

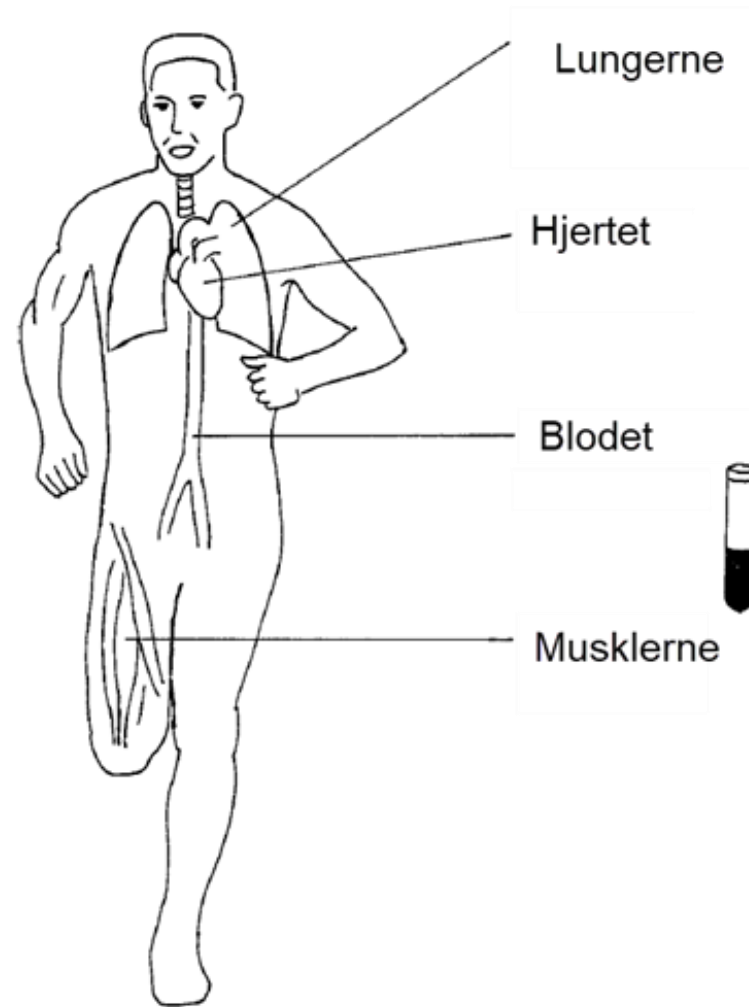
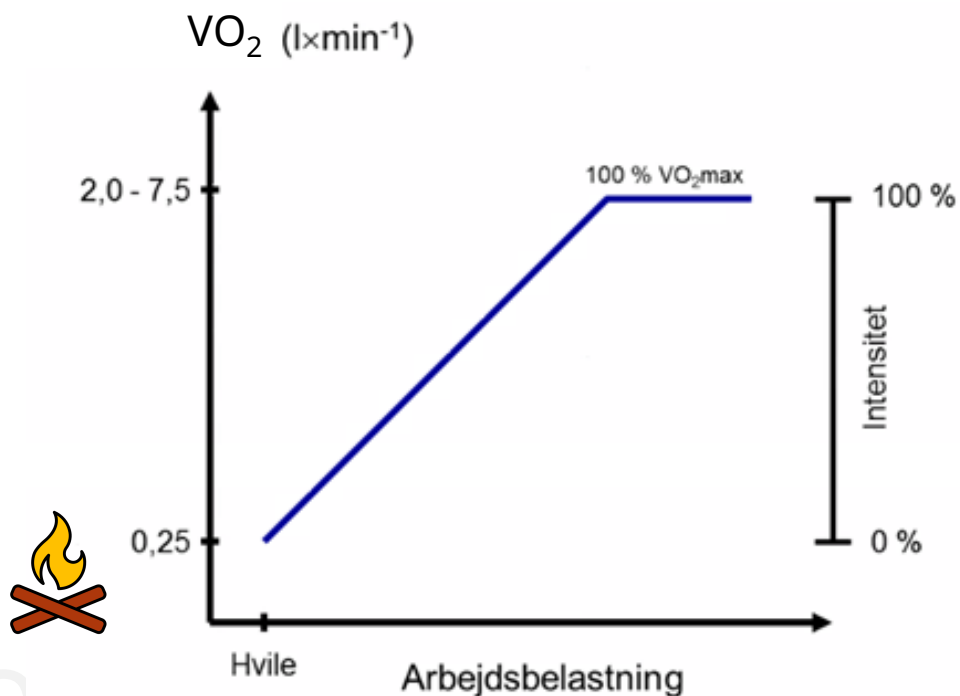
5 største problemer når vi bliver ældre

– Og hvad vi kan gøre ved det!

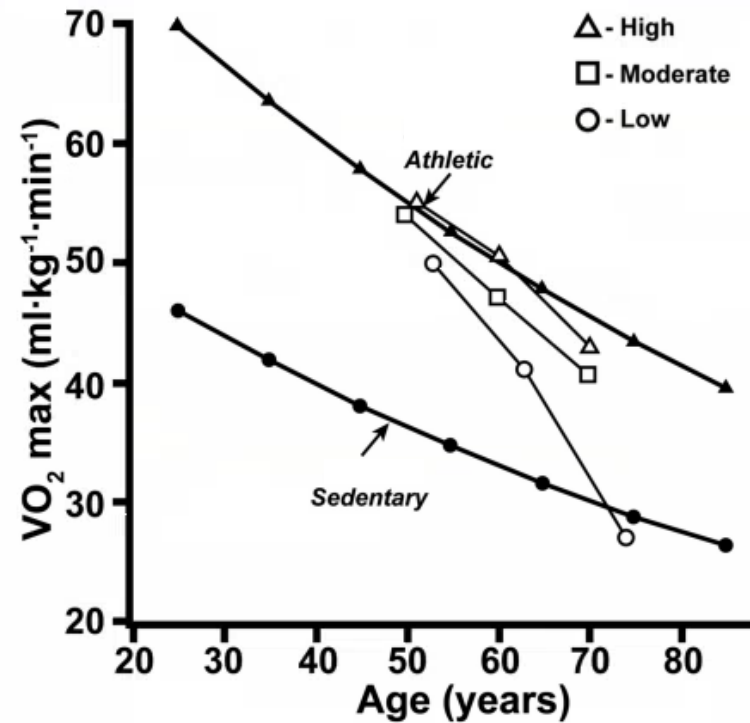
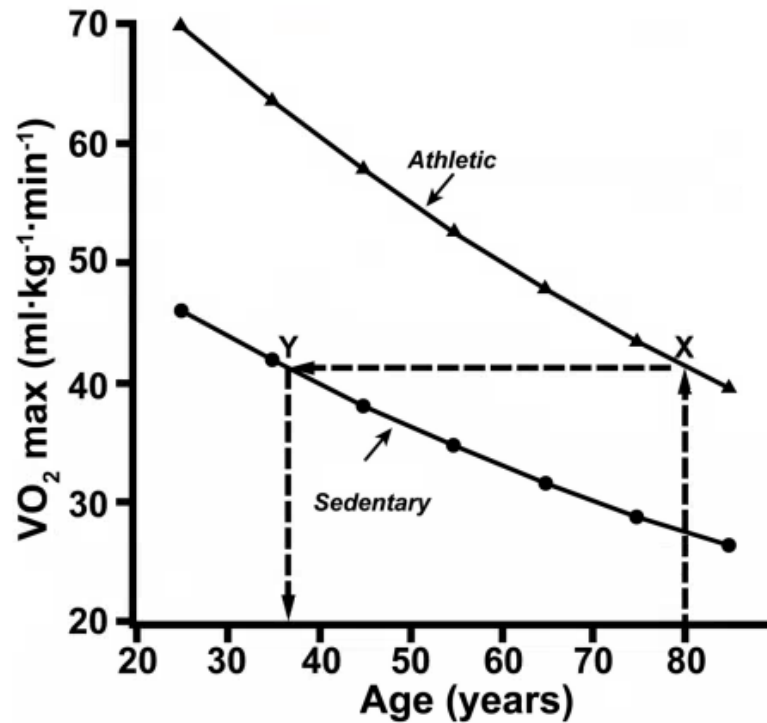
- Faldende aerob fitness - VO_2 max ('kondital')
- Faldende muskelmasse
- Faldende flexibility, balance og koordination
- Faldende Kognitive evner
- Stigende fedtmasse

Aerob fitness – VO_2 max

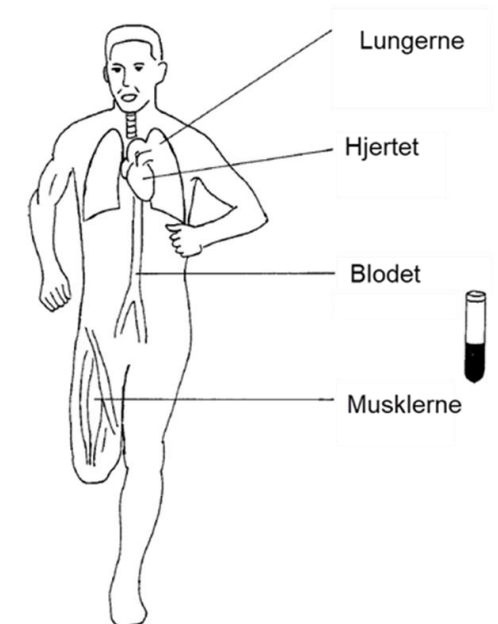
- Mængden af Ilt din krop kan bruge
- Når man udtrykker det som ml VO_2 per kg kropsvægt kan vi sammenligne folk med forskellig kropsvægt



VO₂max falder med alderen



Max HR
Slagvolumen
Kapillærer i musklerne
Blodvolume



VO₂max – er vigtig for livslængden

5,107 Men Free of Cardiovascular Disease at Inclusion Followed up to 46 Years

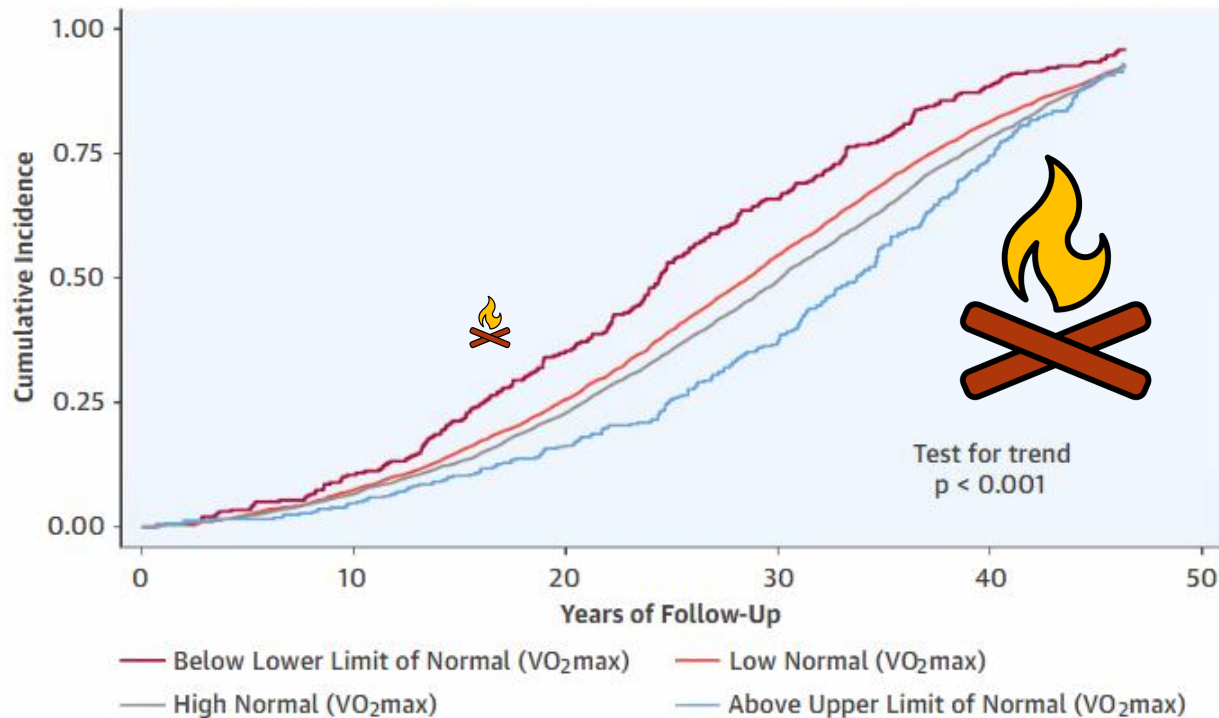
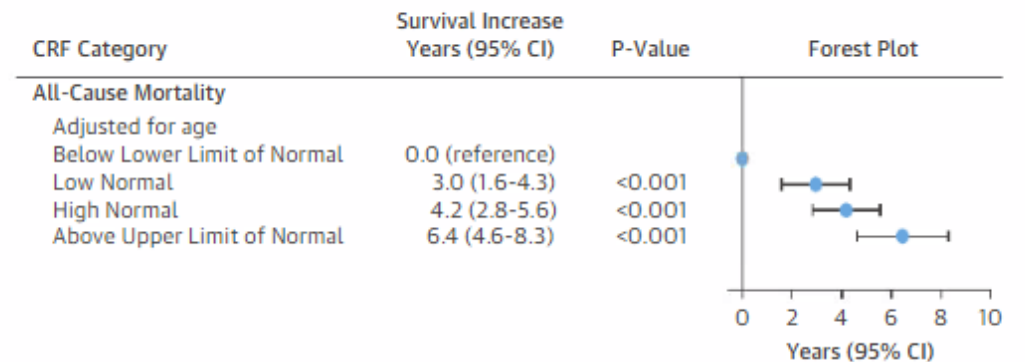
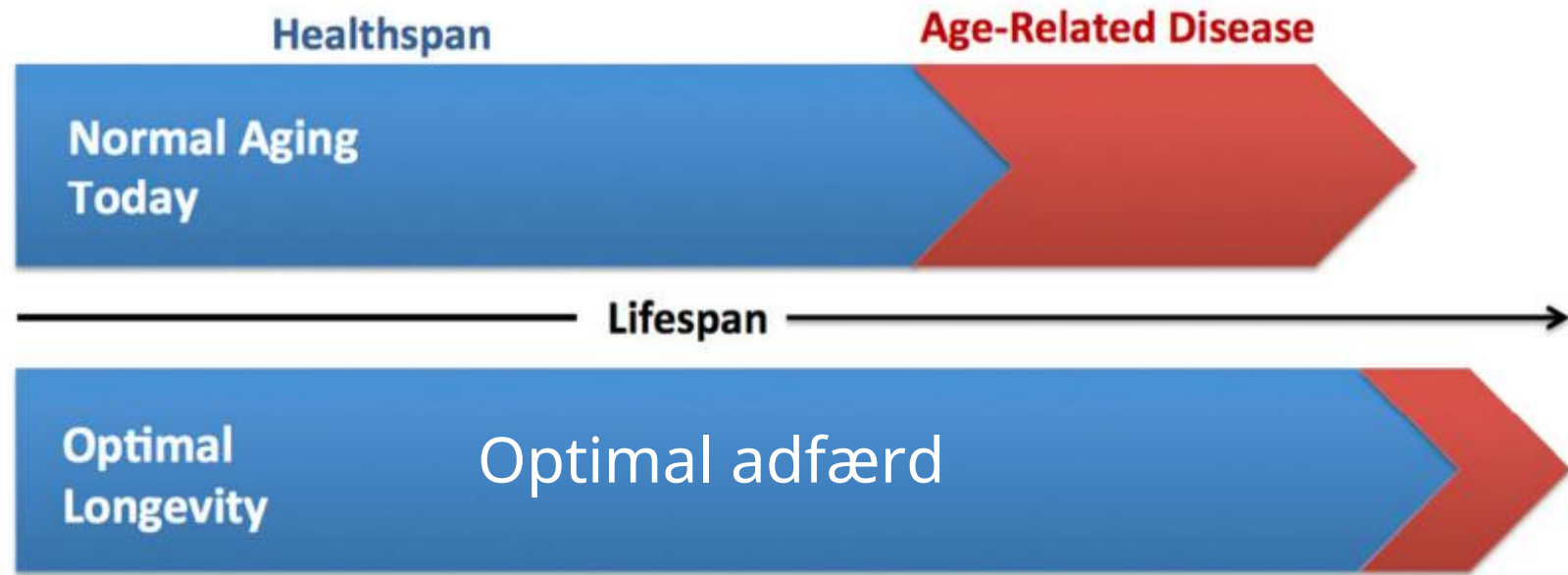


FIGURE 4 Relation Between CRF and All-

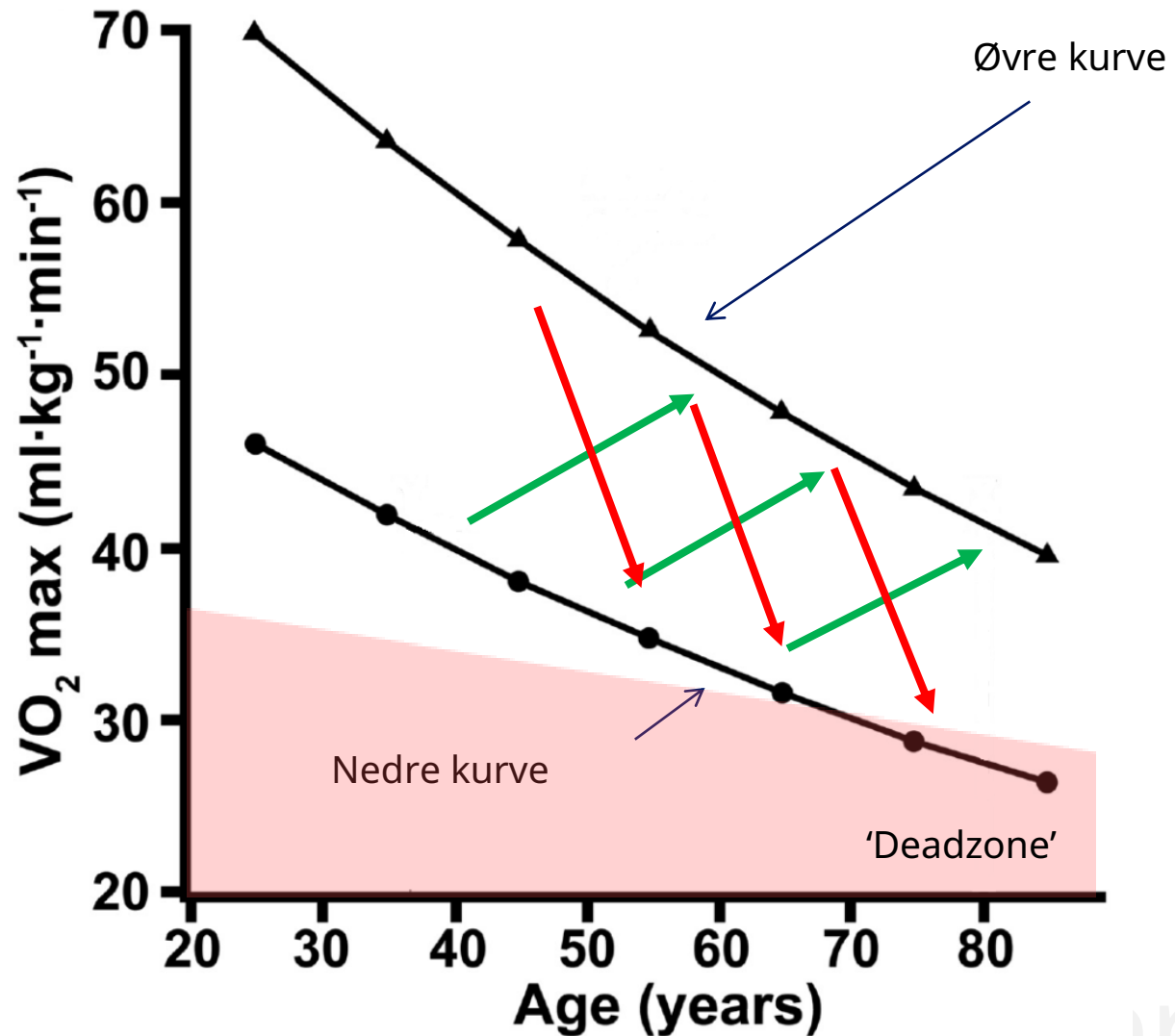


- I gennemsnit 6.4 år
- Så hvis du kan lave et stort bål lever du længere!

Healthspan vs lifespan

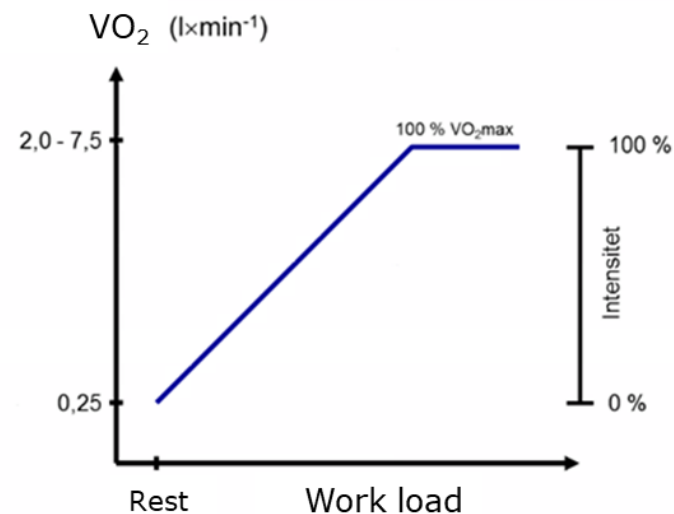
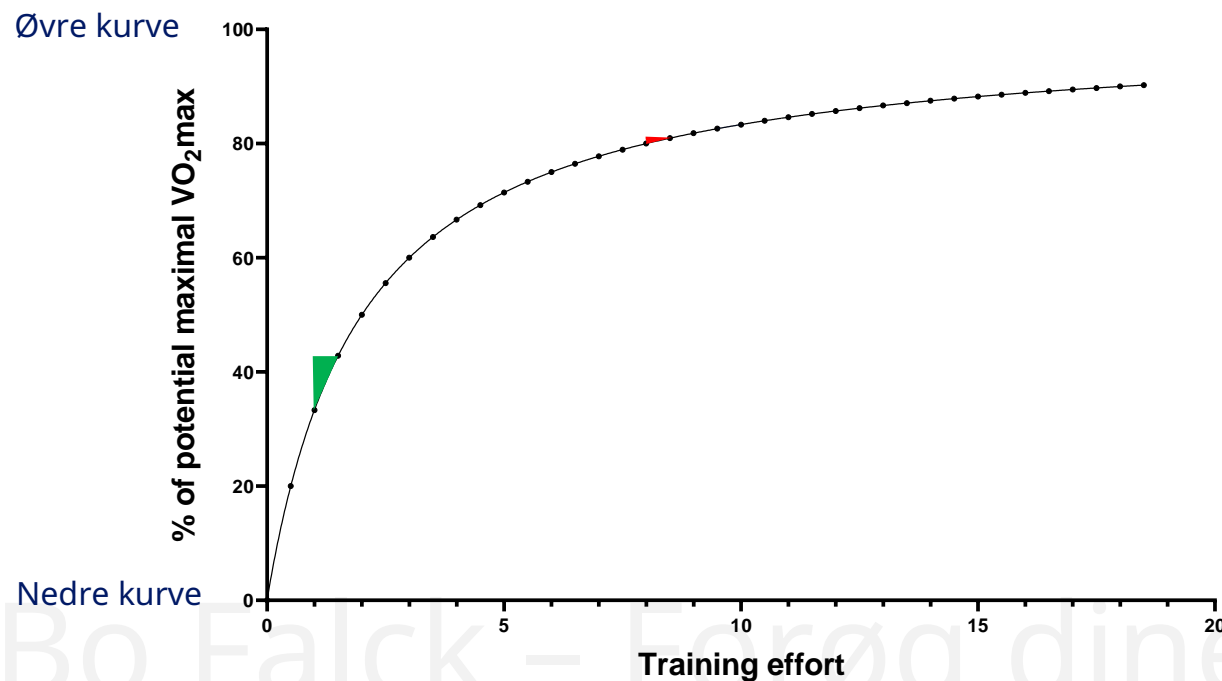


Træning af $VO_2\text{max}$ - med alderen



Hvordan træner du $VO_2\text{max}$ mest effektivt?

- Hvis du er i dårlig form stort set alt vil forbedre $VO_2\text{max}$
- Jo bedre form du er – jo hårdere skal du træne for at forbedre dig
- Den mest effektive intensitet for træning af $VO_2\text{max}$ er en intensitet der svarer til noget der er tæt på din $VO_2\text{max}$



VO₂max træning

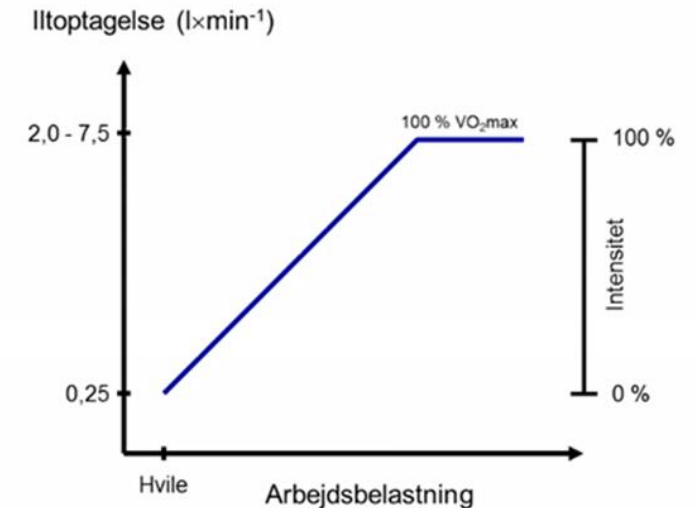
- Trænes bedst ved VO₂max intensitet
- Forsøg at få 16-24 min i grim zone!

Det der tæller er den samlede tid i den grimme zone

- Intervaller nødvendigt
- 2:1 reglen er vigtig!
- Mange formater synes at virke

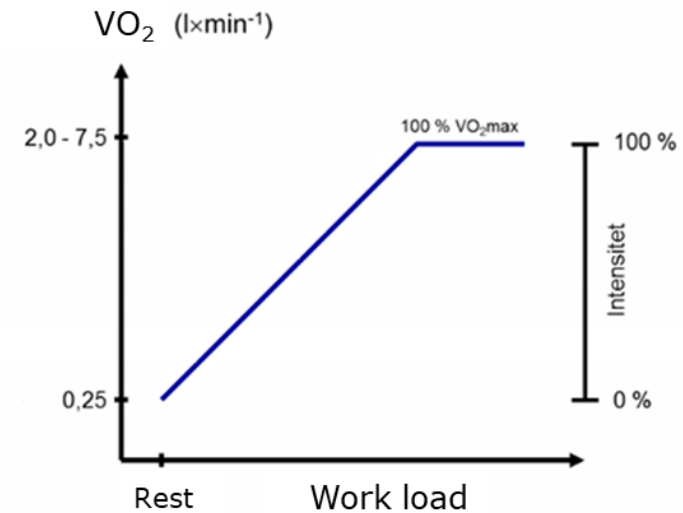
- 3x6min eller 6x3min 18 min
- 4x4min 16min
- 40:20sek gentaget 6-10 gange (3 sæt) ~20min
- 30:15sek gentaget 10-13 gange ~20min
- 4x8min 24min

- Formater som 10:5, 20:10, 30:15 og 40:20 intervaller er meget relevante for cykling



Hvordan finder du din VO_2 max intensitet

- Varm grundigt op
- Kør/løb så hårdt du kan i **6 min** – prøv at ramme same intensitet hele vejen
- Gennemsnits fart/power I de 6 min svarer godt til din VO_2 max intensitet

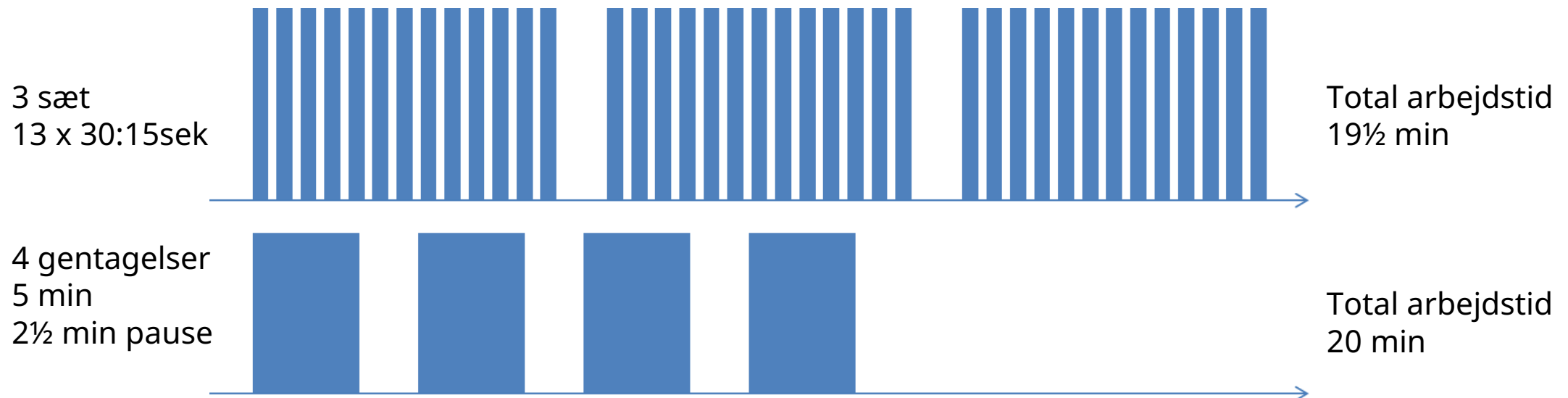


Verdens bedste intervaller?



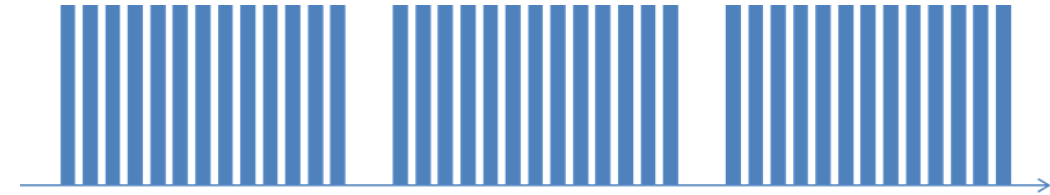
Bent R. Rønnestad
Professor at Innland University, Lillehammer, Norway
Verifisert e-postadresse på inn.no
Exercise Physiology Sports performance

Veltrænede cyklister 65 ml/kg/min
2x uge, resten let træning
10 uger ialt



30:15ere – praktisk guide

- Princip: 30 sek **ON** – 15 sek **OFF**
- Gentages 13 gange i træk
- Det gøres i alt 3 gange med 3 min tril mellem hvert sæt
- Intensitet: Så hårdt du kan uden at gå væsentligt ned
- Powermeter: 130-150% af FTP
- Start evt med 10 stk 30sek i hvert sæt



5 største problemer når vi bliver ældre

– Og hvad vi kan gøre ved det!

- Faldende aerob fitness - $VO_2\text{max}$ ('kondital')
- Faldende muskelmasse
- Faldende flexibility, balance og koordination
- Faldende Kognitive evner
- Stigende fedtmasse

Hvad skal jeg så gøre?

- Hvor lidt kan jeg slippe af sted med?
 - Skub med arme
 - Træk med arme
 - Øvelse for låret
 - Øvelse for hoften

Experimental Gerontology 99 (2017) 80–86

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

 **ELSEVIER**

Experimental Gerontology

journal homepage: www.elsevier.com/locate/expgero

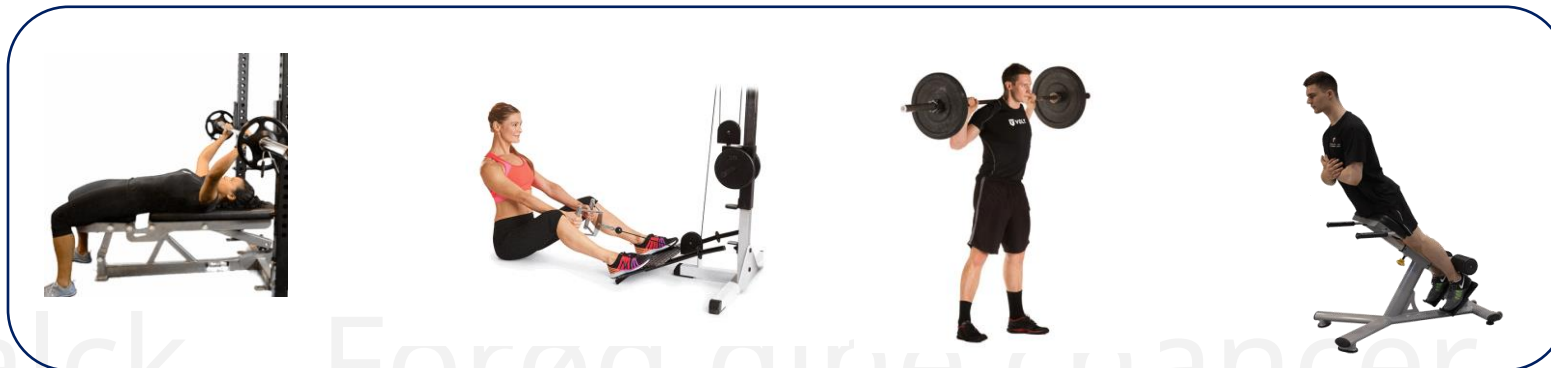


Mini review

A minimal dose approach to resistance training for the older adult; the prophylactic for aging

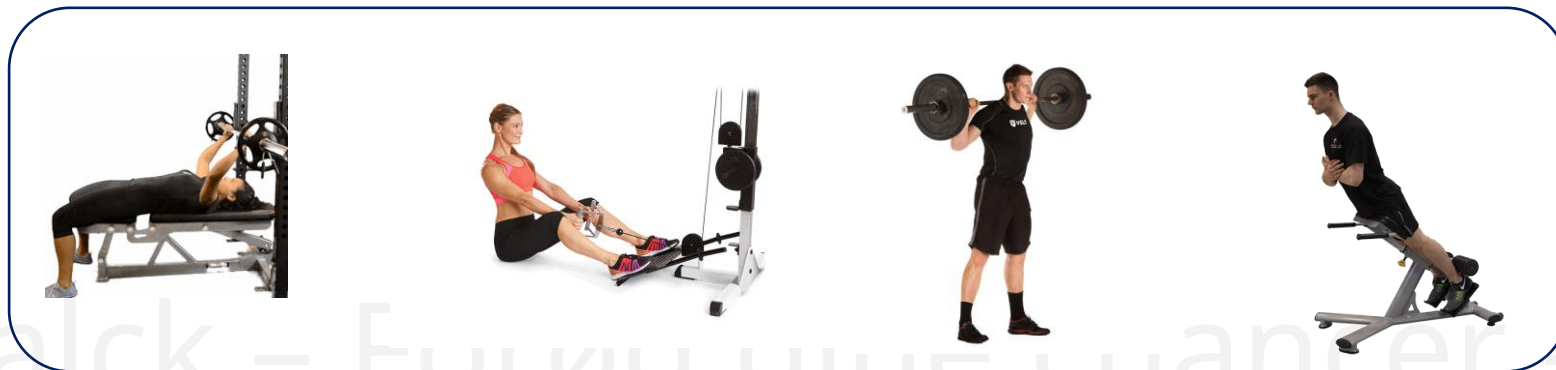
James P. Fisher^{a,*}, James Steele^a, Paulo Gentil^b, Jürgen Giessing^c, Wayne L. Westcott^d



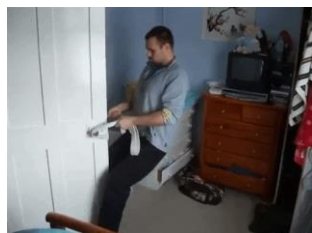


Hvordan skal jeg så lave de 4 øvelser

- Målet er ~3-4 sæt af 6-8 gentagelser med 1½-2 min hvil
- Belastningen skal være sådan at du kun kan klare 6-8 gentagelser
- Optimalt gør du det 3 gange om ugen, men 1 gang er bedre end ingen!
- Skift øvelser en i mellem



Øvelser derhjemme



5 største problemer når vi bliver ældre

– Og hvad vi kan gøre ved det!

- Faldende aerob fitness - $VO_2\text{max}$ ('kondital')
- Faldende muskelmasse
- Faldende flexibility, balance og koordination
- Faldende Kognitive evner
- Stigende fedtmasse

Flexibilitet, koordination og balance

- Vi ved alle at det går ned ad bakke!
- Men videnskaben har vist
 - Det kan trænes
 - Nedsætter risikoen for at falde
 - Forebygger sportsskade
 - Øger dine styrke og cardio evner
 - Øger livskvalitet



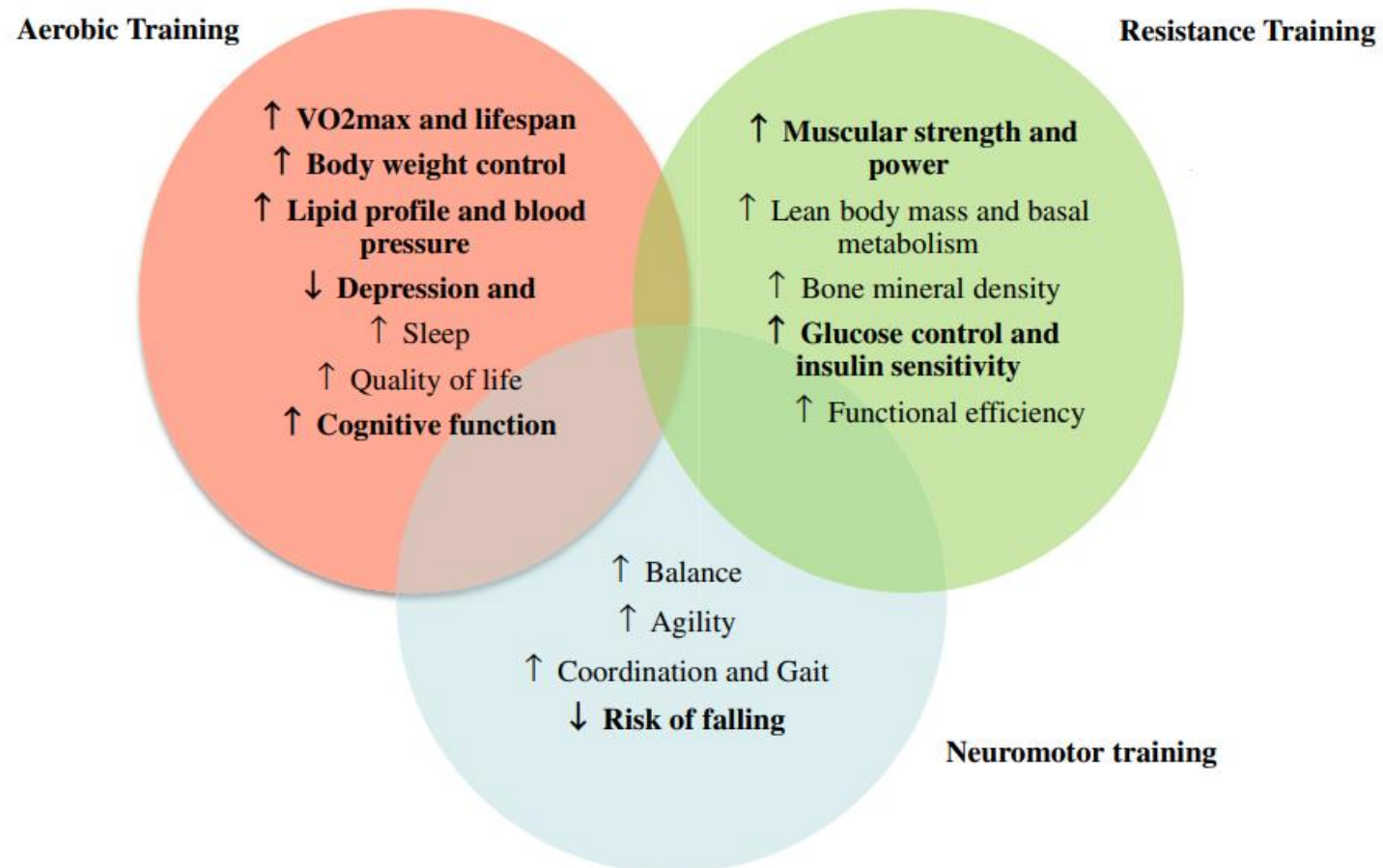
En yoga bold er virkelig anvendelig – og billig!

Hvordan træner du bedst flexibilitet, koordination og balance

- Køb en yoga bold
- Gør noget du aldrig har prøvet før



Fysisk træning - sammenfatning



Hvordan holder du hjernen frisk

- Dyrk motion!
- Blive ved med at udfordre dig selv
 - Komplekse udfordringer
 - Noget du ikke har prøvet før
 - Gerne noget der kombinere bevægelse og hjerne

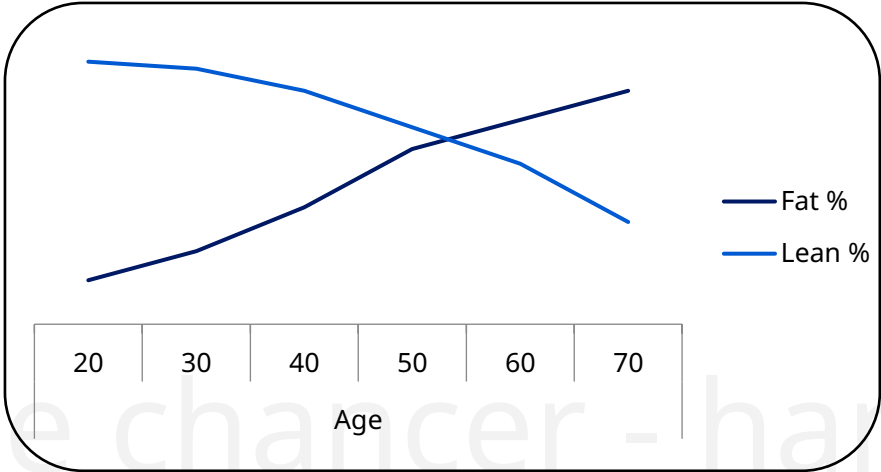
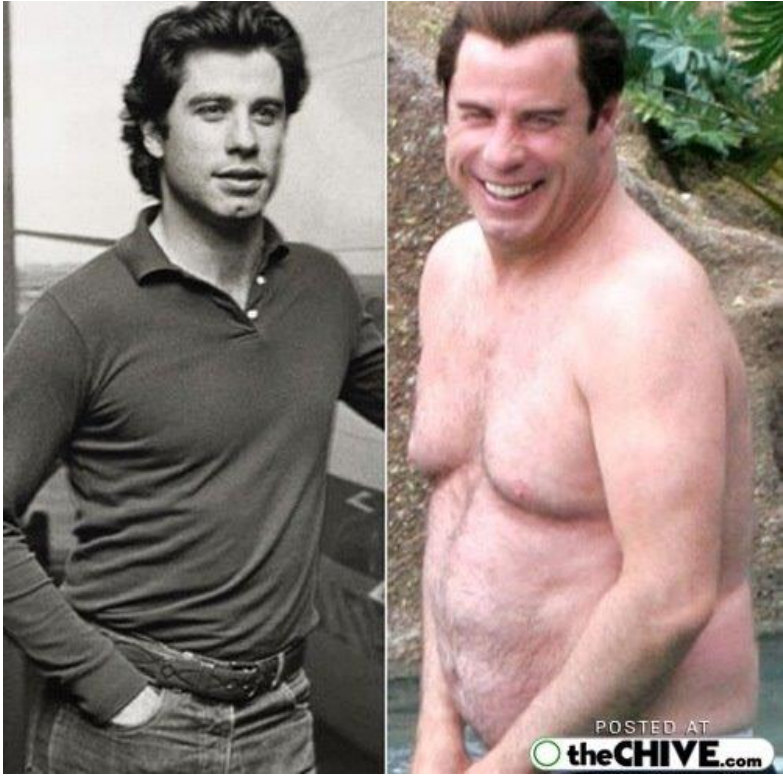


5 største problemer når vi bliver ældre

– Og hvad vi kan gøre ved det!

- Faldende aerob fitness - VO_2 max ('kondital')
- Faldende muskelmasse
- Faldende flexibility, balance og koordination
- Faldende Kognitive evner
- Stigende fedtmasse

Øget fedtmasse



'The Travolta effect'

Årsagerne til Travolta effekten

- Alders relateret muskel tab
- Hormonelle ændringer
- Nedsat metabolisme – udover tabet af muskelmasse
- Mindre fysisk aktiv
- Diæten?

Diætens betydning for dine chancer

- Størstedelen af sundheds information i medierne handler om diæten
- Mange forskellige diæter menes at være DEN bedste for din sundhed
- Men faktum er: hvis du sidder i din sofa hele tiden
 - Så vil din VO_2 max falde
 - Så vil dine muskler krympe
 - Din flexibilitet, koordination og balance vil gå tilbage
 - Dine kognitive evner vil falde
- For meget vægt på diæten



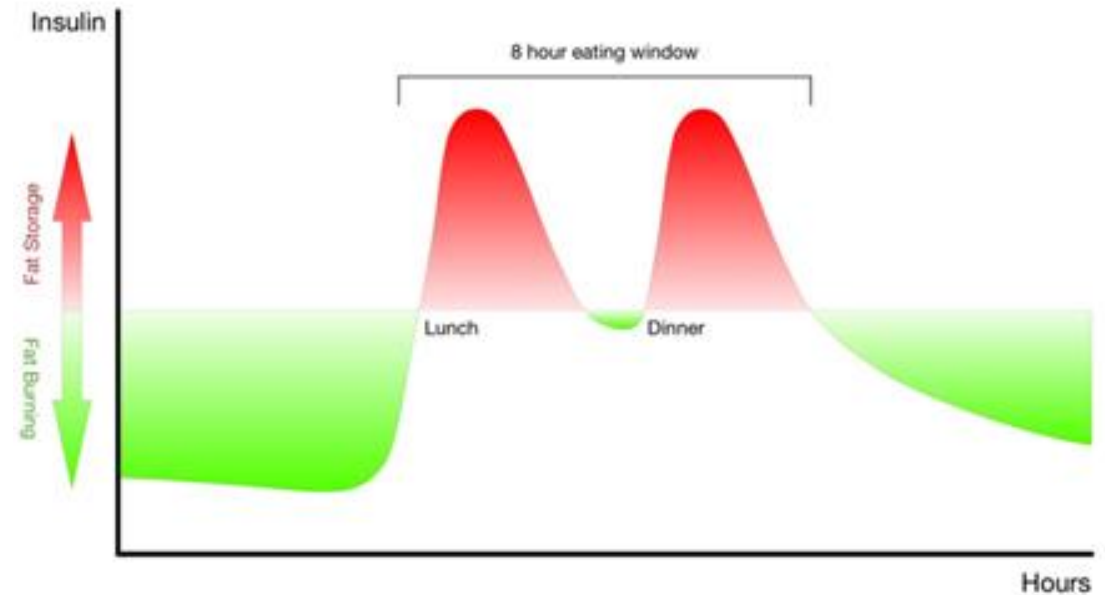
Fasting – hvordan?

TIME RESTRICTED FEEDING

- 1 16/8**
16 hour fast each day
**Most popular*
- 2 5/2**
Fast for 2 days per week
- 3 Eat Stop Eat**
Fast for 24 hours once or twice per week
- 4 Alternate day Fasting**
Fast every other day.
- 5 Warrior Diet**
Fast during the day and have a huge meal at night
- 6 Spontaneous Meal Skipping**
Skip meals when convenient



8 Hour Eating Window
(16 hours fasting -- skipping breakfast)

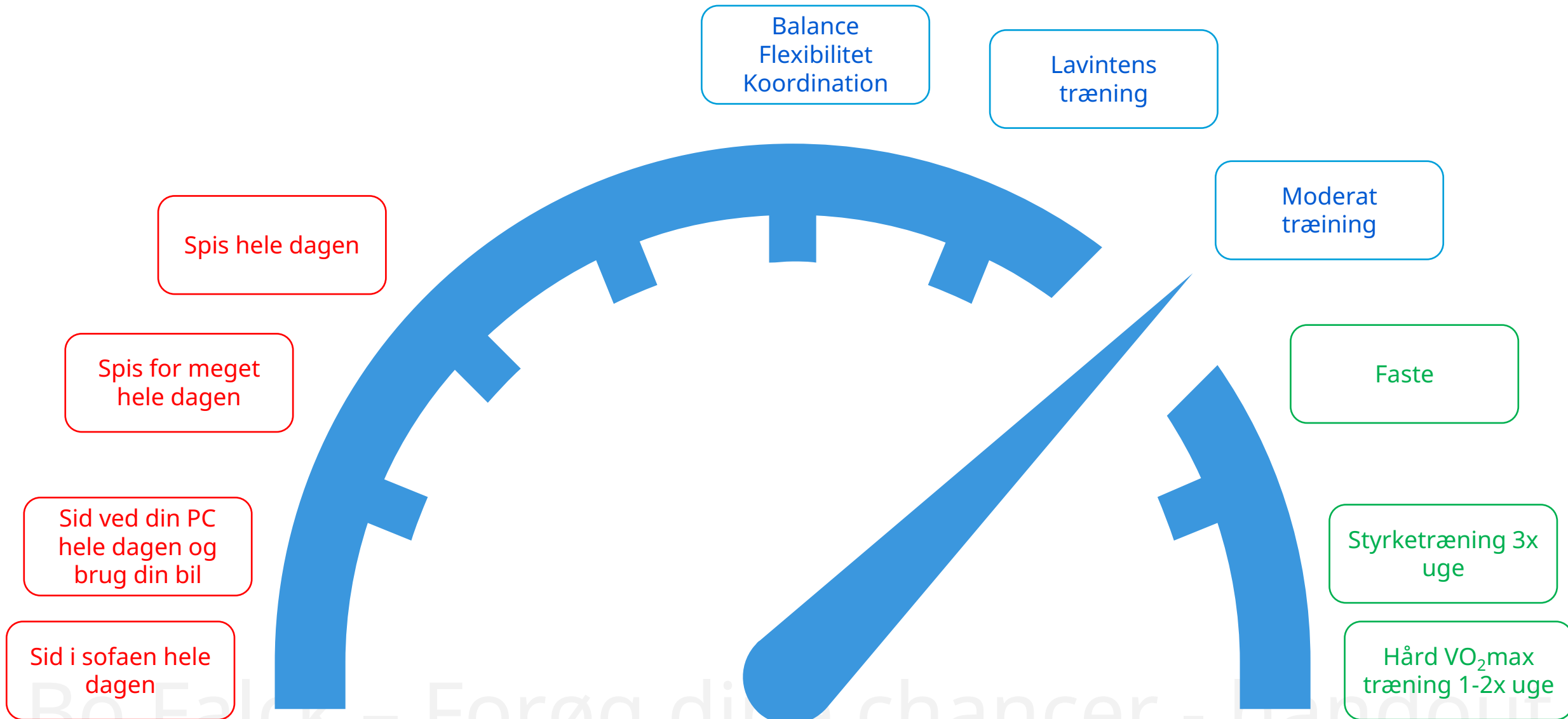


Patikorn et al (2021) JAMA 4(12), dec 12th

Longo et al (2021) Nature Aging VOL 1: 47-59

Pak et al (2021) Nature Metabolism. Oct 18. doi: 10.1038/s42255-021-00466-9

Bo Falck's 'Forøg dine chancer' o-meter



Den perfekte uge

Træning	Frekvens
Styrke	1-3x/uge, 3x ~6-8 gentagelser, de 4 øvelser
Aerobic training	1-2x/uge, HÅRD kardio træning (ex 4x4min) – 5 gange på 3 uger 1-3x/uge let kardio (cross train, fodbold, badminton, fitness, gang etc)
Balance, coordination	1-2x/uge, yoga, tai Chi, pilates ball, klatring, etc
Flexibility	2-6x/uge, mens du ser Netflix eller er til møde!
Mental training	2-6x/uge, Puzzles, Gaming, komplekse udfordringer – Gør noget du ikke har prøvet før

Bo Falck – Forøg dine chancer - handout

Tiden er begrænset

Brug weekenden

Fokuser på den hårde træning

Lav små øvelser i løbet af dagen

Brug cykel som transport

Lave en plan

Dyrk motion med din samleve/børn



Motivation

Lav en aftale
med andre

Lav noget du
synes er sjovt!

Hold sport

Teknisk aspekt

Lav en plan

Hav et mål



Take home

- Din adfærd er af afgørende betydning for dine chancer
- Du kan ikke sidde i din sofa og øge dine chancer (uanset hvad du spiser)
- Dine chancer afhænger meget af din VO_2 max dine muskler
- 1 gang er bedre end 0
- Største effekt er at komme væk fra sofaen
- Hvis du ikke bruger tiden nu...så skal du sætte tid af til at være syg senere
- Det er aldrig nogensinde for sent!