

## Niveau 3 - Øvet

### Et træningsprogram for ældre





# Aldring, fysisk funktion og træning

Med denne brochure vil vi gerne inspirere dig til træning i hjemmet. Du kan vælge at bruge træningen som din primære træningsform eller som supplement til den træning, du måske allerede går til i forening, fitnesscenter eller andetsteds. Programmet indeholder en blanding af styrkeøvelser, balanceøvelser og koordinationsøvelser for hele kroppen.

Forskning viser, at nedsat fysisk funktion (f.eks. gang eller at rejse sig fra en stol) blandt ældre kan forebygges gennem træning, og at selv en lille stigning i mængden af træning kan have positive effekter på helbredet.

I WIPP-projektet arbejder vi med flere forskellige former for træning, og én af de træningsformer vi har forsøgt os med, har været træning i hjemmet. Træning i hjemmet stiller ingen eller få krav til redskaber og ingen krav til tidspunkter, og kan derfor tilrettelægges så det passer bedst muligt til den enkeltes situation og hverdag.

Læs mere om WIPP-projektet på vores hjemmeside [www.wipp-online.eu](http://www.wipp-online.eu).



# Instruktion

***Træningen i denne brochure er tiltænkt dig, der er øvet i at træne, og som sagtens kan klare øvelser, der kræver du skal op og ned fra gulvet. Du skal ikke bruge andet end en stol, en bære- eller mulepose, en måtte/et tæppe og egen kropsvægt. Hvis øvelserne i denne brochure virker for udfordrende, kan du med fordel prøve øvelserne på niveau 1 eller 2.***

Træningsprogrammet lægger op til, at du træner to gange i ugen. Træningen er delt op i *sessioner* og *blokke*. Der er i alt tre sessioner, og vi anbefaler at du træner *Session 1* de første fire uger. Derefter kan du træne *Session 2* i fire uger (suppler gerne med øvelser fra *session 1*). Slutteligt kan du træne *Session 3* i fire uger (suppler gerne med øvelser fra *session 1* og *2*).

Når du har gennemført træningen af alle tre sessioner, kan du sammensætte dit eget træningsprogram af øvelser fra session 1, 2 og 3. Husk at inkludere øvelser for både over- og underkrop, samt øvelser for din balance.

Hver session indeholder opvarmning og 3 blokke. Hver blok indeholder 2-3 øvelser, og ud for hver øvelse vil du kunne se, om du skal udføre øvelsen 30 sekunder i træk eller udføre 10 gentagelser af øvelsen. Nogle

øvelser kræver at du tager 10 gentagelser på både højre og venstre side.

Opvarmning og alle blokke skal gentages tre gange, så du ender med at have taget 3x10 gentagelser eller 3x30 sekunder af hver øvelse.

Sørg for at intensiteten er høj nok – med andre ord, at træningen er hård nok. I praksis betyder det, at øvelsen skal føles så anstrengende, at du kun kan udføre den i 30 sekunder eller udføre 10 gentagelser af den pågældende øvelse i træk. Fyld mere vægt i din bære- eller mulepose, hvis øvelsen er for let. Som udgangspunkt skal du have mere vægt i muleposen til øvelserne for dine ben og mindre vægt til øvelserne for din arme og overkrop.

*Rigtig god træning!*

# Eksempel på et 12 ugers træningsprogram

Du kan placere træningssessionerne på de dage som det passer dig bedst, men husk at have minimum én hviledag imellem dine træningspas.

Tilføj derudover din egen træning/fysisk aktivitet så du kan overholde sundhedsstyrelsens anbefalingerne omkring fysisk aktivitet (150 minutter om ugen).

|        | Mandag | Tirsdag                    | Onsdag | Torsdag | Fredag                     | Lørdag | Søndag |
|--------|--------|----------------------------|--------|---------|----------------------------|--------|--------|
| Uge 1  |        | Session 1<br>Blok 1 - 3    |        |         | Session 1<br>Blok 1 - 3    |        | Gåtur  |
| Uge 2  |        | Session 1<br>Blok 1 - 3    |        |         | Session 1<br>Blok 1 - 3    |        | Gåtur  |
| Uge 3  |        | Session 1<br>Blok 1 - 3    |        |         | Session 1<br>Blok 1 - 3    |        | Gåtur  |
| Uge 4  |        | Session 1<br>Blok 1 - 3    |        |         | Session 1<br>Blok 1 - 3    |        | Gåtur  |
| Uge 5  |        | Session 2<br>Blok 4 - 6    |        |         | Session 2<br>Blok 4 - 6    |        | Gåtur  |
| Uge 6  |        | Session 2<br>Blok 1, 4 - 6 |        |         | Session 2<br>Blok 1, 4 - 6 |        | Gåtur  |
| Uge 7  |        | Session 2<br>Blok 2, 4 - 6 |        |         | Session 2<br>Blok 2, 4 - 6 |        | Gåtur  |
| Uge 8  |        | Session 2<br>Blok 3 - 6    |        |         | Session 2<br>Blok 3 - 6    |        | Gåtur  |
| Uge 9  |        | Session 3<br>Blok 7 - 9    |        |         | Session 3<br>Blok 7 - 9    |        | Gåtur  |
| Uge 10 |        | Session 3<br>Blok 2, 7 - 9 |        |         | Session 3<br>Blok 2, 7 - 9 |        | Gåtur  |
| Uge 11 |        | Session 3<br>Blok 4, 7 - 9 |        |         | Session 3<br>Blok 4, 7 - 9 |        | Gåtur  |
| Uge 12 |        | Session 3<br>Blok 6 - 9    |        |         | Session 3<br>Blok 6 - 9    |        | Gåtur  |



## Vi opfordrer dig til at overholde følgende sikkerhedsregler når du træner:

- Når du bruger en stol i træningen, så bør den stå op ad en væg, så den ikke kan rykke sig eller vælte.
- Træn på et fast underlag: væg-til-væg-tæpper og træ- eller linoleumsgulv. Undgå at træne hvor der ligger løse tæpper.
- Hvis du træner på et glat underlag, så skal du sørge for at have bare fødder, og ikke træne i strømpesokker.
- Hvis du træner i sko, så skal det være et par, du føler dig godt tilpas i. Stødabsorberende træningssko kan være gode for dig, der er overvægtig eller som har problemer med knæ- og fodled. Undgå træsko eller sko med høj hæl.
- Sørg for at få ekstra væske på dine træningsdage. Når vi træner, så sveder vi mere og der fordamper mere væske gennem vores udåndingsluft – også selvom du måske ikke mærker sveden pible. Du bør drikke ca. ½ liter mere på træningsdage. Drik gerne både før, under og efter træningen, så du ikke risikerer at blive svimmel og falde.

# Træning – Session 1 (4 uger)

## Opvarmning (Gentag opvarmningen tre gange)



Stå med siden mod en væg. Støt med den ene hånd på væggen. Ret ryggen og gå i højt tempo på stedet.



30 sek.



Stå med ret ryg og fødderne samlet. Tag et skridt ud til den ene side, samtidig med at du strækker begge arme ud til siderne. Gentages til modsatte side.



30 sek.



Stå med siden mod en væg. Støt med den ene hånd på væggen. Ret ryggen og løft skiftevis højre og venstre knæ højt op i luften, mens du svinger armen, der ikke støtter mod væggen.



30 sek.

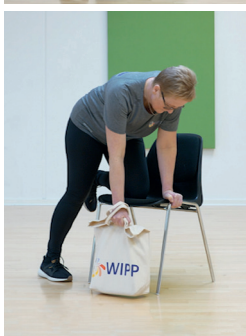
## Blok 1 (Gentag hele blok 1 tre gange)



**Squat:** Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Bøj ned i knæene og skub bagdelen bagud, som om du skal sætte dig på en stol. Sørg for at knæene peger i samme retning som tæerne. Rejs dig til stående. Udfør 10 gentagelser.



10-30 sek.



**1-arms rygøvelse:** Støt med venstre hånd og knæ på et stolesæde. Hold din mulepose i højre hånd og sørg for at ryggen er vandret. Hold højre hånd strakt ned mod gulvet og løft den op til brystet ved at bøje i albuen. Sænk den langsomt. Tag først 10 gentagelser med højre arm, derefter 10 gentagelser med venstre.



10 stk.

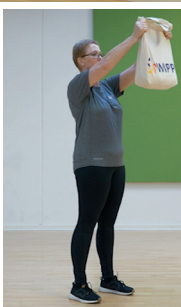
## Blok 2 (Gentag hele blok 2 tre gange)



**Balanceøvelse:** Ret ryggen og gå på tæer. Støt dig til en væg hvis nødvendigt.



30 sek.



**Stående skulderøvelse:** Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold din mulepose i hænderne og løft nu begge arme strakt foran dig. Sænk langsomt og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.



**Bækkenbund:** Læg dig på ryggen med bøjede knæ. Spænd op i bækkenbunds-musklerne (Forestil dig at du skal holde på vandet eller en prut) og hold spændingen 3-4 sekunder. Slip spændingen og slap af et øjeblik, før du igen spænder op. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.

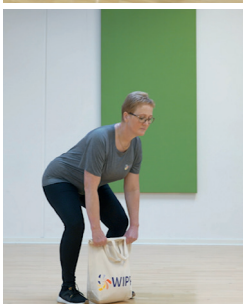
## Blok 3 (Gentag hele blok 3 tre gange)



**Benløft på stol:** Sid på en stol med ret ryg, uden at støtte mod ryglænet. Hold fast i stolens sæde med begge hænder. Spænd op i maven og løft nu begge ben ca. 5 cm over gulvet. Løft nu skiftevis højre og venstre knæ op til brystet, som om du cykler.



30 sek.



**Dødløft (helkropsøvelse):** Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold muleposen i hænderne. Skub bagdelen bagud samtidig med at du bøjer ned i knæene, så posen nærmer sig gulvet. Ryggen holdes ret under hele øvelsen. Rejs dig til stående og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.



# Træning – Session 2 (4 uger)

## Opvarmning (Gentag opvarmningen tre gange)



Stå med ret ryg. Gå på stedet i højt tempo samtidig med at du løfter begge arme strakt op i luften og ned igen.



30 sek.



Stå med ret ryg og fødderne samlet. Tag et skridt ud til den ene side, samtidig med at du strækker begge arme ud til siderne. Gentages til modsatte side.



30 sek.

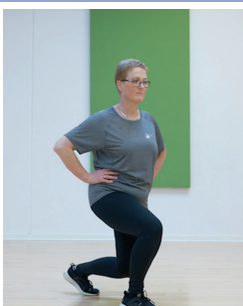


Stå med ret ryg. Løb på stedet samtidig med at du bokser med armene foran dig.



30 sek.

## Blok 4 (Gentag hele blok 4 tre gange)



**Stående udfald (Lunges):** Stå med samlede ben og hænderne i siden. Træd et skridt frem på højre ben og bøj ned i knæet til ca. 90 grader. Sørg for at ryggen er ret, og at knæet peger i samme retning som tæerne. Stød fra og skub dig op til stående. Udfør 10 gentagelser på hver side.



10 stk.



**Bækkenbund:** Læg dig på ryggen med bøje knæ. Spænd op i bækkenbundsmusklerne (Forestil dig at du skal holde på vandet eller en prut) og hold spændingen 3-4 sekunder. Slip spændingen og slap af et øjeblik, før du igen spænder op. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.

## Blok 5 (Gentag hele blok 5 tre gange)



**Liggende bækkenløft:** Læg dig på ryggen med bøjede knæ og armene ned langs siderne. Spænd op i ballerne og løft bagdelen så højt op du kan. Hold stillingen et øjeblik inden du sænker dig roligt. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.



**Mavebøjning:** Læg dig på ryggen med bøjede knæ og hænderne bag hovedet. Spænd op i maven og løft hoved og skuldre let fra måtten. Sørg for at hagen holdes tæt ind til brystet. Sænk dig roligt og gentag 10 gange.



10 stk.

## Blok 6 (Gentag hele blok 6 tre gange)



**Dødløft (helkropsøvelse):** Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold muleposen i hænderne. Skub bagdelen bagud samtidig med at du bøjer ned i knæene, så posen nærmer sig gulvet. Ryggen holdes ret under hele øvelsen. Rejs dig til stående og gentag. Udfør 10 gentagelser.



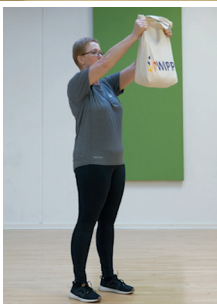
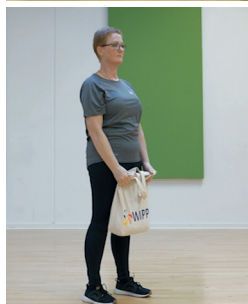
10 stk.



**Balanceøvelse:** Stå med siden mod en væg. Forsøg at holde balancen, på et ben, så lang tid som muligt (max 30 sek) og skift derefter ben.



0-30 sek.



**Stående skulderøvelse:** Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold din mulepose i hænderne og løft nu begge arme strakt foran dig. Sænk langsomt og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.

# Træning – Session 3

## Opvarmning (Gentag opvarmningen tre gange)



Stå med ret ryg. Gå på stedet i højt tempo samtidig med at du løfter begge arme strakt op i luften og ned igen.



30 sek.



Stå med ret ryg og fødderne samlet. Tag et skridt ud til den ene side, samtidig med at du strækker begge arme ud til siderne. Gentages til modsatte side.



30 sek.



Stå med ret ryg. Løb på stedet samtidig med at du bokser med armene foran dig.



30 sek.





### Blok 7 (Gentag hele blok 7 tre gange)



**Squat:** Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Bøj ned i knæene og skub bagdelen bagud, som om du skal sætte dig på en stol. Sørg for at knæene peger i samme retning som tæerne. Rejs dig til stående. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.



**Balanceøvelse:** Ret ryggen og gå på tæer. Støt dig til en væg hvis nødvendigt.



30 sek.



**1-arms rygøvelse:** Støt med venstre hånd og knæ på et stolesæde. Hold din mulepose i højre hånd og sørg for at ryggen er vandret. Hold højre hånd strakt ned mod gulvet og løft den op til brystet ved at bøje i albuen. Sænk den langsomt. Udfør 10 gentagelser på hver side.



10 stk.

# Træning – Session 3

## Blok 8 (Gentag hele blok 8 tre gange)



**Dødløft (helkropsøvelse):** Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold muleposen i hænderne. Skub bagdelen bagud samtidig med at du bøjer ned i knæene, så posen nærmer sig gulvet. Ryggen holdes ret under hele øvelsen. Rejs dig til stående og gentag. Udfør 10 gentagelser.



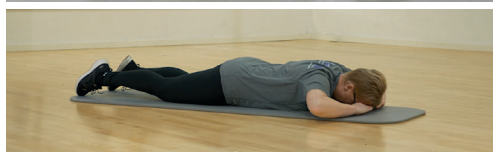
10 stk.



**Mavebøjning:** Læg dig på ryggen med bøjede knæ og hænderne bag hovedet. Spænd op i maven og løft hoved og skuldre let fra måtten. Sørg for at hagen holdes tæt ind til brystet. Sænk dig roligt og gentag 10 gange.



10 stk.



**Rygstrækkere:** Læg dig på maven med hænderne foran panden. Løft nu overkroppen og benene op fra underlaget, mens du kigger ned i måtten. Sænk roligt. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.



### Blok 9 (Gentag hele blok 9 tre gange)



**Stående udfald (Lunges):** Stå med samlede ben og hænderne i siden. Træd et skridt frem på højre ben og bøj ned i knæet til 90 grader. Sørg for at ryggen er ret, og at knæet peger i samme retning som tæerne. Stød fra og skub dig op til stående. Udfør 10 gentagelser på hver side.



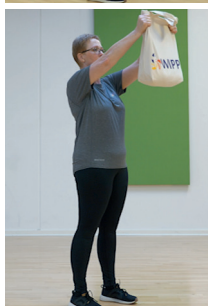
10 stk.



**Koordinations- og balanceøvelse:** Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hav mule-poseden i din højre hånd. Løft venstre knæ op og flyt muleposen fra højre til venstre hånd under knæet. Udfør 10 gentagelser på hver side.



10 stk.



**Stående skulderøvelse:** Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold din mulepose i hænderne og løft nu begge arme strakt foran dig. Sænk langsomt og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.









# Aldring, funktion og uafhængighed

Med stigende alder vil vi alle opleve, at der er visse ting der ændrer sig. Kroppens funktioner vil opleves anderledes, ligesom det samme kan ske for vores kognitive funktion.

Samtidig med dette vil vores omgivelser også ændre sig. Disse ændringer kan alene eller i samspil med hinanden betyde, at vi med alderen vil opleve en øget funktionsnedsættelse eller et øget funktionsstab, der kan gøre os delvis eller helt afhængige af hjælp fra andre.

Forskning viser, at der er visse faktorer, der er mere betydningsfulde end andre, når vi taler om risikoen for funktionsnedsættelse og funktionstab i alderdommen. Disse risikofaktorer har vi i WIPP-projektet forsøgt at sætte fokus på.

Vores formål har været at reducere antallet af risikofaktorer hos den enkelte ældre, sådan at muligheden for at være aktiv, sund og uafhængig af andre forbedres.

Én måde hvorpå vi har forsøgt at reducere mulige risikofaktorer hos den enkelte, er gennem videobaseret informationsmateriale, som du kan finde på: <https://www.wipp-online.eu/da/wipp-intervention/>

I denne brochure har vi forsøgt at koge indholdet af det videobaserede informationsmateriale ned til det mest essentielle. Du vil derfor kunne læse anbefalinger omkring 10 risikofaktorer, der kan være betydningsfulde at have fokus på, når du er +65 år og gerne vil opretholde en uafhængig og selvstændig livsstil.

*God fornøjelse!*

# 10 praktiske anbefalinger, der kan hjælpe dig til at opretholde en selvstændig og uafhængig livsstil

## Vær fysisk aktiv og træn

- Vær fysisk aktiv 30 minutter om dagen ved moderat intensitet (lettere forpustet)
- Træn 2x20 minutter om ugen ved moderat til høj intensitet for at forbedre din styrke eller kondition
- Træn din balance og lav udstrækningsøvelser 2x10 minutter om ugen

## Reducér inaktivitet og stillesiddende adfærd

- Forsøg at nedbringe den samlede tid, du sidder ned
- Afbryd den tid, du sidder ned, ved at rejse dig og bevæge dig lidt rundt med jævne mellemrum (hver 20-30 minutter)
- Hvis du sidder ned i mere end 8 timer dagligt, så sørg for at lave en times moderat til hård fysisk aktivitet eller træning hver dag

## Fokusér på din kost– især dit proteinindtag

- Sørg for at få proteinholdige føde- eller drikkevarer til alle dine måltider – og også imellem dine hovedmåltider. Det hjælper dig med at bevare din muskelmasse
- Gode kilder til protein er: mejeriprodukter, kød, fisk, fjerkræ, æg, linser og bælgfrugter









### Undgå et uønsket vægttab

- Har du svært ved at holde vægten oppe, så sørg for at spise ofte og så meget du kan, og derudover at: komme fedtstof og rigeligt pålæg på dit brød og spise energiholdige mellemmåltider
- Sørg for at vedligeholde dine muskler gennem fysisk aktivitet og træning – det giver øget appetit

### Undgå en uønsket vægtøgning

- Undgå at indtage mere energi end du forbruger. Du kan holde øje med dette ved at veje dig
- Skær ned på fedtstoffet på brød, i sovser og dressinger, og vælg magre kød- og mejeriprodukter

- Skær ned på saft, sodavand, slik, kage mv.
- Sørg for ikke at skære ned på proteinholdige madvarer, også selvom du har brug for at tabe dig

### Tag hånd om et eventuelt høretab

- Opsøg ørelæge. Ørelægen kan undersøge årsagen til dit høretab og sørge for et høreapparat til dig
- Høreapparater kan give dig oplevelsen af at det er lettere at tale i telefon; der opstår færre misforståelser når du taler med andre; og mindre træthed





### **Tag hånd om problemer med inkontinens**

- Sørg for at opsøge læge, så du kan få den rette medicinske behandling, hvis det er relevant
- Træn din blære ved at tømme blæren hver anden time. Hjælper dette kan du øge tidsintervallet
- Træn din bækkenbund gennem knibeøvelser. Knibeøvelser er vigtige for både mænd og kvinder

### **Vær opmærksom på din tandsundhed og mundhygiejne**

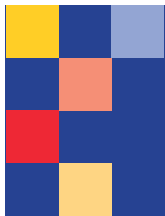
- Sørg for at forebygge dårlig mundhygiejne ved at børste tænder to gange dagligt med flourtandpasta og bruge tandstikkere/tråd imellem dine tænder
- Husk at gå til forebyggende tandlægebesøg regelmæssigt og opsøg tandlæge, hvis du oplever gener eller problemer med din tand- eller mundhygiejne. Til dig, der er forhindret i at bruge den almindelige tandpleje, findes der omsorgstandplejen

### **Vær i din sorg, men pas på dig selv**

- Sorg kan ramme alle og kan have stor betydning for dit daglige liv og din funktionsevne. Blandt ældre opstår sorg ofte i forbindelse med tab af ægtefælle, børn eller venner
- Oplever du sorg, så:
  - Vær tålmodig og find balance i "at gå tæt på" og "gå væk fra" tabet
  - Giv dine omgivelser besked, så de kan hjælpe dig bedst muligt
  - Pas godt på dig selv og søg hjælp, hvis du får brug for det

**Få mere viden og information om de forskellige emner på:**  
<https://www.wipp-online.eu/da/wipp-intervention/>





## Kontakt

Paolo Caserotti  
Syddansk Universitet  
Institut for Idræt og Biomekanik  
Center for Aktiv og Sund Aldring

pcaserotti@health.sdu.dk  
+45 6550 3444

**Er du interesseret i at  
vide mere om WIPP?**

**Besøg os online på:  
[www.wipp-online.eu](http://www.wipp-online.eu)**

## Følgende personer har hjulpet til udarbejdelsen af brochuren:

Pia Øllgaard Olsen, ph.d.-studerende, SDU.

Jonathan Vaarst, ph.d.-studerende, SDU.

Gry Kock, videnskabelig assistent, SDU.

Mathias Skjødt Christensen,  
videnskabelig assistent, SDU.

Paolo Caserotti, Professor, SDU

Tak til Heidi Juul Jensen,  
som har stået model til alle  
billederne i træningsprogrammet,  
og tak til Ida Petersen som har  
stået model til alle forsiderne.

www.sdu.dk/grafiskcenter

Hovedpartner:



Projektpartnere:

