

Äldre kan – och bör styrketräna

Det tycker Michail Tonkonogi, professorn vars föreläsningar på just detta tema drar fulla hus. Det handlar inte om att bli elitidrottare utan om att behålla hälsan. För PROpensionären förklarar han varför det är viktigt att äldre tränar sina muskler. Och att det minsann aldrig är för sent att börja

Varför ska äldre styrketräna?

– Därför att hälsan till stor del sitter i musklerna. Av tradition tänker vi att motion är att få igång hjärtat och få upp pulsen. Många rekommendationer baseras på det. Men de senaste vetenskapliga rönen säger att förlust av muskelstyrka och muskelmassa är den största anledningen till åldersrelaterad ohälsa.

För högt blodtryck kan man ta mediciner mot. Men den dag du inte orkar resa dig från stolen för egen maskin, då försämras livskvaliteten drastiskt.

Men vi har lärt oss att det räcker rätt långt att promenera någon halvtimme om dagen. Är det fel?

– Tyvärr har man i decennier odlat uppfattningen att det hjälper att bara gå. Det är jättetrevligt att vara ute i naturen och socialt är det helt klart bra. Men man kommer inte undan att man måste ta i och träna musklerna, annars orkar man inte gå sina promenader.

En liten muskelgrupp i taget

Det ställer också höga krav på hjärtmuskeln att cykla, jogga eller ta raska promenader. Då jobbar många muskelgrupper samtidigt.

– Sådant helkroppsarbete passar inte alla med hjärtproblem. Däremot kan alla träna en liten bit i taget, en liten muskelgrupp åt gången. Ena armen först, andra sen, ena benet och så vidare. Pulsen ökar inte, du anstränger inte hjärtmuskeln, men du tränar ändå upp din muskulatur.

Det handlar inte bara om att förbättra rörelseförmågan, säger han.

– Det är muskler som tar upp glukos, blodsocker, från blodet. Vältränade muskler tar upp blodsocker bättre och då förebygger man hjärtskärlproblem och insulinresistens. Men detta är en färskvara. Det räcker med att sluta träna en vecka så blir man insulinresistent, tillägger han. Dessutom finns kroppens viktigaste antioxidant, glutation, i musklerna.

– När det uppstår en skada någonstans i kroppen, som efter en operation, släpper musklerna ut glutationet i blodet. Det transporteras med blodet till det skadade stället och hjälper till att läka skadan.

Har man mycket muskler har man också mer glutation.

Efter 50 sjunker muskelstyrkan

Fram till ungefär femtioårsåldern sjunker muskelstyrkan långsamt. Sedan går det snabbare.

För män försvinner cirka två kilo muskelmassa per tio år, för kvinnor 1,1 kilo.

Efter 70 accelererar takten ännu mer.

– Styrkan minskar inte lika mycket i alla muskler, säger Michail Tonkonogi. En av de muskler som drabbas värst är lårmuskeln- det är med hjälp av den du kan resa dig från stolen och gå upp för trappan.

Musklerna blir inte bara svagare utan, vad värre är, också långsammare. De mister förmågan att utveckla kraft snabbt.

Det finns två typer av fibrer i musklerna. Dels långsamma och tåliga, dels snabba och explosiva. Det är framförallt de snabba som äldre förlorar.

Många rörelser i det vardagliga livet, som att resa sig ur en stol, kräver inte bara styrka utan också snabbhet. Eller rättare sagt muskeleffekt, som är en produkt av både kraft och hastighet.

Fördel att vara lite rund

För äldre är det faktiskt en fördel att vara lite rundare, enligt Michail Tonkonogi.

– Då har man också automatiskt lite mer muskler eftersom man måste bära sina kilon.

Men han menar förstås inte att fetma eller kraftig övervikt är bra. Framförallt är det viktigaste att ha vältränade muskler för hälsans skull.

Det är aldrig för sent att börja träna, hävdar han. Även den som är 90 eller äldre kan träna upp sin muskelstyrka.

Även om man inte har styrketränat förr?

– Javisst. Ju sämre tränad man är desto större och snabbare förbättring när man väl kommer igång. På några månader ser man mer än fördubblad muskelstyrka. Det kan i vardagslivet innebära att man från att ha behövt hjälp kan klara sig på egen hand.

Ett pass i veckan räcker sedan

Det finns studier som visar att äldre som tränar upp sin styrka behöver ganska lite träning för att bibehålla den. Det räcker med ett pass i veckan för att behålla styrkan. Även de som helt avbryter träningen är starkare tre år senare än innan de började träna.

Men var det inte en färskvare?

– Jo, när det gäller insulinkänsligheten, men inte i övrigt.

Är det skillnad mellan kvinnor och män?

– Ja, det är det. Nedgången i styrka och muskeleffekt är procentuellt lika stor. Men kvinnor i alla åldrar är svagare än män. Därför kommer de på de nivåer när det börjar påverka livskvaliteten tidigare än vad män gör.

I högre åldrar svarar inte kvinnor lika bra på träning som män. Dels har de svårare att träna upp styrkan, men framförallt förmågan att snabbt dra samman muskeln snabbt.

Det är ingen idé då att kvinnor tränar?

– Jo, men det krävs större dos träning för kvinnor och det är bra att börja från 50–60-årsåldern. Men det är alltid idé att börja, även senare.

Även äldre ska ta i

Det är fel att tro att äldre ska ägna sig åt lätta, långsamma övningar.

– Man ska ta i. Inte så att pulsen ökar och man flåsar. Men man ska ta i ordentligt, med en liten muskelgrupp i taget.

– Ta en hantel och försök lyfta den snabbt. Anpassa vikten så att den är så tung att det inte går hur lätt som helst.

Om jag är helt novis, hur ska jag då börja träna?

– Är man helt otränad så får man nog vända sig till någon som kan visa hur man gör. Men fokus ska vara på små muskelgrupper, en i taget, och det ska vara uttröttande arbete. Gärna med hyfsat snabba rörelser.

Måste man gå på gym?

– Nej, det går bra hemma. Det behövs inga dyra maskiner, det kan räcka med hantlar och gummiband.

Finns det några risker att styrketräna när man är äldre?

– Nej, om man gör det rätt ser jag inga stora risker.

– Och tar man inte i och anstränger sig så blir det inga resultat, så är det med allt i livet.

Två enkla övningar

Regelbunden träning är viktig. För att träna upp sig kan det behövas ett par tre gånger i veckan. Sedan kan det räcka med ett veckopass på kanske en halvtimme.

– Alla muskler behöver tränas, men viktigast av allt är lårmuskeln, säger Michail Tonkonogi, och tipsar om några enkla övningar:

1 Sitt ner och lyft underbenet upp och ner.

Ha en tung känga på foten. Håll på tills det bränner i framsidan av låret, ta då andra benet.

2 Eller stå på ett ben och böj det försiktigt för att sen rätta ut det snabbt.

Michail Tonkonogi är professor i medicinsk vetenskap, inriktning idrottsfysiologi. Han arbetar vid Dala Sports Academy. Det är ett samarbetsprojekt mellan högskolan i Dalarna, där han är anställd, Falu och Borlänge kommuner. Uppdraget att sprida kunskap om fysisk aktivitet och hälsa och idrott.