

De Nye Seniorer rykker ... i vægtene

Det er ikke til at se det, hvis man ikke lige ved det: En stor del af de over 900.000 danskere, der dyrker fitnessstræning, har for længst passeret de 50 år. Naturligt nok eftersom aldersgruppen 49-53-årige er den største i Danmark 2017; de kommende års nye seniorer.

Folketallet i Danmark har rundet de 5,75 millioner. Heraf udgør de 0-19 årige 22,8 %, de 20-59 årige 52,2 % og de 60+ årige 25,0 %.

Antallet af ældre over 65 år i Danmark har allerede rundet en million, og denne gruppe vil i de kommende år være en af de hurtigst voksende befolkningsgrupper. I 2040 vil 25 % af Danmarks være over 65 år. Mange vil være at finde i fitnesscentre.

En femtedel af fitnesskunderne er ældre, det vil sige over 130.000-160.000 betalende ældre. En kundegruppe, der repræsenterer omkring 33 pct. af befolkningen, men sidder på omkring 75 pct. af den private formue.

En interessant målgruppe for udbydere i fitness og wellness industrien. Alligevel gør fitnesscentre og trænere stadigvæk for lidt for at imødekomme disse kunder.

En kop kaffe, en avis og et standard ældrehold er ikke længere nok.

Størstedelen af forbrugere over 50 år føler ikke, at virksomhedernes produkter eller kommunikation er rettet mod dem (pej gruppen).

Skal fitnesscentre og trænere gøre det bedre, skal der skrues ned for den generelle ungdomsfokusering og op for bedre service og individualiseret træning. Den klassiske model med samme (senior) tilbud for alle over 50 er passé.

Alder er et vidt begreb

Ifølge Verdenssundhedsorganisation WHO, er man ældre, når man er 65 år, og gammel, når man er 80 år og der over. I Danmark betegnes de 65-75-årige som unge ældre og de over 75-årige som ældre ældre. Senior dækker ældre over 60 år, mens 55-59 nu regnes som middelaldrende ... før gjaldt den betegnelse for 45-64-årige. Alderen 80 år er sat som en statistisk skillelinje, fordi kroppens reserver ved 80 årsalderen typisk er mere end halveret, samtidig med at risikoen for aldersbetinget sygdom øges ekstra hurtigt. Der er dog stigende evidens for, at ældre, der har været livslangt aktive, har væsentligt bedre reserver end det.

Uanset om fitnesskunderne, aktive eller potentielle, er unge eller ældre, bør centerledere og trænere tilbyde træning og services rettet mod den funktionelle eller biologiske alder i højere grad end den kronologiske alder.

- Opfattet alder; egen oplevet alder, måske den kronologiske
- Kronologisk alder er alderen ifølge dåbsattesten
- Biologisk, fysisk, alder; hvor godt kroppen har det – kan hænge sammen med:
- Træningsalder; antal år med træning regelmæssigt 2-3 x/uge
- Psykologisk, mental, alder, hvor gammel den enkelte føler sig
- Social alder; hænger sammen hvor gammel ens omgangskreds er

Et faktum er, at især yngre ældre takker nej til hold med etiketten 'ældre' eller 'senior', så ved navngivning af holdtræning til det modne publikum skal det måske i stedet tillægsord som soft, sundhed, for alle eller lignende? Flere steder har problemet løst sig selv; seniorer deltager på de bestående hold – fx spinning – på lige fod med unge og yngre voksne.

Årets trends og ældretræning

Årets internationale trendliste fra American College of Sports Medicine, ACSM Top 20 Fitness Træningstendenser 2017, har igen *Fitnessprogrammer for ældre* på listen. I år på plads nr. 11., de to seneste år på plads nr. 8. At træning for det segment ikke ligger højere i år skyldes primært, at der skulle være plads til andre nye aktiviteter, der også aktuelle for målgruppen:

Årets nyhed, Exercise is Medicine (motion som medicin), på 7. pladsen, er særligt relevant. Efterhånden som man kommer op i årene, rammes kroppen ofte af slid og en eller flere af de store folkesygdomme, bl.a. muskel-skelet problemer, osteoporose (knogleskørhed), diabetes type 2 og KOL.

Det betyder, at det er relevant for trænende og trænere at kende lidt til folkesygdommene og overordnede retningslinjer i forbindelse med motion.

Årets eneste anden nyhed, på 6. pladsen, holdtræning – reelt en gammel nyhed – er også aktuell, fordi holdtræning generelt øger vedholdenhed. Og senior hold er meget populære, når træningen designes rigtigt: Med den rigtige musik og de rigtige øvelser og pædagogiske metoder.

På 5. pladsen finder man styrketræning, der ligger stabilt på listen og som har vist sig at være et af de mest effektive midler til anti-aging eller rettere well-aging.

Forskningen dokumenterer igen og igen den tunge trænings positive effekter.

Alligevel har budskaberne ikke helt fæstnet sig i bevidstheden hos alle kunder og slet ikke hos ikke-kunderne: Der ligger en opgave i at sprede de gode nyheder.

På 8. pladsen finder man yoga, der ligesom styrketræning er et hit for både mænd og kvinde. Der er mange forskellige former, også blidere former, der er velegnet for ældre. Komplet træning for seniorer bør indeholde en eller anden form for aktiviteter som forbedrer eller vedligeholder bevægeligheden – ud over yoga er strækhold også en mulighed – smidighed og foam rollers er ”på listen” (20.).

Faktisk er de fleste af listens øvrige trends relevante i seniorprogrammer:

Udendørs aktiviteter, nu på 13. pladsen, er en voksende trend. Ifølge rapporten ’Fremtidens senioridræt – Mellem ironman og stolemotion’ (Idan, 2013), dyrker seniorer gerne udendørs aktivitet i naturområder og på veje, fortove, gang- og løbestier. Det er klart anbefalet: Frisk luft, varierede sanseoplevelser, der løfter humøret, og grønne omgivelser fungerer alt sammen som ’natur på recept’.

Andre trends er wearables, fittrackere – seniorer kan også være gadget freaks – og apps (1. og 17.), kropsvægttræning (2.), personlig træning en-til-en og for små hold (9. og 14.), circuit træning (19.) samt træning og vægttab (10.).

Det sidste er særligt aktuelt: En ny forskningsrapport fra DTU (2017) ”Kostvaner, sundhedsadfærd og vægtstatus blandt 55-64-årige og 65-75-årige danskere” konkluderer, at den mest omfattende problematik blandt 55-75-årige er forebyggelse af overvægt fremfor behandling af undervægt – især blandt mænd med en kortere uddannelse, der bor alene.

Det indikerer, at der kan være behov for ’Rigtige Mænd’ grupper og ’bootcamp’ forløb for ældre M/K: træning, øvelser og foredrag med information om livsstil og sund kost på nemme måder.

En værdifuld målgruppe

ACSM anbefaler i deres trendanalyse, at professionelle i fitness og wellness sektoren udnytter det voksende marked af ældre, pensionerede voksne, ved at tilbyde aldersrelateret træning for dette "tidligere ignorerede segment af befolkningen", som synes sundere end andre generationer.

Forsker cand.scient. Lis Puggaard, ekspert i seniortræning, mener at man kan inddele senioridræt ud fra følgende forudsætninger:

Inaktive eller stillesiddende, motionist eller elite.

De to sidstnævnte grupper, de meget aktive ældre, kan tilbydes mere intensiv træning inklusive holdidræt, tungere styrketræning og endda, når det er passende, HIIT, høj-intensiv intervaltræning, som er nummer 3 på ACSM trendlisten.

Selv de svage, næsten inaktive ældre, kan forbedre balancen og evnen til at udføre dagligdags aktiviteter med den rigtige træning; funktionel fitness er aktuelt nummer 12 på trendlisten og betegnes af ACSM som aktiviteter især for ældre.

ACSM specificerer, at *"Sundheds- og fitnessprofessionelle bør overveje at udvikle fitnessprogrammer for personer i pensionsalderen og udfylde de tidspunkter på dagen, hvor fitnesscentre bruges for lidt, typisk fra 9-11 og 14-16"*. Det gælder i USA, men er også relevant i Danmark, hvor tidspunktet 12-13 ligeledes er meget stille, fordi man ikke som i USA fokuserer på frokost fitness.

Ifølge ACSM gælder det ydermere, at fitnesscentre bør satse mere på de ældre, fordi *"mange pensionerede har ikke alene flere penge til rådighed, de har også*

tendens til at bruge dem fornuftigt [underforstået på motion] og har måske også mere tid til at deltage i et træningsprogram”.

At ældre har mere tid til træning bekræftes af Idrættens Analyseinstituts seneste undersøgelse af motionsvaner, Danskernes Motions- og Sportsvaner 2016.

I rapporten konstateres det, at der fortsat er tendens til fremgang i de ældste aldersgrupper. Samlet set er de 60-69-årige blandt de mest aktive og mere aktive end de 30-39-årige.

Sansemarketing for seniorer

Op i alderen ændrer alle fem sanser sig, både duftesans, smagssans, syn, hørelse, og følesans; de sidste tre har udtalt betydning i forbindelse med fitnessstræning; salgs- og serviceorienterede ledere og trænere forstår at tage højde for de problemer, der kan være og tilpasse ydelserne til behovet.

Syn

Synet forringes med alderen og hos mange allerede i 40-50 års alderen. Øjets linse stivner, så evnen til at fokusere på genstande tæt på aftager, ligesom øjets lysfølsomhed også aftager med alderen. Når synet bliver dårligere påvirkes balancen og at orientere sig bliver vanskeligere; det resulterer i usikkerhed og måske ulyst til at bevæge sig ud (og ind i fitnesscentre).

Tilstrækkelig belysning og tydelig skiltning inde og ude skaber tryghed. Programmer og informationsark bør være med stor og tydelig skrift som kan læses – også hvis læsebrillerne momentant er lagt på hylden, hvilket de jævnligt er i træningscenteret.

Hørelse

Med alderen oplever mange forringet hørelse på grund af (aldersbetinget) slitage på sansehårene i det indre øre (sneglen) eller støjskader. Næsten halvdelen af sansehårcellerne i øret er tabt omkring pensionsalderen.

Høretab er et relativt stort handicap: Med nedsat hørelse bliver det sværere at høre høje lyde og identificere og skelne lyde og lokalisere lyd-kilder. Desuden rammes samspillet mellem øret og nervesystemet, så det bliver vanskeligere at høre og forstå, når der er baggrundsstøj som eksempelvis i et fitnesscenter.

Ledere og trænere bør undgå eller reducere unødigt støj (og sikre en fornuftig musikvolumen) og sørge for direkte, tydelig tale, der letter kommunikation.

Følesansen

Følesansen opfattes gennem huden på hele kroppen. I huden findes en række forskellige receptorer, der reagerer på påvirkninger som temperatur, tryk og berøring, smerte samt opfattelsen af kroppen og kropsdelenes placering i rummet. Følesansen nedsættes med alderen og ældre kan opleve føleproblemer i hænder og fingre, hvilket i kombination med ledsygdomme kan gøre det sværere at udføre finmotoriske aktiviteter i hverdagen.

Når man bliver ved med at udføre mangfoldige bevægelser, træner man både følesansen og motoriske evner – og sanserne skal hele tiden bruges og stimuleres for at fungere optimalt. Heldigvis er kropslig aktivitet som motion i sig selv gavnligt for sanseapparatet. Trænere kan udvide sanseoplevelserne med 1) redskaber som luftpuder, bolde, ruller og sække i forskellige former og materialer, skum, gummi, plastik, 2) makkerøvelser med klap, hold eller støtte og 3) anbefaling af kolde og varme bade (sauna og dampbad) og massage.

Balance og stabilitet

Ud over de fem exteroceptive sanser, som registrerer tilstande i omverdenen, er der de interoceptive sanser som registrerer ændringer inde i kroppen selv: Balance- eller ligevægtssansen, den vestibulære sans, og stillings- og bevægelsessansen, den kinæstetiske sans. Sammen med syn, hørelse og følesans er de sanser afgørende for kroppens evne til at bevæge sig og til at stå stille og holde balancen.

Aldringsprocessen påvirker bevægelsessanserne og følesansen (taktilsansen), som mister en del af evnen til at modtage og sende impulser. Derved reagerer kroppen langsommere og det bliver sværere at holde balancen.

Eftersom fald kan have alvorlige konsekvenser som knoglebrud og indlæggelse, er det væsentligt at forebygge fald via daglig fysisk aktivitet og målrettet træning som styrker muskler, knogler og balance – for eksempel squat, step op, trappegang og forskelligartede balanceøvelser på et og to ben.

CITAT

Selvom de fysiske kapaciteter reduceres en anelse, så skyldes ingen sygdomme alderen i sig selv, men at man igennem et langt liv udsættes for flere og flere skadelige påvirkninger. Henning Kirk, dr. med., forfatter (Når kroppen ældes)

Senior fitness før og nu

Ved udformningen af seniortræning kan man som udgangspunkt gå ud fra de internationale og de danske anbefalinger: Tage afsæt i det man ved; den tilgængelige forskning på området. Dernæst – efter afprøvning eller formel testning

– tilpasses programmerne og øvelserne til individuelle behov og ønsker. Over tid kan træningen progredieres i takt med at helbred og form forbedres.

We do not stop exercising because we grow old, we grow old because we stop exercising. Dr. Kenneth Cooper, Cooper Institute.

Ligesom for yngre bør (grund)træningen være allround og sigte mod funktion; forbedret præstationsevne i hverdag og idræt via forbedring af kondition, motorik og bevægelighed samt muskelstyrke og knoglestyrke.

Det sidste er vigtigt. Tidligere omfattede megen ældremotion skånsom motion bl.a. hyggesvømning, motionscykling og maskintræning. Selvom det giver en vis motion, bliver knoglerne ikke styrket (særligt). Knoglerne styrkes bedst med gang, stavgang, løb, dans, sjipling samt tungere træning med frie vægte.

Effektiv knoglemotion – efter optræning – er dynamisk, kort, hårdt og uvant og omfatter hop fx 3 x 10 hop tre gange om ugen; det kan øge knogletætheden.

BOX

Knoglerne er levende væv og livet igennem opbygges og nedbrydes knoglevævet. I 20-30-års alderen har man den maksimale knoglemasse. Fra 30-35-års alderen sker der et knogletab på 0,5-1 % om året. Når kalkindholdet mindskes, falder skelettet lidt sammen, hvilket resulterer i at kropshøjden bliver lidt mindre med alderen. Mindre kalkindhold betyder, at knoglerne bliver skøre, osteoporose, hvorved risikoen for knoglebrud i forbindelse med fald stiger.

Osteoporose forekommer i Danmark hos ca. 40 % af alle kvinder og ca. 20% af alle mænd over 50 år. For kvinder stiger tallet fra ca. 10 % i alderen 50-54 år til ca. 90 % i

alderen over 95 år. De tilsvarende tal for mænd er 7% og 64%. Ryghvirvler, håndled, lårhalsben og overarme er de hyppigst udsatte knogler.

Kondition for hjerne og hjerte

En tilstrækkelig iltoptagelse, kondition, er afgørende for udholdenhed og funktionsevne i hverdagen. Desto bedre kondition, desto mere kan man klare uden at blive forpustet.

Hos ældre, der ikke træner regelmæssigt, ses typisk et fald i konditionen på omkring 30 % fra 20-60-års alderen, og helt op til 50 % ved 80-års alderen. Faldet i kondition skyldes ændringer både i lunger, hjerte og kredsløb med stigende alder; iltoptagelsen falder grundet af mindre elasticitet i vævene og forkalkning.

Forskningen tyder på, at det især er ændringer i det perifere kredsløb, der er ansvarlig for, at konditionen forringes med alderen.

Flere studier viser, at ældre kan opnå effekt af konditionstræning, og med stort set samme effekt som hos yngre, 10-30 % øgning af maksimal iltoptagelse.

Konditionen kan forbedres med alle former for kredsløbstræning inde og ude, individuelt eller på hold – og jo lavere udgangspunkt, jo større effekt kan der opnås ved træning. Træningen tilpasses udgangsniveauet, hvilket betyder, at ældre måske skal starte med kortere tid end de typisk anbefalede 20-30 minutter og med lavere intensitet end de normale 60 % af maksimalpuls – moderat anstrengende.

Træningsintensitet har stor betydning for effekten: Der opnås betydelig mindre effekt af kredsløbstræning med lav intensitet sammenlignet med træning med højere intensitet. Det betyder, at også ældre – efter grundtræning – bør træne

intensivt fx intervaltræning mindst et par gange om ugen. Naturligvis ud over minimumsanbefalingerne på 30 minutters moderat fysisk aktivitet om dagen.

Styrke for senior power

Muskeltræning kan sigte på udholdende styrke, maksimal styrke eller almen styrke, lidt af begge dele, et middel antal gentagelser, 8-12 gentagelser, gerne tungt.

I de senere år har det vist sig, at eksplosiv muskelstyrke er vigtigt også for ældre i forbindelse med udførelse af daglige aktiviteter og hvis man er ved at falde og hurtigt skal genvinde balancen. Eksplosiv skal forstås som tungt og så hurtigt som muligt for målgruppen. I praksis bør træningen gradvist over tid blive tungere.

Anbefalet træningsmængde er 8-10 øvelser, 1 sæt for ældre eller 2-4 for sæt for voksne [og ældre] a 10-15 repetitioner, 2-3 gange om ugen. Men selv en enkelt gang om ugen hjælper og kan vedligeholde styrken.

Forskning inden for styrketræning har vist, at en 70-årig styrketrænnet mand kan bevare større muskelstyrke end en 35-årig inaktiv mand!

Musklernes styrke falder med ca. 1,5 % pr. år mellem 30 og 80 år. Muskel power (kraft og hastighed) falder i samme periode med 3,5 % pr. år, hvilket dels skyldes sarkopeni, aldersrelateret fald i muskelmasse og forringet ledningsevne på grund af færre motoriske enheder.

Nedgangen ses især fra 60-års alderen, med et hurtigere fald fra omkring 85-års alderen. For raske 70-80-årige er den maksimale muskelstyrke faldet med 20-40 % i forhold til yngre. Efter 80-års alderen kan faldet være på 50 % eller mere.

Der er dog tiltagende evidens for, at livslangt aktive ældre har bedre reserver end

det, har større 'fysisk kapital' end førhen, og oplever derfor kun mindre begrænsning i fysisk funktionsevne.

Koordination for sjov og for alvor

Med alderen øges reaktionstiden og balancen bliver dårligere blandt andet på grund af ændringer i centralnervesystemet og det perifere nervesystem. Det betyder, at der er en øget risiko for fald. Derfor er faldforebyggelse essentielt i seniortræning. Anbefalingerne for koordinationstræning (inklusive balancer) er stadig vage: Over 2-3 dage per uge og over 20-30 minutter kan være nødvendigt (ACSM, 2011). Selv kortvarig motoriktræning har dog en effekt.

Foruden styrketræning kan træningen omfatte balanceøvelser på et og to ben, på alle fire ... eller tre ... på fast og senere også ustabil underlag, dynamiske balancer som i drejninger – dans er en eminent motionsform som både træner kondition, koordination, rytme, timing og balance – og for øvede eventuelt pertubationsøvelser; balancer med udefrakommende forstyrrelser som eksempelvis en makker der puffer eller prikker.

Strækøvelser – ikke kun for hyggenes skyld

Leddenes bevægelighed afhænger af, hvor meget muskler, sener og led kan bevæges og strækkes. I musklerne og omkring sener og led er der bindevæv, som påvirker kraftoverførelsen fra muskelfibre til sener og dermed musklens funktion. Med alderen reduceres bevægeligheden, bl.a. på grund af forandringer i bindevævet, som bliver stivere og mindre elastisk. Samtidig stiger mængden af bindevæv, hvilket resulterer i yderligere stivhed.

Bevægeligheden er dog afhængig af, hvor meget kroppen bruges, hvor ofte og

hvordan muskler, sener og led udstrækkes. "Use it or lose it": Bruges et led ikke fuldt ud og regelmæssigt, mindskes bevægeligheden. Inaktivitet og ensidige bevægelser forværrer aldersbetinget stivhed. Heldigvis kan man bevare en normal bevægelighed hele livet via fx strækøvelser, eller mobility træning, 2 gange om ugen a 10 minutter ad gangen for de store muskelgrupper. 30-60 sekunder for hver. Og mere er bedre.

Hjernefitness hitter

For ældre er det at bevare de kognitive funktioner en topprioritet: Mange frygter hukommelsestab, demens og andre alderssygdomme, der påvirker 'øverste etage'. Derfor bør senior fitness fokusere på hjernen og gode fysiologiske betingelser for den: Hjerter og kredsløb er afgørende for hjernens kapacitet og kognitive funktioner – sammen med styrketræning.

Ved at stimulere hjernen med varierede – og nye – aktiviteter og ved at forebygge sygdomme, der kan påvirke hjernen, desto bedre kan hjernens kapacitet og funktion bevares. Alsidig fysisk og psykisk aktivitet fremmer udvikling og forbedring af de netværk, der blandt andet er vigtige for de kognitive funktioner, dvs. opmærksomhed, indlæring og hukommelse, tænkning samt udførelse af bevægelse. I starten er det fordelagtigt med repetition og genkendelige aktiviteter, men over tid anbefales nye øvelser. DGI har udviklet Smart træning, hvor man fx samtidig med (bold) øvelser skal huske holdkammeraters navne eller den lille tabel.

Hvis man bare to gange 5-10 minutter hver dag gør noget helt andet, end det man plejer, er det sundt for din hjerne (...). Det kan være at meditere, som påvirker dit ubevidste nervesystem i hjernen, eller at cykle en anden vej hjem fra arbejde, sætte dig ind i et mødelokale og lukke øjnene og smække benene på bordet, eller beslutte

dig for at i dag vil jeg tale med nogle af de mennesker, jeg kører i bus med til og fra arbejde, og som jeg ellers aldrig taler med. (...). Det handler om at se lidt anderledes på tingene og skubbe sig selv ud af den komfortzone, som de fleste har det bedst med. Hvem siger, at man skal løbe den samme tur hver dag – hvorfor ikke løbe den anden vej. Eller læse en bog bagfra osv.

Hjerneforsker Troels Wesenbjerg Kjær, forfatter til 'Hjernestarter' (DR Lev Nu)

Barrierer og motivationsfaktorer

Senior motivationsfaktorer? Ligesom yngre motiveres ældre af forskellige ting:

Viden, sanseoplevelser eller at producere, udføre eller opnå noget. Træneren må lytte sig frem til det, der generelt motiverer og overføre det til træningen.

Og træningens utallige kvaliteter skal sælges. Det er ikke nok at træneren ved det; der skal sættes slagord på: Blandt andet styrketræningens potentiale i forbindelse med forbedring af hjernen, funktionsevne i hverdagen, forebyggelse af fald og forbedring af præstationen i idræt som tennis, badminton, golf med mere.

Senior barrierer? De mest aktive har få barrierer og er klar til nye udfordringer, mens de knapt så aktive – og nye i fitnessmiljøet – kan føle sig usikre.

Derfor handler begyndertræning for ældre i første omgang om at informere og motivere. Træningsmiljøet skal opleves som trygt, lettilgængeligt og sikkert.

Ældres motionsbarrierer omfatter: Manglende tid, manglende lyst til motion, frygt for ikke at kunne lave øvelserne eller at træningen er for hård, frygt for at være i for dårlig form eller at træningen gør ondt, skader eller forværrer sygdom.

Trænere bør derfor især i starten holde igen med komplicerede træningsmetoder, avancerede redskaber og den store programpakke og i stedet lancere nem, kortvarig træning – og rigelig positive psykologi.

Senior fitness der sælger

Fitness for seniorer bør baseres på at forbedre sundheden fysisk såvel som mentalt med sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende øvelser, der på samme tid fremmer kognitiv funktion, succesoplevelser og motivation.

Ligeledes er sociale fællesskaber og muligheden for nye netværker af stor betydning og bør i videst mulige omfang aktivt promoveres og støttes.

Sidst men ikke mindst: Man bliver aldrig for gammel til at lege. Eller rettere, fordi ikke alle ældre er lige klar til regulær leg, de fleste – både de individualistiske og de fællesskabsorienterede seniorkunder – glædes og motiveres af interessante, legende og overraskende elementer – ikke bare med inspiration fra gamle lege og idræt, men også fra film-, underholdnings- og gaming-verdenen.

Tænk seniortræning anderledes.

WHO anbefalinger for Fysisk Aktivitet for Voksne over 65 år

Bør udføre mindst 150 minutters moderat intensiv fysisk aktivitet i løbet af ugen, eller mindst 75 minutters høj-intensiv fysisk aktivitet i løbet af ugen eller en tilsvarende kombination af moderat- og høj-intensiv aktivitet.

For yderligere sundhedseffekter, bør man øge moderat-intensiv fysisk aktivitet til 300 minutter per uge, eller tilsvarende.

De med dårlig mobilitet, bevægelighed, bør udføre fysisk aktivitet der forbedrer balancen og forebygger fald, tre eller flere dage om ugen.

Muskel-styrkende aktiviteter for de store muskelgrupper bør udføres to eller flere dage om ugen.

Intensiteten for forskellige former for fysisk aktivitet varierer blandt mennesker. For at have en positiv effekt på kardiorespiratorisk (hjerter-åndedræt) sundhed, bør al aktivitet udføres i mindst 10 minutter ad gangen.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet til ældre over 65 år (2016)

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter. Almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter er de aktiviteter man hyppigt udfører i dagligdagen af kort varighed (under 10 minutter) uanset intensitet.
- Mindst 2 gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.
- Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed. Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede medfører yderligere sundhedsfordele.
- *Sundhedsstyrelsen uddyber hvorfor man bør lave smidigheds- og balanceøvelser: Øvelser, der vedligeholder eller øger kroppens smidighed og balanceevne er for at opretholde evnen til at klare dagligdagsfunktioner og for at reducere risikoen for fald eller andre skader i hverdagen.*
- *Har den ældre en diagnose, hvor fysisk aktivitet er en del af behandlingen, bør vedkommende være fysisk aktiv på en måde og i et omfang, der er effektivt i forhold til diagnosen og samtidig tager hensyn til éns mobilitet.*
- Almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter defineres i denne sammenhæng som de aktiviteter, man hyppigt udfører i dagligdagen af kort varighed (under ti minutter) uanset deres intensitet.