

# Målmodell för styrketräning för äldre

## ■ Period med styrketräning (2–3 månader)

### Innan träningen inleds

- görs en skriftlig utfrågning för att få förhandsuppgifter
- utförs mätningar av den fysiska funktionsförmågan och ges respons på dem
- väljer man ut övningar och instruerar om dem

### Träningsfas

- man börjar med små vikter under en 2–3 veckors anpassningsperiod; under denna tid får den äldre också handledning i stretchningsrörelser som ska utföras hemma
- med hjälp av upprepningsstest (1 RM dvs. maximum för en upprepningsövning) fastställer man träningsvikterna (60–80 % av maximum), och de överenskomna övningarna utförs med individuellt justerad utrustning så många gånger som det angetts att de ska upprepas (2–3 x 8–10)
- den träning som genomförts och de motstånd som använts och antalet upprepningsövningar antecknas varje gång på träningskortet
- belastningen höjs regelbundet när muskelstyrkan ökar
- man strävar efter att hålla träningsfrekvensen vid 2 gånger/vecka
- varje träningspass består av uppvärmning, en träningsdel och avkyllning, av vilka träningsdelen är den längsta; hela träningspasset tar 60–90 minuter.
- man koncentrerar sig på muskelstyrkan i benen och höfterna

### Efter träningen

- görs slutmätningar ungefär en vecka efter det att träningsperioden har avslutats och dessutom får den äldre respons och träningsanvisningar

## ■ Upprätthållandefas (6–9 månader)

- den handledda träningen fortsätter till exempel 1 gång/vecka kompletterad med självständiga övningar och vardagsmotion
- avsikten är att de äldre ska hitta en egen motionsform och att effekterna ska överföras till det dagliga livet
- man följer framstegen till exempel genom kontrollsamtal och sporrande samtal till den äldre
- vid behov genomför man en ny period med intensivträning

## ■ Fortlöpande motionsutövning

*Källa: modifierad utgående från Timonen & Rantanen (2003)*