

Dans eller styrketräning det rätta för seniorer?

För några veckor sedan visades ett inslag på nyheterna som handlade om forskare som kommit fram till att det var bättre för seniorer att dansa än att styrketräna. Utan att vara forskare måste jag argumentera mot detta. Självklart är dans bra för fysiken. Det stärker ben och hållningsmuskulatur och framförallt konditionen. Men jag blir frustrerad när liknande budskap går ut på bästa sändningstid och mottagaren tar emot och läser av det som den enda sanningen. För det som sägs på nyheterna och av forskare bör ju vara trovärdigt. Men i det här fallet måste jag få sätta emot.

Att seniorer fortsätter att dansa och kanske fler kommer igång efter reportaget är ju önskvärt. För träning av alla slag oavsett vad man tar sig för är ju ovärderligt för folkhälsan. Men att gå ut och minimera styrketräningens effekter borde vara närmare straffbart.

För vad händer i våra kroppar när vi styrketränar och när vi dansar? Vid kontinuerlig styrketräning för hela kroppen inte bara stärker vi musklerna, vi stärker leder och ligament också. Här förebygger vi och förbereder kroppen för belastning och skador. Detta får man till viss del även av dans men jag har svårt att se att man kan få samma effekt i axlar, armar rygg och mage som man kan få av styrketräningen. I dansen får man istället bättre balansträning, man jobbar också mer med samspel i kroppen. Vilket förbättrar ens kroppskänedom.

EN FORSKARE SOM kan förklara varför muskelträning är särskilt viktig för äldre är Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap med inriktning mot idrottsfysiologi. Han skriver att vi i Sverige har en lång tradition av konditionsträning, men att muskelträningens hälsoeffekter inte nått samma goda rykte.

Många svenskar pratar om hälsoinriktad träning och menar då ofta Lidingöloppet, Vättern runt, Vasaloppet mm. Lyfta tyngder på gym, det är för fåfänga typer som mest vill se bra ut. Men styrketräning är minst lika bra, om inte bättre för hälsan. Den effekt man kan utveckla i benmusklerna kan säga mer om hur man mår än blodtryck eller blodfetthalt. Fram till 50–60 års ålder minskar muskelmassan långsamt, men efter 60 års ålder börjar det gå fort. Det är nu det verkligen blir viktigt att träna för att behålla muskler som kan ge en välfungerande vardag under ett långt liv. 70-åringar har bara 60 procent låstyrka kvar i jämförelse med 30-åringar. Det positiva budskapet är att en vältränad 80-åring är lika

stark som en otränad 30-åring. Enligt Michail Tonkonogi.

Träningsbarheten försvinner aldrig. Studier visar på mellan 100 och 150 procent ökning i muskelstyrka hos äldre personer som börjar träna. Jag vill absolut inte göra samma misstag som nyhetsreportaget och skriva ner dansen effekt på en hållbar kropp men vill med denna krönika påtala att de vinster man får av styrketräning inte är jämförbara med någon annan typ av träning.

För vad händer på våren när man skall köra skottkärra, kratta, lyfta och gräva om man enbart har dansat hela året? Enligt mina erfarenheter så räcker inte den styrka man får av dans för att klara dessa påfrestningar utan att känna av det efteråt. Har man däremot kompletterat med styrketräning så kan man slippa värk och smärta i rygg, nacke och armar då man förberett kroppen för denna typ av belastning.

IBLAND UNDRAR JAG varför man väljer att gå ut och rapportera om liknande forskningsresultat. Är den som valt ut reportaget kanske själv så nöjd över att helt legitimt kunna påvisa att nu är det helt okej att slippa styrketräning en gång för alla och man kan med gott samvete ägna sig helt åt dans. Oavsett så är det dina val av träning eller avsaknad av träning som ger dig den kropp du skall leva med resten av ditt liv. Och jag skulle inte välja bort varken dans eller styrketräning för att jag vet att båda ger fantastiska hälsovinster. Jag hoppas många håller med mig och gör både och eller i alla fall kommer igång med styrketräning om man inte är av den dansanta typen.

Hoppas vi syns på gymmet!

ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare,
Active Landvetter



Ingen remiss.

Tid inom **7** dagar.
80 kr per besök.

ONT?

Långvarig smärta, stress, huvudvärk, stel i leder eller muskler, sömnbesvär eller träningskada? Vi ger dig professionell hjälp med träning, rådgivning, planering och hjälpmedel.

Vi har även mediyoga, stresshanteringskurs, sömnkurs, artrosskola, balansträning och KOL-skola samt neurovårdsteam. **Välkommen!**

Närhälsan

Din egen rehabmottagning

Närhälsan Sävedalen rehabmottagning

Göteborgsvägen 32, telefon 031-345 01 40
narhalsan.se/savedalenrehabmottagning

Närhälsan Mölnlycke rehabmottagning

Ekdalavägen 2, telefon 010-473 36 75
narhalsan.se/molnlyckerehabmottagning



FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.