

Eldre som trener, lever fem år lenger

En norsk studie viser at regelmessig trening i alderdommen har en like kraftig innvirkning på livslengde som det å slutte å røyke.

Illustrasjonsfoto: Colourbox

Av: Merethe Kvam, journalist

Publisert: 20.05.2015

Godkjent av medisinsk redaktør

Studien, som inkluderte 5738 eldre norske menn, viste at de som trente tre timer i uken, levde omtrent fem år lenger enn de som var mer sedate.



Studien ble publisert i British Journal of Sports Medicine i mai 2015¹. Forfatterne fant at både lett og anstrengende trening bidro til å forlenge livet.

Deltagerne var menn i alderen 68 - 77 år. I løpet av studiens varighet på tolv år - fra 2000 til 2012, døde 2154 av deltagerne. Hovedforfatter av studien er professor Ingar Holme ved Norges Idrettshøgskole.

INGEN EFFEKT MED MINDRE ENN EN TIME TRENING

Å trene lett i mindre enn en time per uke, hadde ingen innvirkning på livslengde. Totalt viste funnene at de som hadde seks 30-minutters treningsøkter per uke (uavhengig av intensitet), hadde 40 prosent lavere risiko for å dø i løpet av de 11 årene studien varte.

Som livsforlengende tiltak hadde altså trening like god effekt som det har å slutte å røyke. Forfatterne skriver også at offentlig helsestrategi hos eldre menn bør inkludere tiltak for å øke fysisk aktivitet, i like stor grad som det settes inn tiltak på å få denne gruppen til å endre røykevaner.

Forfatterne har ikke sett på hvor aktive deltagerne var tidligere i livet.

ALDRI FOR SENT

SPINNING

Spinning er en skånsom og utmerket treningsform som passer for de aller fleste, så vel unge som godt voksne, trente som utrente, og foregår innendørs på en spesiell, stillestående og justerbar spinningssykkel.

Nesbyen IL arrangerte tidligere spinning i Idrettshallen. Nå foregår spinningen i spesialtilpasset lokale på Nes Gym.

Vi er en egen, sosial spinningsgruppe på godt voksne, som møtes opptil 2 ganger i uka, onsdager og fredager kl. 10. Vi holder på i 1 time, og spinner til musikk som passer for de aller flestes ører.

Den enkelte deltager bestemmer i utgangspunktet selv intensiteten i treningen, ut ifra eget ståsted, men en av målsettingene vil vel være å ta vare på sin egen kropp og derved bedre sitt egen velbefinnende og kondisjon?

Noen som har fulgt spinningen over noe tid, benytter vanlige joggesko, en lett treningsoverdel med lang/kort arm og treningsbukse. Andre bruker sykkelbukse og sykkel-/spinningsko, men dette er ikke påkrevd.

Mange har tegnet abonnement ved Nes Gym. For seniorer er dette kr. 250,- pr. mnd. Da er det også fri adgang på Nes Gym, eller å betale kr. 40,- pr. spinning. Uansett, Nes Gym refunderer kr. 10,- pr. deltager pr. gang til Frivilligsentralen.

Vi har plass til flere deltagere. Er ikke dette noe for nettopp deg? Har du tenkt på det?

Ikke bare tenk - gjør noe med det, kom og prøv da vel!

Møt opp onsdag/fredag før kl. 10 og få gratis prøvetime.

Stål Bye