



## Styrketrening bra for eldre

Muskelkraften avtar naturlig med økende alder.

Hos et menneske i åttiårene er den omtrent 40 prosent mindre enn da vedkommende var i tjueårene. Redusert muskelstyrke i bena reduserer ganghastigheten og øker risikoen for fall.

Forskere har nylig gjennomgått studier der man belyser nytten av å trene styrke i eldre år. Til sammen 121 studier med totalt 6700 deltagere ble vurdert. Man sammenlignet eldre mennesker som deltok i styrketrening med jevngamle personer som ikke gjorde dette. Deltakerne var både friske eldre og gamle mennesker med svekket helse. I de fleste studiene trente man intensivt ved hjelp av treningsapparater, men i en del studier gjennomførte man rolige øvelser med elastiske bånd. Øvelsene ble gjort to til tre ganger i uken i 8-12 uker. Det viste seg at eldre mennesker som trente styrke fikk bedre balanse, var mindre utsatt for fall, kunne gå raskere og fungerte bedre fysisk. Alvorlige bivirkninger av treningen var sjeldne.

Kilde Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten