

Velkommen til frokostseminar om styrketrening

Program

- 09:00 **Økt oppmerksomhet om styrketrening**
v/ Jakob Linhave, avdelingsdirektør Helsedirektoratet
- 09:05 **Styrketrening og helse for voksne og eldre**
v/ Truls Raastad, professor Norges idrettshøgskole
- 09:20 **Erfaringer med digital styrketrening**
v/ Kristin Øygard, rådgiver Diabetesforbundet
- 09:30 **Styrketrening i treningsbransjen & hvordan vi jobber**
v/ Hilde Sandvoll, styreleder Virke Trening
- 09:40 **Oppsummering**
v/ Olov Belander, seniorrådgiver Helsedirektoratet
- 09:45 **Slutt**

Styrketrening og helse for voksne og eldre

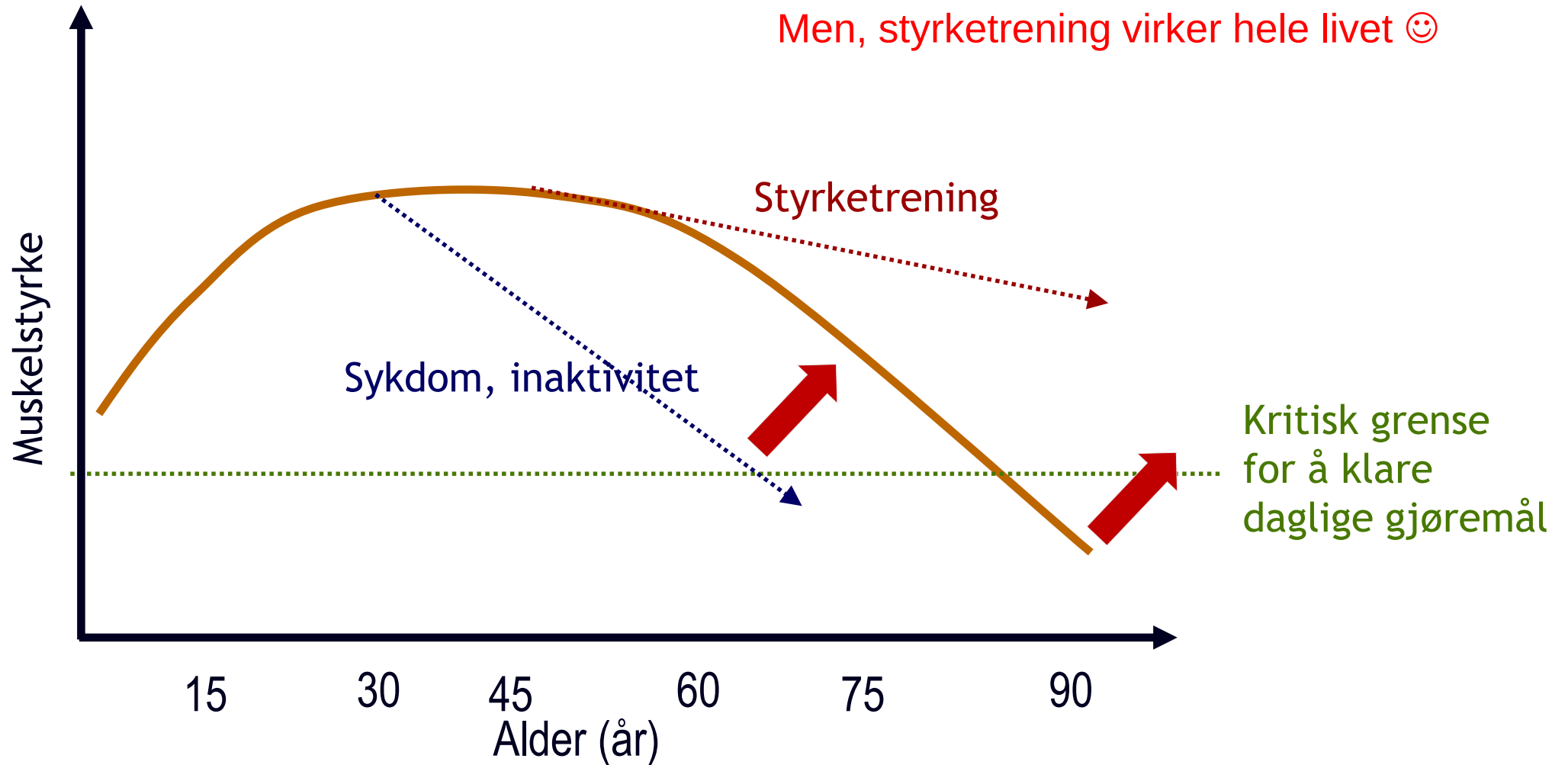


Styrke og alder

Fra 50-års alderen:

- ca. 15 % reduksjon i styrke per tiår
- Ca. 10 % reduksjon i muskelmasse per tiår

Men, styrketrening virker hele livet 😊

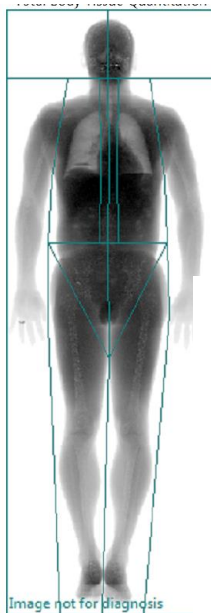


Hvorfor er muskelstyrke viktig?

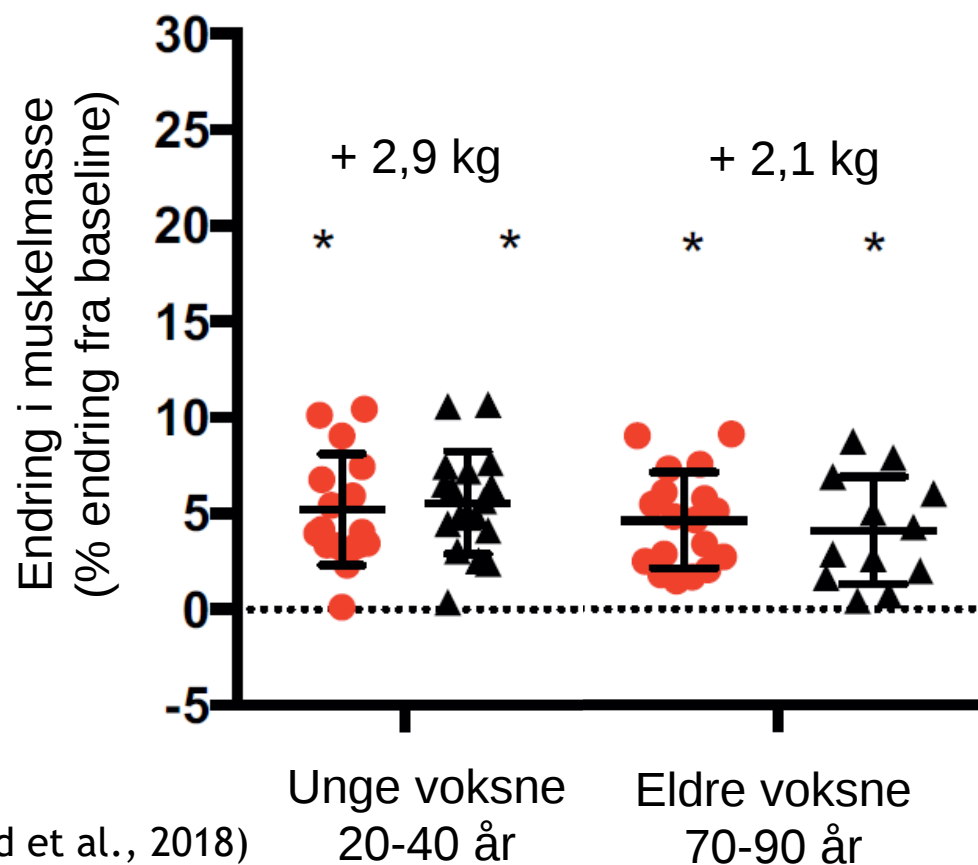


Endring i muskelmasse og styrke – 12 uker trening

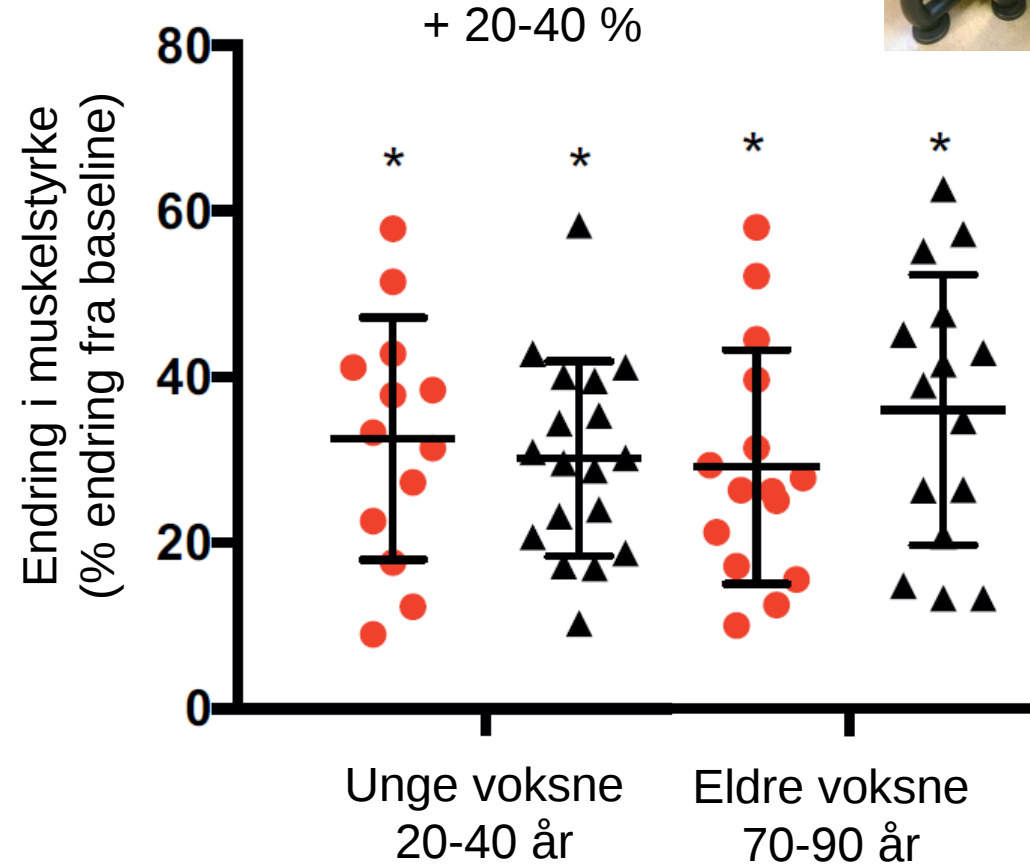
- Motstand: tyngste de klarte 6-12 rep (6-12 RM)
- Serier: 2-3 i hver øvelse, totalt 6 øvelser, 3 økter per uke



Endring i muskelmasse



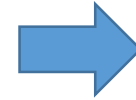
Endring i styrke



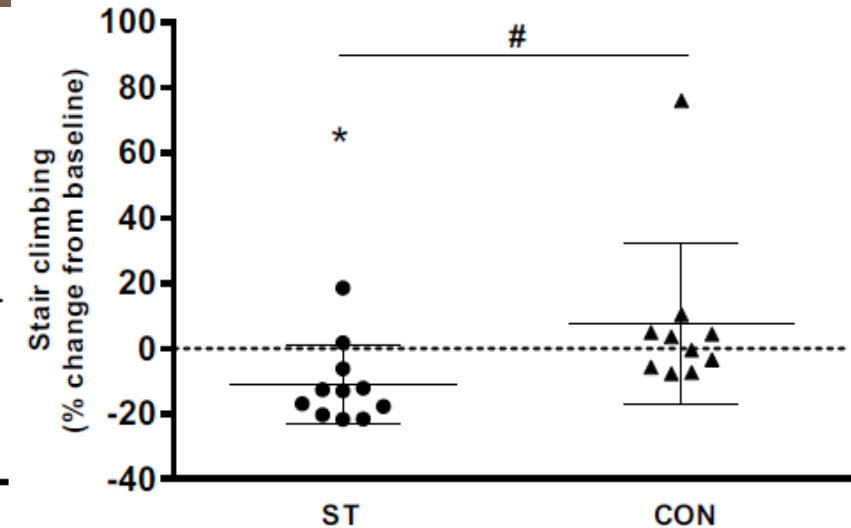
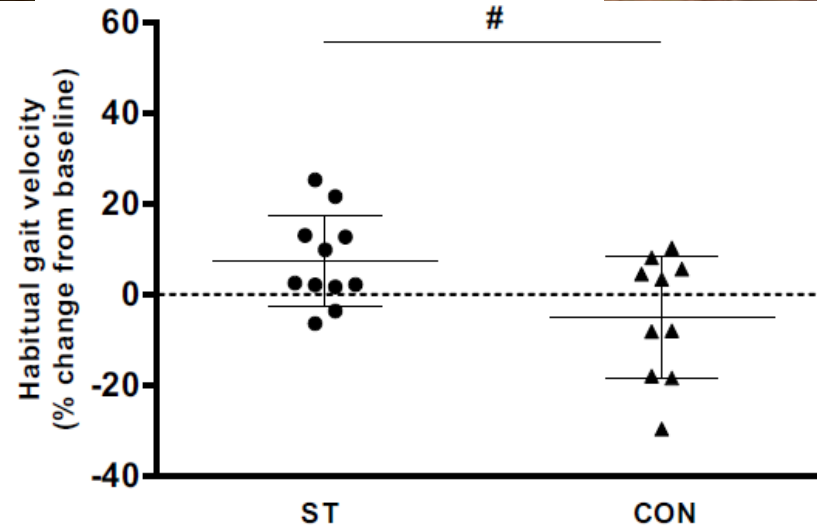
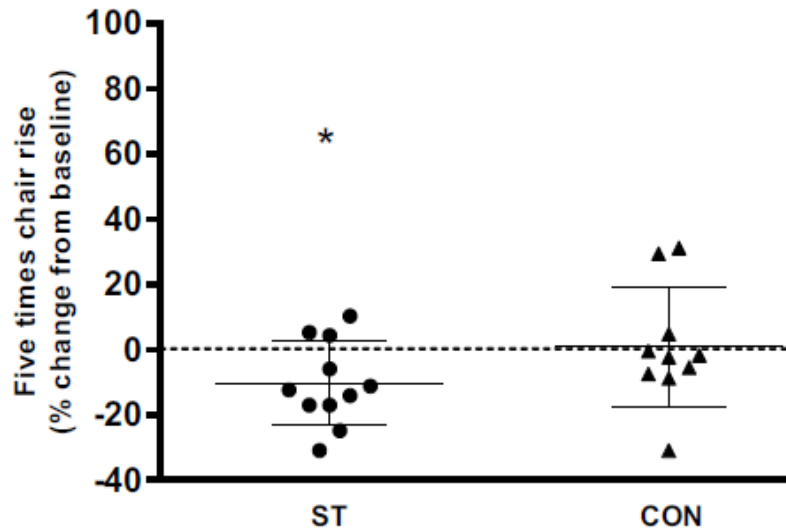
Effekt på funksjon – eldre

- ca. 10% forbedring i alle funksjonelle tester (stol/gange/trapp)

Elde med nedsatt funksjon – 85 ± 6 år (73-92 år)
Styrketrening 30 min, 3/uke i 10 uker
1-3 serier med 6-12 RM motstand
Beinpress, kneekstensjon og ettbeins knebøy

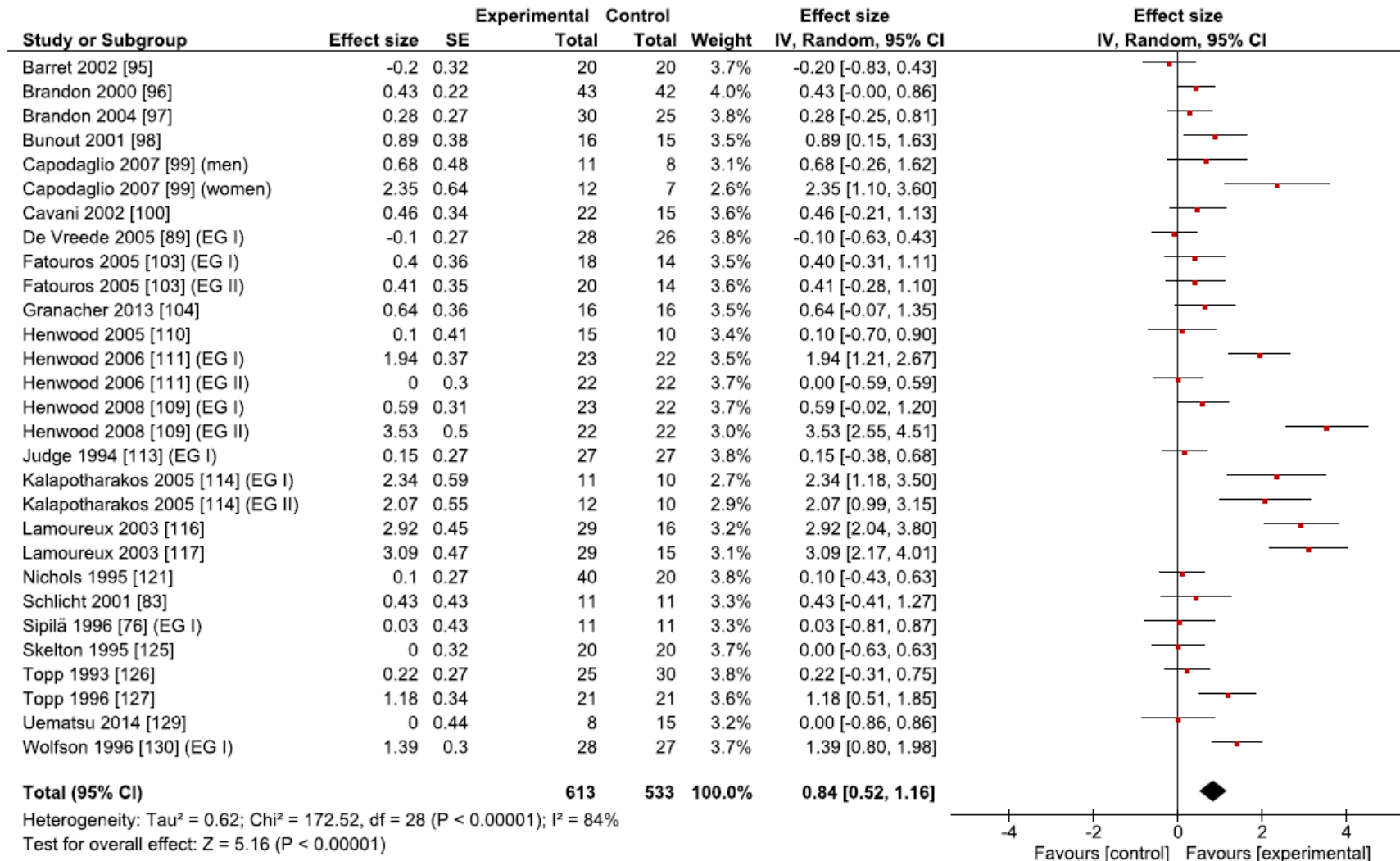


Styrke i kneekstensjon økte med 23%
Muskelmasse bein økte med 0,7 kg



Meta-analyse på effekt av styrketrening på ganghastighet

- 1146 friske eldre over 65 år, 10 % bedring i ganghastighet

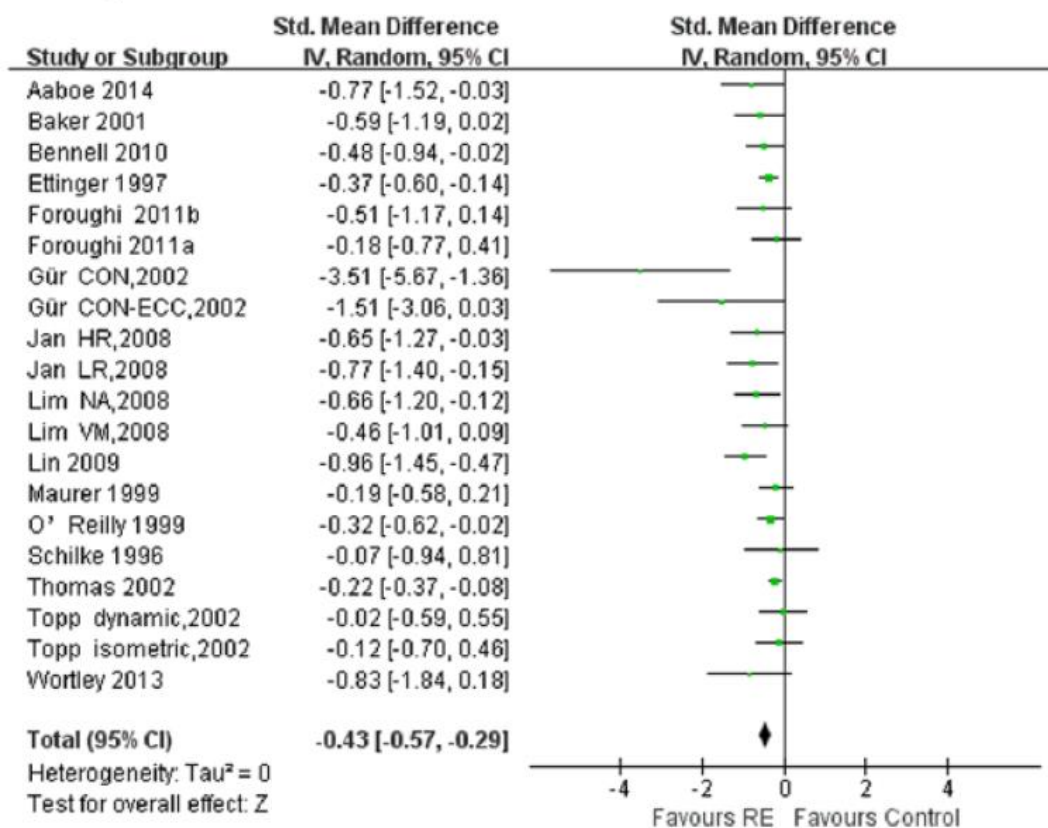


(Hortobagyi et al. 2015)

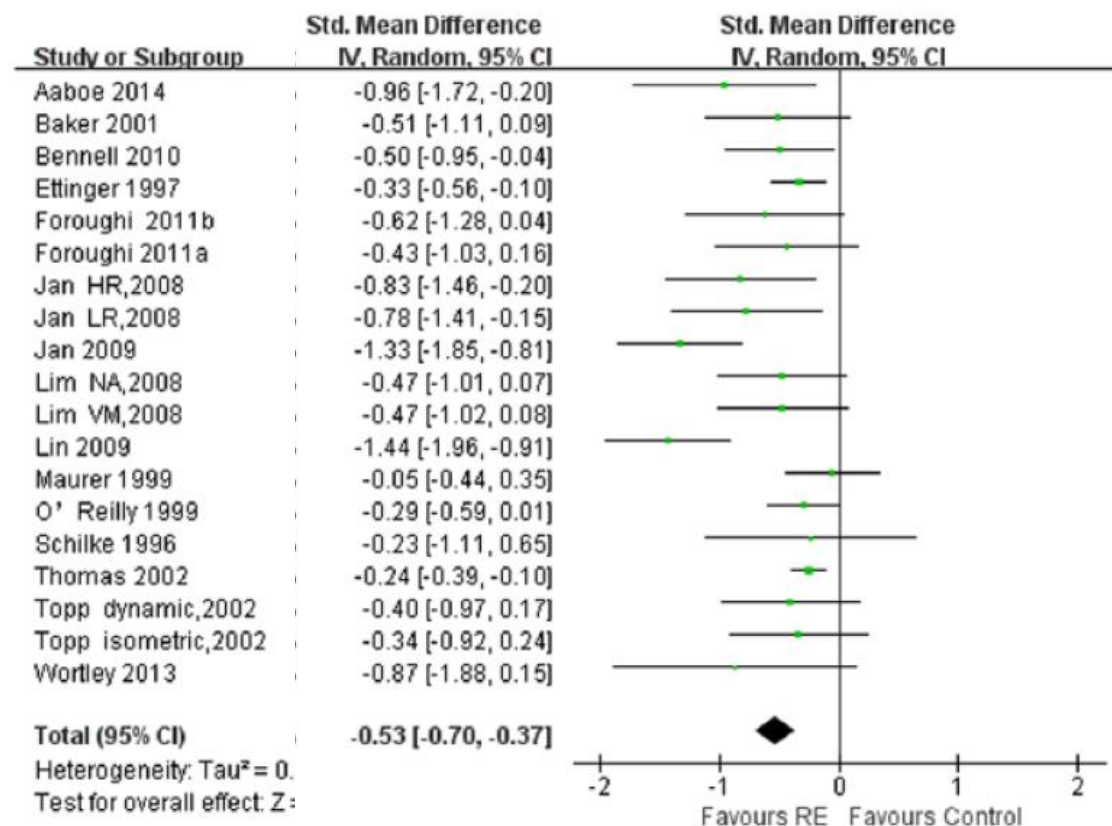
Effekt av styrketrening på personer med kneartrose

- Trening med tung motstand hadde større effekt en trening med lett motstand

Smerte – signifikant moderat effekt



Funksjon – signifikant moderat effekt



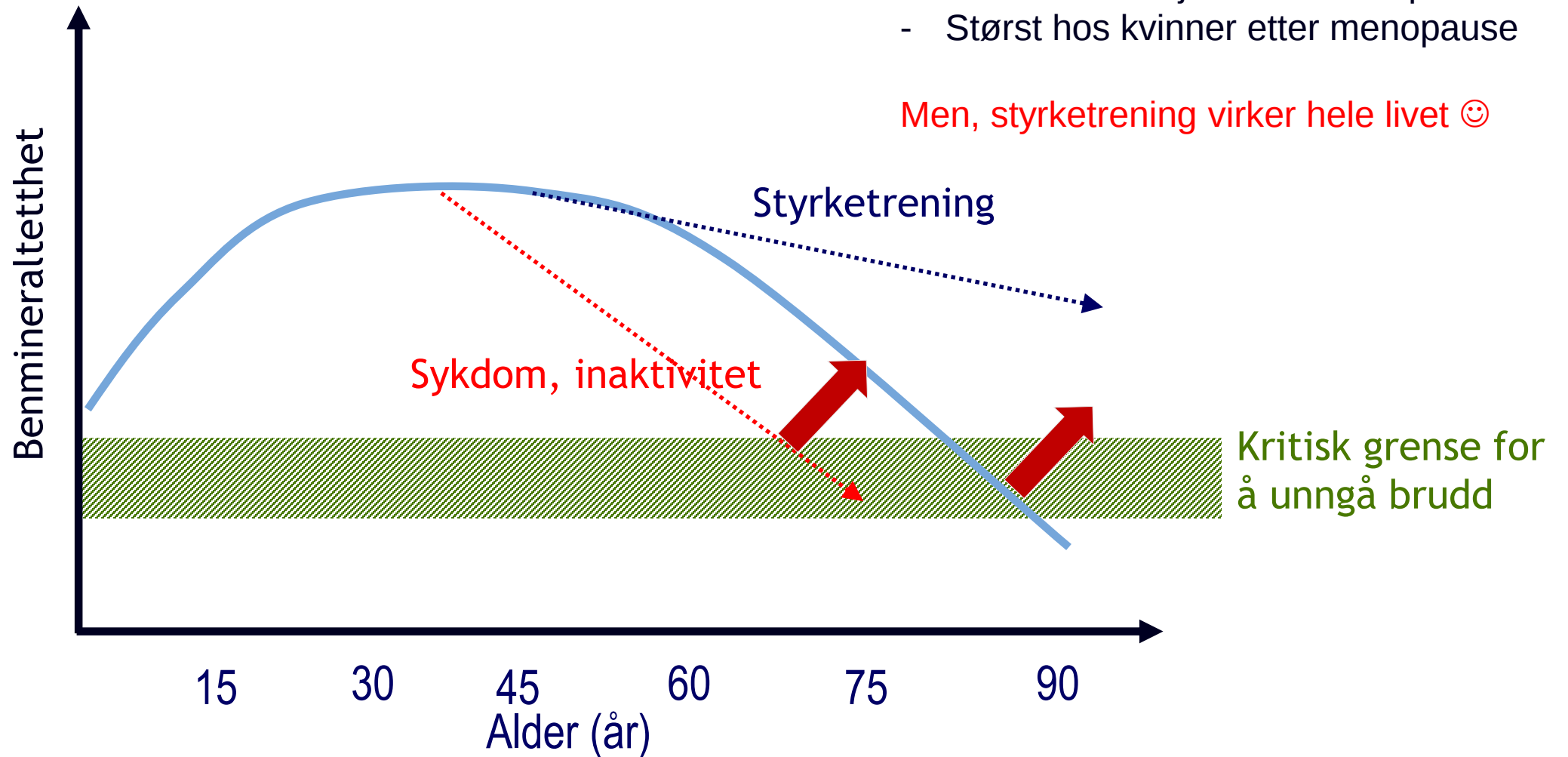
(Li et al 2016)

Bentetthet og alder

Fra 50-års alderen:

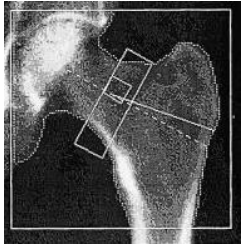
- 5-10 % reduksjon bentetthet per tiår
- Størst hos kvinner etter menopause

Men, styrketrening virker hele livet 😊

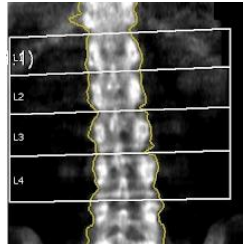


Effekt av styrketrening på beinmineraltetthet – skjelettstyrke

- *postmenopausale kvinner, > 6 mnd trening - meta-analyse*



Uklar effekt av treningsmotstand, frekvens og treningsvolum
Flest studier > 65% av 1 RM, 2-3/uke, 2-3 serier per øvelse



+

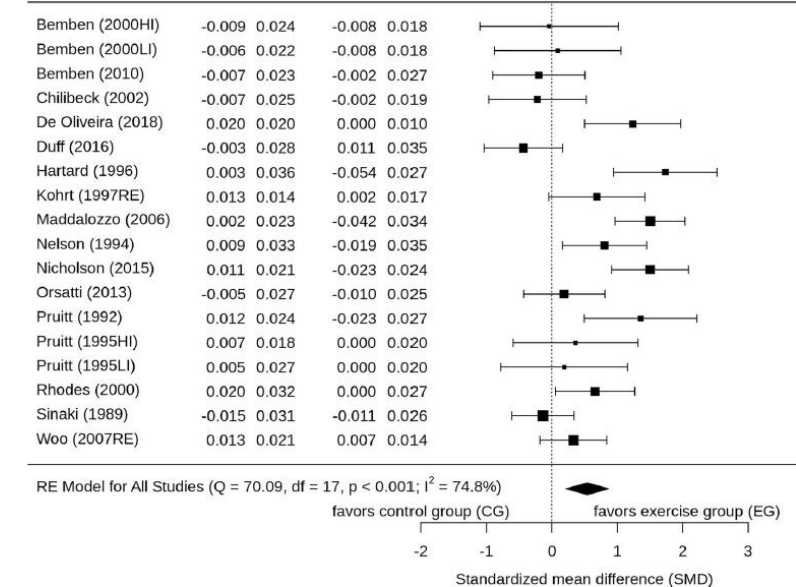
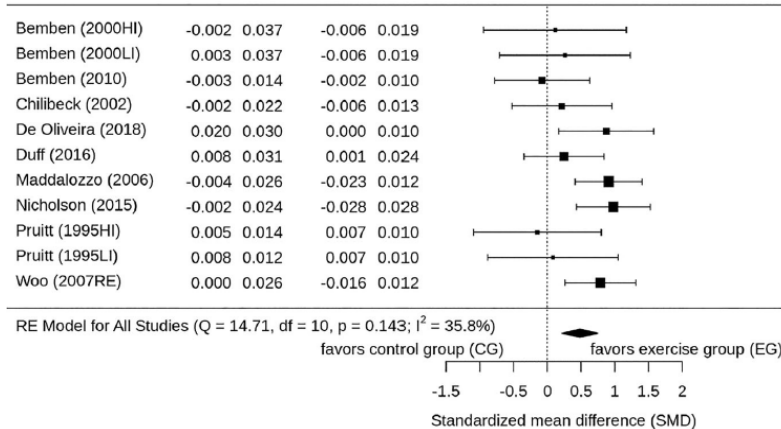
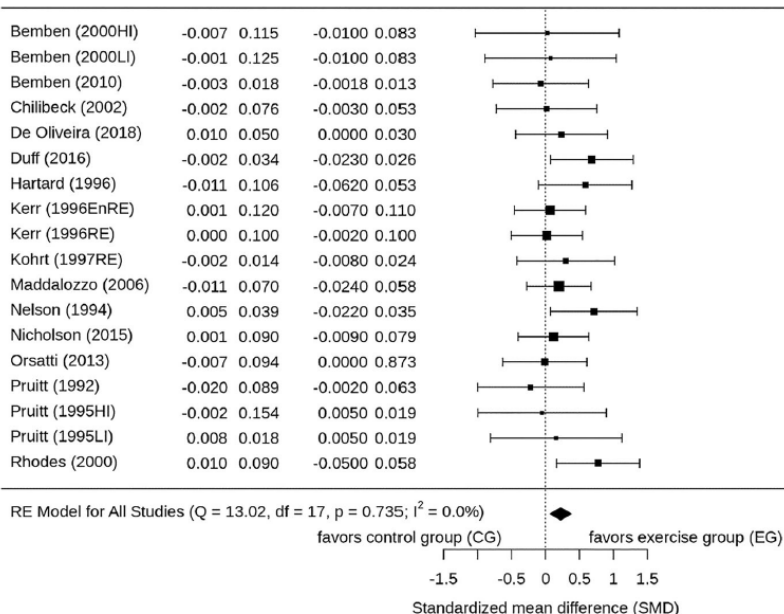
++

++

Lårhals: SMD: 0,22

Hofte: SMD: 0,48

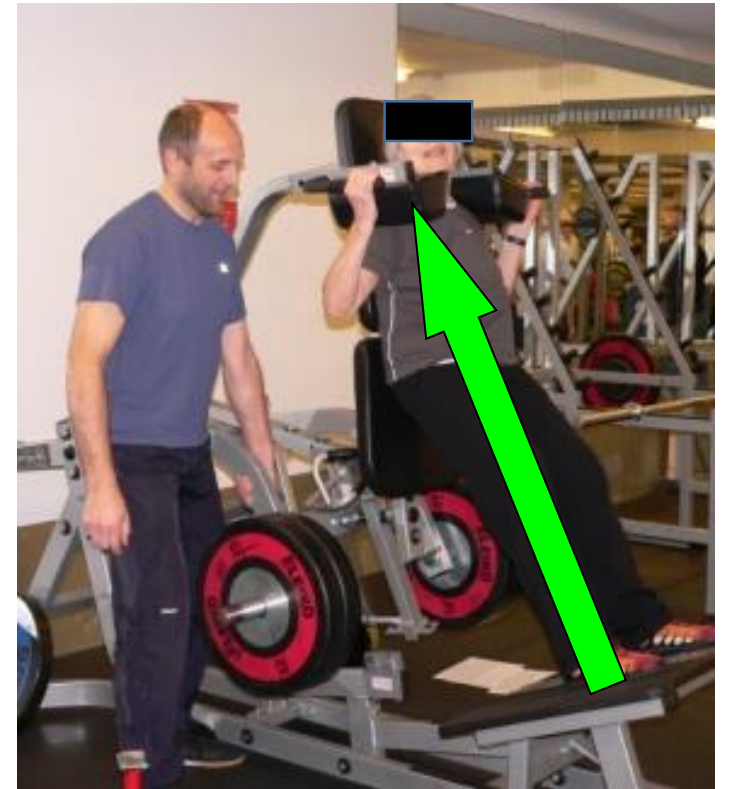
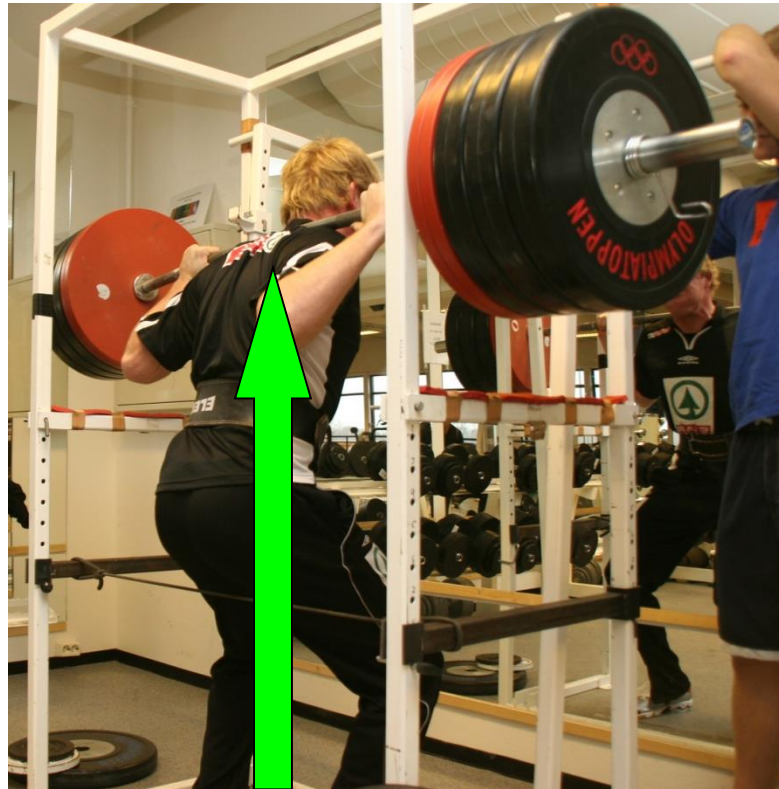
Korsrygg: SMD: 0,54



(Shojaa et al 2020)

Valg av øvelser:

- Direkte kompresjon av knokkel du ønsker å påvirke!
- Økt effekt med vibrasjon?



Effekt av styrketrening på risikofaktorer for type 2 diabetes

- > 8 uker trening – meta-analyse

HbA _{1c} (mmol/mol)	12	RE	302	−3.50 (−4.92, −2.08)	+
		AE	293	−5.03 (−6.99, −3.17)	++
FBG (mmol/L)	10	RE	165	−0.87 (−1.46, −0.28)	++
		AE	161	−0.90 (−1.69, −0.11)	++
HOMA-IR	4	RE	66	−0.73 (−1.72, 0.26)	(+)
		AE	59	−0.80 (−2.11, 0.50)	(+)
LDL-C (mmol/L)	9	RE	205	−0.05 (−0.09, −0.01)	+
		AE	195	−0.08 (−0.28, 0.12)	(+)
HDL-C (mmol/L)	10	RE	216	0.02 (−0.03, 0.07)	
		AE	206	0.03 (−0.02, 0.09)	
Total cholesterol (mmol/L)	9	RE	152	−0.22 (−0.30, −0.14)	+
		AE	146	−0.11 (−0.33, 0.12)	(+)
Triglycerides (mmol/L)	10	RE	216	−0.33 (−0.47, −0.18)	+
		AE	206	−0.14 (−0.31, 0.03)	(+)

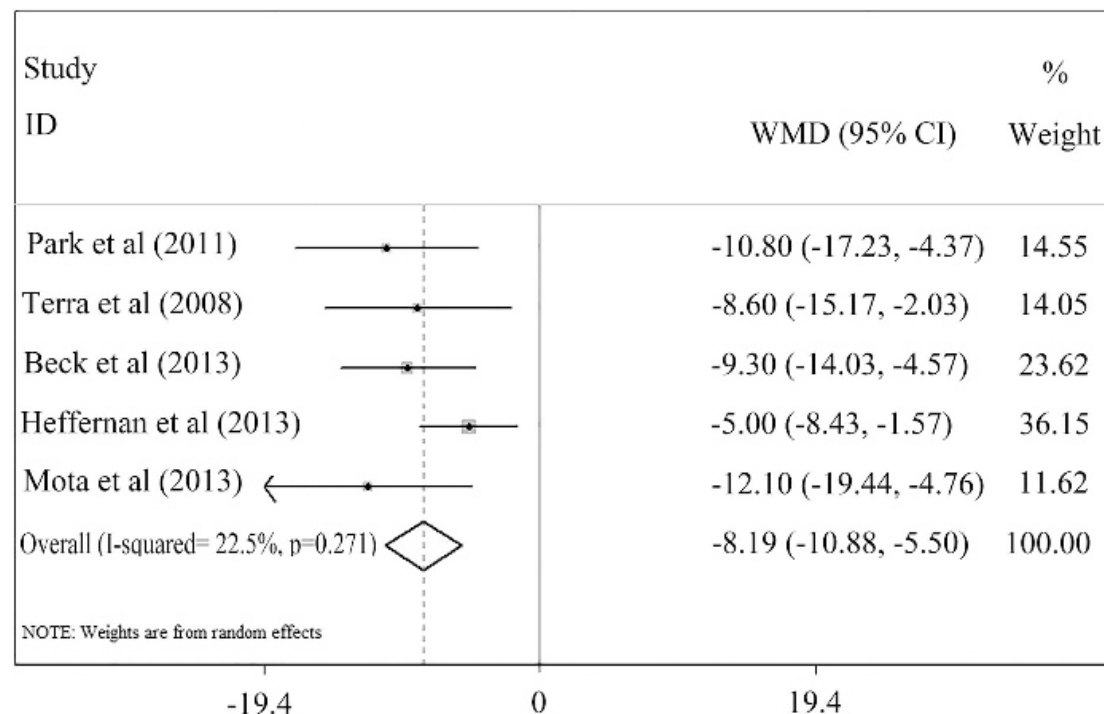
VO_{2max} økt med 10% i AE

Effekt av styrketrening på blodtrykk

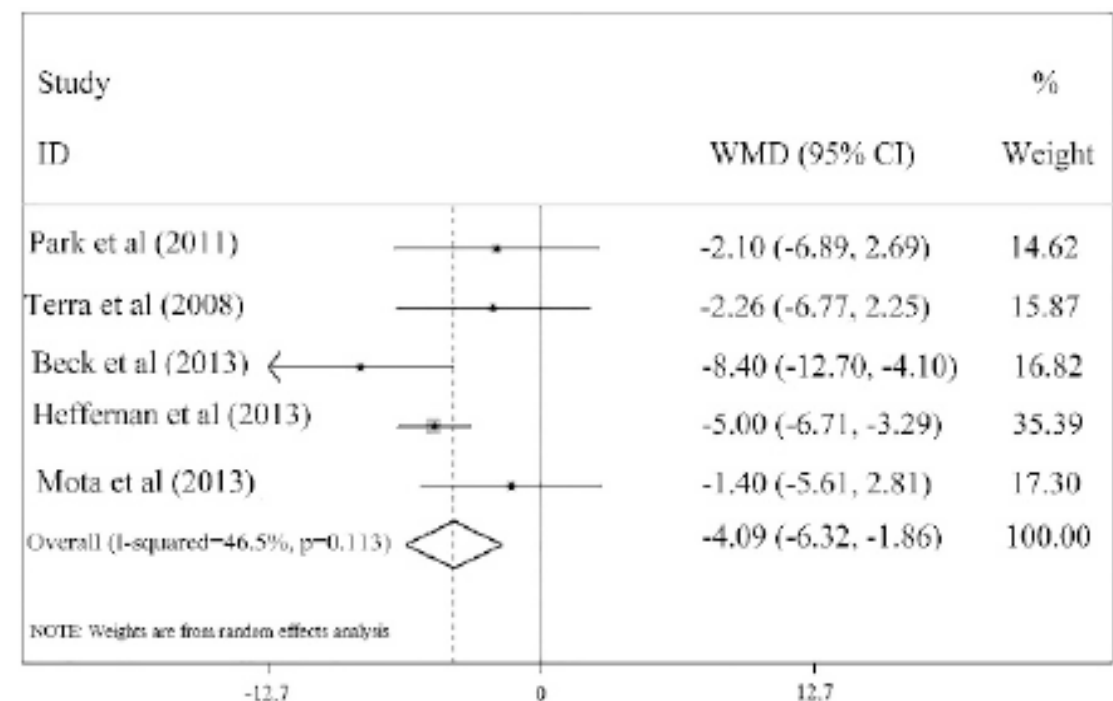
- *Prehypertensive og hypertensive individer > 60 år*

Styrketrening 3/uke i 12 uker, 2-3 serier per øvelse, 8-25 reps i hver serie

Systolisk trykk (-8,2 mmHg)



Diastolisk trykk (-4,1 mmHg)

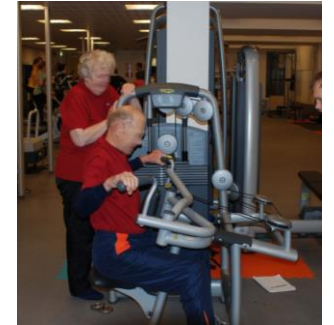


(de Sousa et al 2017)

	Treningsform	
Variabel:	Styrke	Utholdenhet
Styrke	↑ ↑ ↑	—
Muskelmasse	↑ ↑ ↑	—
Skjelettstyrke	↑ ↑ ↑	— ↑
Hvilestoffskiftet	↑ ↑	↑
Fettmasse	(↓)	(↓)
Insulinsensitivitet	↑ ↑	↑ ↑
Blodtrykk	↓	↓
Blodlipider	(↓)	(↓)
Hjertets pumpeevne VO _{2max}	(↑)	↑ ↑ ↑

Hvordan trene styrke effektivt?

- to økter i uka à 15–30 min, med minst 48 timer hvile mellom øktene
- minimum fire øvelser; én fra hver muskelgruppe:
 - «**strekkapparat bein**», som knebøy, beinpress og ettbeins knebøy
 - «**strekkapparat overkropp**», som benkpress og armhevinger
 - «**trekkapparat overkropp**», som sittende roing, nedtrekk og kroppshevinger
 - «**skuldre og øvre del rygg, press oppover**», som skulderpress med vekter og sidehev
- + øvelse for mage og rygg om øvelsene over ikke utfordrer denne muskulaturen
- Treningsmotstand: 4–12 ganger/repetisjoner med tyngste motstand du klarer
 - NB! Progresjon!!
- 2-3 runder i hver øvelse
- NB! Start forsiktig!!
 - Ikke kjør til utmattelse de første øktene!



Lykke til med styrketreningen 😊



Velkommen til frokostseminar om styrketrening

Program

- 09:00 Økt oppmerksomhet om styrketrening
v/ Jakob Linhave, avdelingsdirektør Helsedirektoratet
- 09:05 Styrketrening og helse for voksne og eldre
v/ Truls Raastad, professor Norges idrettshøgskole
- 09:20 **Erfaringer med digital styrketrening**
v/ Kristin Øygard, rådgiver Diabetesforbundet
- 09:30 **Styrketrening i treningsbransjen & hvordan vi jobber**
v/ Hilde Sandvoll, styreleder Virke Trening
- 09:40 **Oppsummering**
v/ Olov Belander, seniorrådgiver Helsedirektoratet
- 09:45 **Slutt**

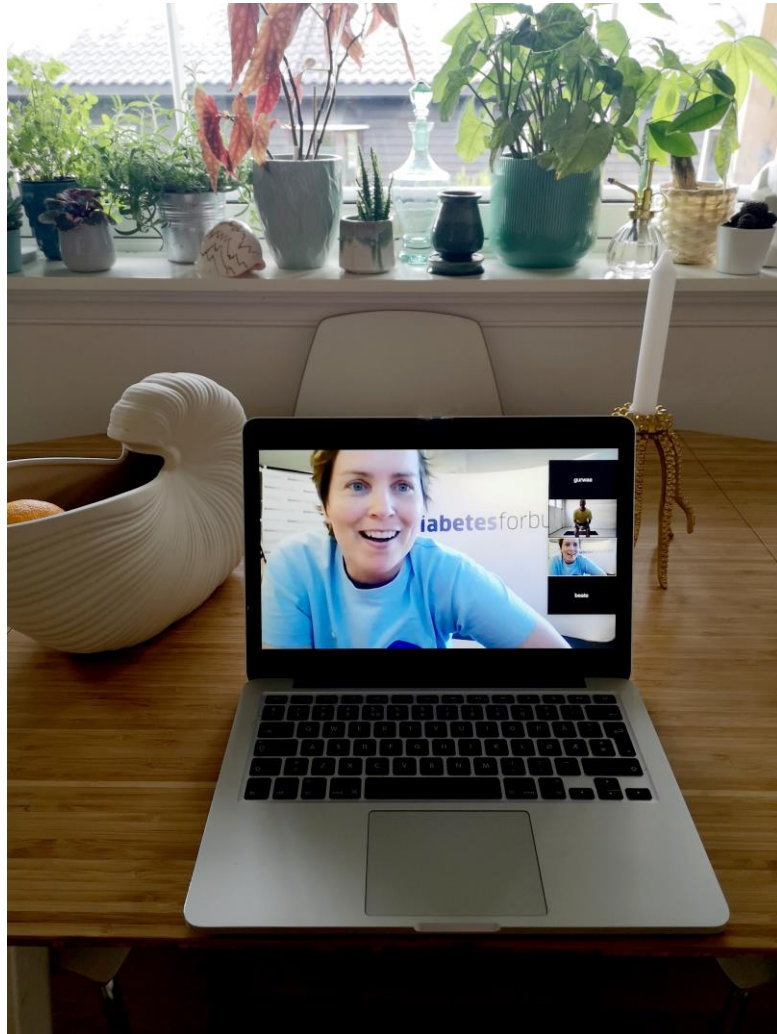


Digital styrketrening

Organisasjonsrådgiver Kristin Øygard

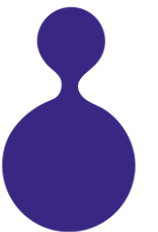
20. oktober 2020

Digital trening



«Å trene digitalt er som å få en personlig trener hjem i stua. Det er lettere å få til litt bevegelse i hverdagen.»

BJØRNAR ALLGOT
GENERALSEKRETÆR



Digitale løsninger

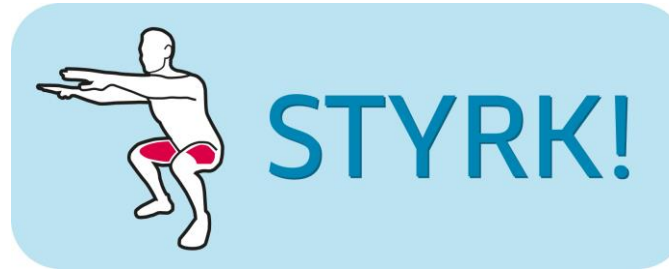


- **Treningsvideoer på nett**
diabetes.no/trenhjemme
- **Styrk!**
GooglePlay og AppStore
- **Digital trening**
diabetes.no/livestreamtrening



Hva sier brukeren om appen?

«Den er **lett å bruke** for meg som ikke kan så godt norsk. Jeg ser øvelsene og skjønner det likevel.»



«Jeg har lært å like trening, og **man kan trene selv**, uten alle apparatene.»

«Alle kan klare det – appen er **lett å forstå.**»

«Styrk! forteller **hva treningen betyr**, og hva den gjør med kroppen.»

«Jeg har lært mer om **hvilke muskler** som brukes til øvelsene.»



Livestreamtrening



«Det er enkelt å logge seg på PCen hjemmefra.
Det er veldig fleksibelt. Og det moro når
treningen er så bra.»

MARTHE EIKUM TANG,
MAMMA TIL MALENE





Finn formen

Kristin Øygard er rådgiver innen fysisk aktivitet og helse. Har du spørsmål? kristin.oygard@diabetes.no

Lily (90):

Det er aldri for sent å trene

Trening er en investering i alderdommen. En velfungerende kropp og psykisk overskudd gjør hverdagen enda litt enklere. Og: Det er aldri for sent å begynne!

FOTO CARLY PALMER

Lily (90) er beviset. Hun bor i den engelske byen Newport Pagnell og går småturer hver dag, men har ikke trent så mye styrke og bevegelighet. Hun er bekreftelsen på at trening fungerer både for kropp og sjel, uavhengig av alder.

– Etter et par øker med dette treningsprogrammet, kjente jeg at jeg fikk en bedre holdning. Men det viktigste av alt: Jeg hadde ikke vondt i ryggen lenger, sier hun.

– Jeg har snakket om fysisk aktivitet og helsegevinster i over 20 år. Da jeg testet treningsprogrammet på svigermoren min, Lily, fikk jeg et levende bevis på at det faktisk fungerer, og at det aldri er for sent å begynne, bekrefter treningsinstruktør Kristin.

RUGBYKAMP

Lily elsker å se sport på TV og følger med på både fotball, tennis og rugby. Samtidig som vi rigger til fotoshooten, er Lily opptatt med å få med seg den direkteendte VM-finalen i rugby, der England møter Sør-Afrika. Mellom hver fototagning utbrytes det fra den engasjerte 90-åringen: «Come on, lads – you can do it!».

– Owen Farrell er min favoritt-rugbyspiller. Han er kaptein på det engelske laget. Han er «goalkicker» og er veldig god.

– Er det ikke en litt voldelig sport dette, undrer svigerdatter Kristin.

– Nei, det er ikke voldelig. Det er det som kalles en takling, ler Lily.

Kampen endte dessverre med engelsk tap,

Lilys 3 motivasjonstips

1

Lag deg aktive rutiner i hverdagen! Hver dag går jeg til butikken for å kjøpe avisen. Da får jeg litt aktivitet og samtidig frisk luft.

2

Gå tur med hunden! Den trenger gåturer hver dag, og det er en positiv forpliktelse for meg.

3

Vær aktiv i hjemmet! Jeg unngår å sitte for mye i ro. Jeg fikser og ordner med klesvask og stryking av klær. Så lenge man ikke gjør noe som gjør vondt for kroppen, er det bare å holde seg aktiv.

men 90-åringen tar ikke tapet så tungt – de kom tross alt helt til VM-finalen.

GÅTURER OG PROGRAM

Fotoshooten settes i gang. Vi skal dokumentere trimmen som har gitt så god effekt for henne.

– Det er først og fremst gåturer som er den viktigste og enkleste formen for trim for meg, men det er fint å ha et program i tillegg, som gir meg bedre styrke og beve-

gelighet. En gåtur om dagen er bra for meg. Hvis været er dårlig og jeg blir værende hjemme, blir jeg rastløs, forteller hun.

– Gåturene har hjulpet meg å fungere i hverdagen. Jeg kan gå ganske lange strekninger hver dag når jeg er på butikken eller jeg stikker innom kjøpesenteret. Jeg går ikke fort, men jeg føler meg bedre når jeg får mulighet til å opprettholde rutinen. I tillegg leser jeg mye og løser kryssord og sudoku. Det hjelper meg å holde hjernen aktiv.

SKAL IKKE GJØRE VONDT

Ikke alle øvelsene i programmet kan gjennomføres like bra, men det spiller ingen rolle.

– Jeg strekker ikke armen så høyt opp, fordi jeg får vondt i skulderen. Og det ene kneet gjør litt vondt, men da tar jeg bare øvelsen på én side.

– Ikke strekk lenger enn at det føles ok; det skal ikke gjøre vondt, responderer Kristin.

Lily gjennomfører treningsprogrammet med et stort smil. Noen øvelser er tunge, men det føles bra etterpå.

– Det var det, sier instruktør Kristin og gir svigermor high five for god innsats.

– Det var lett! Jeg trodde du skulle få meg til å stå på hodet, ler Lily.

Hun avslutter økten med en oppfordring til de som lurar på hvordan de skal komme i gang:

– Vær aktiv på det nivået som kjennes bra for deg. Det er aldri for sent å starte, og du føler deg bedre allerede etter første økt!

HENDA I VÆRET! – Det var lett! Jeg trodde du skulle få meg til å stå på hodet, ler Lily etter å ha gjennomført treningsprogrammet som instruktør Kristin har laget til henne.



Slik blir du sterkere og smidigere!

Den generelle bevegeligheten og styrken reduseres ved økt alder. Med disse enkle øvelsene kan styrken og bevegeligheten din opprettholdes.

Bla om for øvelsene ➔

KUNNSKAP
GIR
TRYGGHET



Finn formen

10 repetisjoner
X 2 runder

KUNNSKAP
GIR
TRYGGHET



BEVEGELIGHET:

1. ROTASJON TIL HVER SIDE

Du trener: Bevegelighet i ryggens rotasjonsbevegelse.
Slik gjør du: Sitt på stolen med rett og sterk kroppsholdning. Hold tak i en tung bok med begge hendene. Roter rolig fra side til side, og la blikket følge bevegelsen.



2. BØY TIL HVER SIDE

Du trener: Bevegelighet i ryggens sidebevegelse.
Slik gjør du: Trykk armen i en rett linje fra skulder og ned mot gulvet. Beveg annenhver arm til hver sin side, og unngå rotasjon i ryggen.



STYRKE:

5. KNESTREKK ANNEHVER FOT

Du trener: Lårets framside.
Slik gjør du: Stabiliser mage og rygg for å opprettholde en sterk kroppsholdning. Hold tak i stolkantene. Strekk ut foten, og kom rolig tilbake til utgangsposisjon før du bytter fot.



6. KNELØFT ANNEHVER FOT

Du trener: Hofteløftbøyer.
Slik gjør du: Løft kneet opp og rolig tilbake til utgangsposisjon før du bytter ben. Stabiliser mage og rygg for å opprettholde rett rygg i hele bevegelsen.



3. SKULDERRULLE

Du trener: Bevegelighet i skuldrene og framside bryst.
Slik gjør du: Dette er en øvelse som «restarter» kroppsholdningen. Press skuldrene kontrollert opp og bakover i små sirkelbevegelser.



4. ARMSTREKK ANNEHVER SIDE

Du trener: Bevegelighet i skulderpartiet og i hele armen.
Slik gjør du: Sørg for god kroppsholdning, og strekk armen så langt opp i været som du klarer. Beveg armen rolig ned igjen før du tar neste arm.



7. KNEBØY

Du trener: Lårets framside og setet.
Slik gjør du: Bøy knærne, og press opp igjen. Hold blikket rett fram og rygg rett. Hold fast i stolkantene hvis du trenger hjelp med å holde balansen.



8. BALANSE ANNEHVER FOT

Du trener: Kjernemuskulatur i mage og rygg.
Slik gjør du: Stabiliser mage og rygg for å holde balansen gjennom hele bevegelsen. Løft et ben ut til siden, hold i et par sekunder før du kommer tilbake til utgangsposisjon, så gjør du det samme med neste ben.



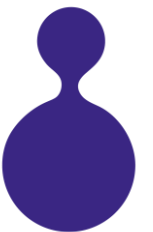
#hverdagssterk

Tren styrke hjemme

med fysioterapeut Magnus

Onsdag kl. 17:30

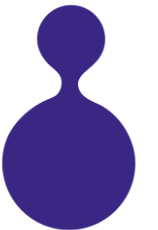
diabetes.no/livestreamtrening



#hverdagssterk



- Tren hvor som helst og når som helst
- Litt er bedre enn ingenting
- Trening virker uansett hvor gammel du er – det er aldri for sent å bli litt sterkere
- Lavterskel
- Psykiske helsegevinster



Velkommen til frokostseminar om styrketrening

Program

- 09:00 Økt oppmerksomhet om styrketrening
v/ Jakob Linhave, avdelingsdirektør Helsedirektoratet
- 09:05 Styrketrening og helse for voksne og eldre
v/ Truls Raastad, professor Norges idrettshøgskole
- 09:20 Erfaringer med digital styrketrening
v/ Kristin Øygard, rådgiver Diabetesforbundet
- 09:30 **Styrketrening i treningsbransjen & hvordan vi jobber**
v/ Hilde Sandvoll, styreleder Virke Trening
- 09:40 **Oppsummering**
v/ Olov Belander, seniorrådgiver Helsedirektoratet
- 09:45 **Slutt**

Ingen lysbilder

#hverdagssterk