

Rörelsepass för Segling hela livet!

Varför ska vi träna fysiskt?

All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Varje steg och varje extra rörelse har betydelse. Dina muskler och leder blir stelare när du blir äldre. Du som tränar och rör på dig kan behålla mer styrka, rörlighet, smidighet och balans. De flesta mår bättre både fysiskt och psykiskt av att träna och röra sig lite extra i vardagen. Det finns många tillfällen att vara fysiskt aktiv.

Skapa nya vanor där fysisk aktivitet ingår

Försök att skapa dig en ny vana som du tror att du kan trivas med. Det kan vara att gå uppför i trappor i stället för att ta hissen, eller att ta en kort promenad innan frukost. Du kan också utföra enkla träningspass några gånger i veckan. Du som har svårt att sitta eller stå kan träna när du ligger. Då kan du till exempel träna genom att lyfta, böja och sträcka olika kroppsdelar.

Boka in tid och plats för din träning

När du skapar dig en vana kan det vara bra att bestämma tid och plats för när du tränar eller är fysiskt aktiv. Till exempel tre gånger i veckan före frukost i minst 10 minuter. Ett tips är att spela din favoritmusik medan du tränar. Två eller tre låtar brukar vara lagom för träning i tio minuter.

Det är aldrig för sent att börja träna

Det spelar ingen roll om du är 80 år eller 30 år när du börjar träna. Det är aldrig för sent att börja. Du som är i 80-årsåldern kan öka din kondition och muskelstyrka med mellan 50 procent och drygt 100 procent. Det finns ingen åldersgrupp som har så god nytta av att styrketräna som åldersgruppen 65 år och äldre.

Styrka

Du som är äldre behöver styrketräna två till tre gånger i veckan. Övningar för att stärka musklerna bör vara minst 10 minuter per tillfälle. Alla stora muskler bör tränas. Till de stora musklerna räknas musklerna i benen, armarna, magen och ryggen. Lårmusklerna är de första muskler som förlorar styrka. Men redan efter två månaders träning kan du få tillbaka styrkan.

Tänk på att vila och återhämtning också är viktigt för hela kroppen.

MÅLET MED RÖRELSEPASSET: Att genomföra 10-15min av valfri rörelse i kombination med ert seglingspass. Antingen styrkeövningar, balansövningar och/eller att uppgradera promenaden.

STYRKEÖVNINGAR

Du kan träna på klubben och använda kroppen som vikt. Om du vill använda enkla träningsredskap kan det vara gummiband eller hantlar som väger 1 – 3 kg. Det går till exempel att använda en boj eller dragg som hantel.

Ett lämpligt styrketräningspass kan ta mellan 10 och 30 minuter. Ett sådant pass varje vecka är bra, men fler pass är bättre. Börja med färre repetitioner per övning för att inte överbelasta. Här är några exempel på hur du kan träna muskelstyrkan i olika delar av kroppen.

Lårmusklerna – "Sitta & stå":

1. Sätt dig på en stol.
2. Res dig från stolen utan att hålla i dig.
3. Stanna till i rörelsen med lätt böjda knän för att öka belastningen i låren.

Öka hellre belastningen än att du ökar antal gånger du upprepar rörelsen. För att öka belastningen kan du sträcka upp armarna i luften innan du börjar resa dig upp. Du kan också ha en tyngd i vardera hand.

Ben och magen:

1. Stå vid ett bord och håll i dig.
2. Lyft ena benet.
3. Böj långsamt det ben som du står på. Böj inte för långt, bara så att du känner att du orkar upp igen.
4. Råta upp dig till stående försiktigt och kontrollerat.
5. Håll magmusklerna spända hela tiden när du gör övningen.

Du som är äldre eller har höftproblem eller knäproblem kan börja med att böja båda benen, så att du niger. Stå vid ett bord eller ställ en stol bakom dig så känns det säkrare.

Du kan också träna sittande: Sitt på en stol, håll i sitsen med båda händerna. Lyft upp ett ben i taget i ett lugnt och kontrollerat tempo. Tänk på att hålla magmusklerna spända.

Armarna och magen

1. Ställ dig ungefär en halv meter från en vägg. Håll armarna utsträckta mot väggen.
2. Gör armhävningar mot väggen. Luta dig långsamt in mot väggen och försök att hålla armbågarna under händerna. Tryck ifrån lugnt och kontrollerat.
3. Tänk på att hela tiden hålla magmusklerna spända när du gör övningen.

Vill du öka svårighetsgraden kan du göra armhävningarna mot ett bord eller armhävningar mot marken. Även mot marken kan du välja svårighetsgrad genom att stå på knä eller på tårna.

Kondition

Konditionsträning är viktigt för alla åldrar. Framförallt är det bra för hjärtat, blodkärlen och lungorna. Träningen kan också påverka hjärnan på flera positiva sätt. Du kan uppleva att du är nöjdare och piggare när du tränar konditionen. Det beror på att endorfiner frigörs i hjärnan. Endorfiner är hormoner som ibland kallas kroppens eget morfin. Du kan också uppleva att du har mindre ont, känner mindre stress och får bättre sömn.

Börja med att vara fysiskt aktiv och röra på dig i 30 minuter varje dag. Du kan dela upp tiden i tre pass på tio minuter vardera under dagen om det passar bättre. Rör dig på ett sätt som gör att du blir varm och ökar din puls och din andning. Det kallas för måttlig intensitet.

Hur mycket man behöver röra sig för att uppnå måttlig intensitet är olika för olika personer. Ibland kan en långsam promenad vara tillräckligt. Du som är vältränad kanske behöver gå raskt eller jogga för att det ska kännas måttligt ansträngande.

BALANSÖVNINGAR:

Så kan du träna **balansen** i din klubbmiljö:

- Stå på ett ben när du riggar båten.
- Dansa när du riggar båten.
- Gå/balansera längs en tamp på marken.
- Stå på tå när du lyssnar på genomgången.
- Gå på ojämnt underlag så ofta du kan. Tänk på att ha på dig stadiga skor.

Den här övningen är bra för balansen och för musklerna i benen och magen:

1. Ställ dig framför en stol. Välj en stol med armstöd om du känner dig ostadig.
2. Håll armarna i kors över bröstet.
3. Sätt dig på stolen, och ställ dig sedan upp igen.
4. Gör om övningen flera gånger varje dag.

Öva genom att förflytta kroppsvikten:

1. Stå med benen lite isär.
2. Sträck ut armarna åt sidorna
3. Flytta långsamt över vikten på ena benet. Försök hitta balansen så att du kan stå still i ett par sekunder.
4. För över vikten på andra benet.
5. Gör övningen långsamt och kontrollerat.
6. Vill du göra övningen lite svårare kan du vrida på överkroppen medan du har vikten på ena benet.

Balansövning på ett ben:

- Stå på ett ben.
- Rita åttor i luften med foten på det andra benet. Du kan också pröva att rita en halvcirkel runt kroppen utan att sätta ner foten eller "skriva" ditt namn i luften.
- Spänn magmusklerna när du gör övningen.

Uppgradera promenaden!

Tips på kul och enkla styrkeövningar perfekta att göra under promenaden.

1. **Tåhäv med fingersträck**

Kom upp på tå och sträck samtidigt armarna snett ner bakom kroppen och sträck på fingrarna.

2. **Heta stolen**

Sitt långsamt ner mot en bänk, men precis när rumpan nuddar bänken reser du dig upp.

3. **Staka, sträck!**

Låtsas att du stakar med ett par skidor och kom sedan upp till raka ben och sträck armarna uppåt och bakåt. Böj gärna ryggen lite bakåt.

4. **Armhävning mot träd eller bänk**

Sätt händerna på en bänk, ett träd eller ett räcke. Håll kroppen rak när du böjer armarna och sänker dig ner. Pressa dig tillbaka upp.

5. **Luta bak**

Sitt långt fram på bänken och korsarmarna över bröstet. Ha fötterna stadigt i marken. Luta dig bak så långt du kan och vänd sedan rörelsen så du sitter rakt upp igen.

6. **Stjärnan**

Kryp ihop till en liten boll och sträck sedan ut kroppen till en stjärna på ett ben med armarna utsträckta.