

25 - 12 | 02 | 12

"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og glidere"
"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"
Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære nyhedsbrevslæser,

I denne måneds nyhedsbrev får du

1) et kvalificeret internationalt bud på et svar på det hyppigt stillede spørgsmål:
"Hvor meget træning skal der til for at jeg kan opnå mærkbare resultater?"

Underforstået *"Hvor lidt kan jeg nøjes med?"* ... og det er desværre ikke så helt lidt endda.

Selvom: Med smart træning kan man træne flere fysiske parametre på en gang, så all-round fitness ikke bliver *alt* for omfattende. Mere om det senere.

2) et link til mere ny forskning, som viser at 'kronisk træning' har fænomenale anti-aging effekter.



3) månedens øvelse(r), der er i den blide ende: Et video mini-stræk-program ... og på trods af de internationale anbefalingers ord om, at man skal strække til et punkt af 'mildt ubehag', så er min generelle anbefaling:

Stræk efter behov og stræk til en følelse af let stramhed i musklen, fordi:

Almene stræk skal gøre godt, stresses af, løsne op og restituere, *ikke* smerte.

Rigtig God Læse- og Træningslyst

Marina Aagaard, MFT

Træning: Hvad og hvor meget?

American College of Sports Medicine, ACSM, verdens største organisation for idrætsmedicin og træningsvidenskab, har på baggrund af den aktuelle viden, publicerede forskningsresultater, sammenfattet deres **Position Stand**, en guide eller vejledning for den anbefalede træningsmængde for tilsyneladende raske voksne motionister, der ønsker forbedring af styrke, kondition, smidighed og koordination.

ACSM's Position Stand 2011 er en udvidet opdatering af tidligere retningslinjer fra 2008. Denne gang er der medtaget anbefalinger for motoriktræning samt anbefalinger for svagelige og ældre.

Bemærk, at anbefalingerne er vejledende. For de svageste målgrupper er der tale om resultatmål, dvs. at der bør startes endnu mere forsigtigt. For veltrænede afgør mange faktorer, hvad der er den optimale træning og mængde, dvs. at specifikke anbefalinger kan afvige fra ACSM's.

Du kan læse hele ACSM's Position Stand ved at klikke på link her:

[Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise.](#)

Du kan se anbefalingerne i tabelform i min danske oversættelse her:

[ACSM's Anbefalinger for Træning for Tilsyneladende Raske Voksne](#)

Træning for Ældre

I Europa er det 'ældreår' i år, så hermed en påmindelse om, at *"det er aldrig for sent at gå i gang med at motionere"*. Og du kan hjælpe med at sprede de gode nyheder omkring ældretræning:

Ny forskning har vist, at ældre sportsudøvere, op til 70- og 80-års-alderen, 1) har næsten lige så meget lår-muskelmasse som sportsudøvere i 40'erne, 2) har begrænset fedtinfiltration og 3) bevarer en høj grad af styrke.

Selvom undersøgelsen omfatter ældre sportsudøvere, der stiller op i Masters konkurrencer i fx atletik og cykling, er det ikke urealistisk at forestille sig, at resultaterne kan være gældende for mange af de ældre elitemotionister, der styrketræner og spinner næsten dagligt.

Undersøgelsens resultater *"modsiges den almindelige betragtning, at muskelmasse og styrke falder som en funktion af aldring alene.*

I stedet kan det være, at denne nedgang signalerer effekten af kronisk inaktivitet i stedet for muskelaldring (...).

Vedligehold af muskelmasse og styrke kan mindske eller eliminere fald, faldende funktionsevne og tab af uafhængighed, som typisk ses hos ældre".

Læs mere om forskningen her: [Chronic Exercise Preserves Lean Muscle Mass in Masters Athletes](#)

Læs mere om ældreåret her: [Det europæiske år for aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne 2012.](#)

Månedens øvelse(r)

For unge, voksne og ældre, aktive og inaktive:

En mini-stræk serie på under 3 minutter. For velvære og almen bevægelighed omkring rygsøjle og hofter. Udfør fx 3 gange pr. uge.

Optaget i nabolaget for nylig: [Basis Stræk.](#)