

STYRKETRÄNING FÖR ÄLDRE

Vad säger forskningen?

Det är tveklöst så att regelbunden fysisk aktivitet kan reducera och förebygga olika åldersrelaterade fysiska förändringar.

Vid ökad ålder försvagas flertalet av kroppens funktioner i förhållande till sin maximala kapacitet.

Vid stigande ålder minskar muskelvolymen långsamt. Hos friska äldre 70 åringar kan muskelmassan i framsida lår vara 25–35 % mindre än vid 25 år.

Parallellt har muskelstyrkan minskat med ca: 40 %

Muskelns förmåga att utveckla kraft snabbt (explosiv styrka), sjunker i ännu högre grad än den maximala styrkan.

Maximalstyrkan i lårmuskeln sjunker med 1 till 2 % per år efter 65 års ålder och den explosiva styrkan sjunker med 3 till 4% per år.

En stor del av minskad explosiv styrka kan förklaras av åldersrelaterad minskning av muskelmassa, speciellt i de snabba fibrerna typ II-fibrer.

På 1990-talet publicerades en serie av studier som tydligt visade goda effekter på muskelstyrka och muskelvolym.

De primära målen för styrketräning av äldre bör vara att öka eller bevara maximal och explosiv styrka, balans/koordination och muskeluthållighet.

På senare år har träning med relativt lätt till måttlig belastning med ett explosivt utförande (så snabb lyft hastighet som möjligt.) lanserats som träningsform för att öka explosiv styrka och muskelfunktion.

Ett antal studier har visat att relativt tung belastning 2–3 gånger/vecka ökar styrkan och muskelvolymen hos äldre.

Att hög belastning 75 till 80 % av 1 RM (vad man kan lyft 1 gång) är mer effektivt än lättare belastning för att öka muskelstyrkan hos äldre. Och det samma har visat sig gälla för muskeltillväxt.

Den koncentriskas fasen bör efterhand utföras med högsta möjliga hastighet för att optimera anpassningen av nervsystemet till styrketräningen.

Det är lämpligt att börja med måttlig hastighet och prioritera inläring av korrekt utförande innan så väl hastighet som belastning stegras.

Tung träning med explosivt utförande har visats ge markanta ökningarna i både styrka och funktionell prestationsförmåga samt muskelvolym.

Kosten är en viktig faktor och möjligen är proteinbehovet också något förhöjt hos äldre.

Att inta en proteinrik måltid eller näringsdryck direkt efter träningspasset förefaller kunna säkerställa att träningen får bra effekt.

Det verkar som att nervsystemet och musklerna anpassar sig på ett likartat sätt hos äldre och unga.

Det är ofta de som har lägst utgångsläge som har mest att vinna på att styrketräna, det vill säga de gör de största relativa ökningarna i både styrka och muskelmassa.

Faktorer som påverkar minskad muskelstyrka, muskelvolym samt muskelfunktion med stigande ålder.

Muskelförtvining.

Förändring i muskelns förmåga att dra sig samman.

Förändrad enzymaktivitet.

Förändrad hormonaktivitet.

Dålig kost eller sjukdom.

Minskad fysisk aktivitetsnivå.

Förändringar i nervsystemet.

Minskat antal motoriska enheter.

Kan man med rätt genomförd styrketräning bromsa upp åldrandet och bibehålla styrkan och explosiviteten? Personligen är jag rätt övertygad om det bara man gör jobbet som krävs!

Kenneth Riggberger

