

Mange ældre får alt for lidt motion

Poul Calmann-Hinke, der sidder i ældreudvalget for ældreroerne i Fredensborg Roklub, har gennem mange år beskæftiget sig med træning og med ernæring for både idrætsfolk og almindelige mennesker. Bl.a. har han tidligere arbejdet som professionel håndboldtræner i Frankrig, ligesom han har deltaget i talrige kurser om ernæring og kost. Da han blev pensioneret valgte han selv rosporten for at holde sin egen krop ved lige op gennem alderdommen. Han har taget første del af Dansk Forening for Rosports instruktøruddannelse.

Selv om der i øjeblikket er lidt uenighed blandt læger og ernæringseksperter om hvordan vores kostplan skal se ud, hvis vi ønsker at tabe os eller leve så sundt som muligt, så er alle eksperter enige om, at det er vigtigt for mennesker i alle aldersgrupper, at de motionerer jævnlige og regelmæssigt. Både for at holde vægten nede, men mindst lige så meget for at vi kan holde os sunde og raske op gennem årene. Faktisk mener mange eksperter, at det er vigtigere at motionere jævnlige end at spare lidt på kalorierne for at tabe sig nogle få kilo. Altså at det ikke er så galt at være bare lidt overvægtig, hvis blot man motionerer.

Men jo ældre vi bliver, jo vigtigere er det i virkeligheden at motionere og træne for at holde sig sund og frisk, for at styrke musklerne og for at vedligeholde hele bevægeapparatet. I takt med at kroppen ældes, og man automatisk bevæger sig mindre og bruger færre fysiske kræfter, så mindskes muskelmassen hurtigere, ligesom det tager længere tid at opbygge nye celler og muskler.

Desværre viser undersøgelser både i Danmark og i udlandet, at mange mennesker får alt for lidt motion. Således overvejer Sundhedsstyrelsen ifølge en artikel i Berlingske Tidende d. 31.3.07 at hæve anbefalingerne for, hvor meget motion vi skal have. For alle undersøgelser viser, at de nuværende danske anbefalinger på 30 minutter om dagen for voksne og 60 minutter om dagen for børn og unge er det absolutte minimum. Og ifølge en helt ny rapport fra det amerikanske Center for Kontrol og Forebyggelse af Sygdomme (CDC), så gør kun en meget lille procentdel af den ældre amerikanske befolkning nok for at holde musklerne og kroppen vedlige. I et interview til New York Times fortæller Dr. Judy Kruger fra CDC, som er specialist i ældreomsorg og kroniske sygdomme blandt ældre, at motion og træning giver en masse ekstra fordele for de ældre som:

- * Større udholdenhed og bedre balance
- * Stærk reducere af brud ved fald
- * Bedre immunforsvar mod sygdomme
- * Færre hjerte-kar-sygdomme
- * Bedre forebyggelse mod aldersdiabetes
- * Mindre knogleskørhed
- * Bedre hukommelse
- * Større selvtillid og livskvalitet

Selv om motion og træning bevisligt giver et langt bedre helbred og gør det lettere for ældre at klare de daglige aktiviteter, så viste undersøgelsen, at kun 12% af de ældre mellem 65 og 75 år dyrkede regelmæssig og målbevidst motion. Vi kender ikke de tilsvarende tal for Danmark, men det ville overraske, hvis tallene adskilte sig meget fra de amerikanske.

Ekstra bonus

Den ekstra bonus, som de ældre opnår ved regelmæssig træning og motion, er en forbedring af styrke og dermed også af aktionsradius og livsenergi.

Hvis du er i bedre træning, så er dit helbred alt andet lige også bedre. Modsat dem, der er i dårlig kondition, som har langt større risiko for at få kroniske lidelser.

De amerikanske undersøgelser tyder endvidere på, at det ikke er absolut nødvendigt med meget kraftig fysisk træning for at opnå de mange fordele. Selv lettere motion som blot daglige gåture af en halv til en times varighed gav gode resultater for de ældre. I det hele taget

gælder det om, at bevæge sig så meget som muligt. At tage trappen i stedet for elevatoren, at cykle eller gå i stedet for at tage bilen og at vænne sig til en fast daglig rutine med f.eks. lidt morgengymnastik og daglige gåture.

Hvis man ønsker at bevare sin styrke bedst muligt eller eventuelt øge sin styrke lidt er det dog nødvendigt med noget kraftigere fysisk træning. Ved kraftigere fysisk træning f.eks. i form af gymnastik, svømning, roning og vægttræning øges muskelmængden betydeligt selv hos ældre mennesker. En ny dansk undersøgelse har således vist at en gruppe ældre mænd efter blot 3 måneder med fysisk træning 3 gange om ugen kunne øge muskelmængden med op til 7 %. Så det aflivede myten om, at ældre mennesker ikke kan genvinde deres muskelmasse. Det har den ekstra fordel, at når fedt erstattes af muskler, så øges stofskiftet. Derved kommer man ind i en god cirkel, hvor man kan bevare en mere konstant vægt og en større styrke. Og der er egentlig ingen øvre grænser for, hvor højt oppe i alderen man kan blive ved med at træne og dyrke motion.

Der er mange muligheder

For mange ældre kan det være svært at finde ud af, hvor de kan få ekstra fysisk træning. Bentøjet er måske ikke, hvad det har været, så mere fysisk betonede idrætsformer som f.eks. tennis, fodbold eller badminton bliver måske lagt på hylden, efterhånden som man bliver ældre, selv om man da stadig ser aktive tennis og badmintonspillere på både 80 og 90 år. Af alternative muligheder for ældre er der i dag f.eks. private og offentlige motionscentre, hvor der kan udarbejdes træningsprogrammer specielt tilpasset ældre mennesker. I nogle kommuner er der oven i købet gratis tilbud til ældre om træning i motionscentre. En del gymnastikforeninger, svømmehaller og aftenskoler har desuden specielle ældrehold, hvor motionen og træningen kan holdes ved lige.

Endelig er en del idrætsforeninger blevet opmærksomme på behovet for træning blandt ældre, og har i dag oprettet særlige ældreafdelinger, hvor de ældre oftest i dagtimerne tilbydes træning og motion undertiden til reducerede kontingenter. På den måde påtager klubberne sig også en del af deres sociale ansvar og sparer samtidig kommuner og det offentlige for penge til offentlige træningsfaciliteter til ældre, til læger, medicin, hospitalsophold og hjemmepleje. Blandt disse klubber er roklubber, som hurtigt så behovet og mulighederne for at kunne tilbyde den helt rigtige træning og motion for ældre. Blandt de første roklubber i Danmark indførte Fredensborg Roklub allerede for 7 år siden en særlig afdeling for ældreroning. Det er blevet en stor succes, og i dag er der i klubben ca. 70 aktive ældreroere af begge køn, som hver tirsdag og torsdag formiddag hele året rundt mødes til roning. Når vejret tillader det, foregår det på Esrum Sø ellers er der indendørs træning i romaskiner og styrketræning i klubbens hyggelige motionsrum. Der betales kun halvt kontingent, hvilket for året 2004 vil sige kr. 705 for sæsonen. Til gengæld hjælper de ældre resten af klubbens medlemmer med frivilligt arbejde i form af vedligeholdelse af klubbens både, bygninger og udendørs arealer. Fredensborg Roklub er af Dansk Forening for Rosport blevet benyttet som forbillede for andre roklubber og repræsentanter for Fredensborg roklub har holdt møder for andre roklubber i Danmark, således at ældreroningen nu overalt er på vej frem.

Roning er god træning for ældre

Poul Calmann-Hinke, som er 70 år, dyrker selv roning i Fredensborg Roklub's ældreafdeling på syvende år. Når valget faldt på roning skyldes det især, at benene ikke længere kunne holde til håndbold, fodbold, løb, tennis og badminton, som han hidtil havde dyrket en del. I roning sidder man jo ned og belaster derfor ikke benene og især knæene så meget. Desuden bruger man hele kroppen og stort set alle muskelgrupper til roning. En anden stor fordel ved roning er det sociale liv, som roklubberne er meget kendte for at gøre meget ud af. Endelig er der gode muligheder for at dyrke sin sport udendørs i smukke omgivelser. Han fortæller, at han havde lidt baggrund for roning fra et par år som kajakroer, men ellers er det ikke nødvendigt med nogen former for kendskab til roning. Ældreafdelingen i Fredensborg Roklub er så heldig at have klubbens tidligere træner Jens Aage Søgaard på 82 år blandt sine

medlemmer. Jens Aage Søgaard var i øvrigt en af initiativtagerne til ældreroningen. I løbet af få uger er det indtil nu lykkedes for Jens Aage Søgaard i samarbejde med sine mange hjælpere blandt ældreroerne at få selv de mest håbløse ældre til at blive habile roere på rekordtid.

I vinterhalvåret har Jens-Aage Søgaard, sammen med 12 ældreroere i øvrigt gennemført et forsøg, hvor ældreroerne i løbet af sæsonen langsomt har intensiveret træningen ved romaskinerne. Her lige inden forårssæsonen har roerne 2 gange om ugen i gennemsnit roet ca. 11 km's hård intervaltræning med opvarmning og afkøling i løbet af en træningstime. Resultaterne af den mere målrettede træning har foreløbig vist sig at være særdeles positive. Alle deltagerne, som alle er over 60 år og af begge køn, har samstemmende udtalt, at de føler at deres dagsform er blevet stærkt forbedret, velværet er højere og sygdomsfraværet næsten minimalt. Alle møder derfor velforberejede op til den kommende rosæson på Esrum Sø.



Ældreroere i Fredensborg Roklub mødes til træning 2 gange om ugen hele året rundt. Her er de i gang med indendørs roning, men til foråret starter roningen på Esrum Sø igen. Efter træningen er der socialt samvær over en kop kaffe.