

April 2006

*Svage ældre kan ikke blot tåle at træne intensivt, de har også gavn af træningen både fysisk og psykisk....*

## STOL PÅ IDRÆT

### - idræt på en stol

Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) har siden 1995 været igangsætter af aktiviteter til ældre og har opbygget instruktøruddannelser til at kvalificere instruktører og andre med interesse for ældreidræt. Uddannelserne henvender sig både til dem, der ønsker at træne de friske ældre, og dem der ønsker at instruere på stolemotionshold eller som motionsvenner. Hvor der efterhånden er samlet en del viden om træning af de friske ældre, har der indtil nu manglet undervisningsmateriale, der kunne inspirere de mange frivillige og professionelle, der står for træning af de svageste ældre. Derfor har DAI med støtte fra Socialministeriet stået for udarbejdelsen af et undervisningshæfte, der kan bruges på DAI's instruktørkurser "Motionsvenner" og "Stolemotion".

"Stol på idræt – idræt på en stol" tager udgangspunkt i de mange ældre, der med stor fordel kunne træne og få overskud i hverdagen. Der er stadig mange fordomme, når det drejer sig om den svageste del af ældregruppen, og det er ikke usædvanligt at møde såvel ældre som sundhedspersonale, der ikke mener, det er godt for svage ældre at træne. Men det er ifølge seniorforsker, fysioterapeut og ph.d. Nina Beyer helt forkert. Det er netop de allersvageste ældre, der kan få den største gevinst ved at træne. Nina Beyer understreger i et kapitel i hæftet betydningen af at tilrettelægge træningen, så de ældre får tilbudt den optimale træningsform og i den rette dosis. Især styrketræning og balancetræningen har betydning for de allerældste og de svageste af de ældre.

Forskning har i de seneste år dokumenteret, at det aldrig er for sent at lære nyt. Det viser sig, at ældres hukommelse kan trænes op og at fysisk aktivitet er som mental fitness for hjernen. I et kapitel om den mentale aldring kommer fysioterapeut, idrætsslærer og faglig redaktør Vibeke Pilmark og fysioterapeut og idrætsslærer Lone Wiegaard ind på fysisk aktivitets betydning for hukommelse, demens og kriser i alderdommen.

Men hvad skal der til for at blive en god instruktør, der kan motivere de ældre til at træne og blive ved med at være fysisk aktive? Vibeke Pilmark gennemgår relevante undervisningsmetoder, og hvordan man kan tilrettelægge sin træning under hensynstagen til formål, indhold og ældregruppen.

Der er gjort rigtig meget ud af den praktiske del af "Stol på idræt – idræt på en stol". Her kan man finde et antal øvelser og aktiviteter, der kan sammensættes efter deltagerens individuelle behov. De mange flotte fotos gør det nemt også for den uerfarne instruktør at bruge øvelserne. Følgende er beskrevet i den praktiske del: opvarmning, muskeltræning, balancetræning, kredsløbstræning, smidighedstræning, funktionel træning og supplerende træning med ideer til små boldspil og andre "legeprægede" aktiviteter. Forfatterne til dette afsnit er udover idrætsslærer Heddy Lørche, Margit Vestergaard Larsen og Vibeke Pilmark.

"Stol på idræt – idræt på en stol" henvender sig først og fremmest til kursister, der gennemfører DAI's instruktøruddannelse inden for stolemotion og motionsvenner, men kan også bruges af andre, der træner svage ældre enten i forbindelse med genoptræning, på plejehjem, aftenskoler mv. Man kan læse mere om DAI's kurser på [www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk)

Hæftet kan rekvireres hos DAI på 43 26 23 81 eller mail: [tina@dai-sport.dk](mailto:tina@dai-sport.dk), pris 100 kr. plus forsendelse.



**STOL PÅ IDRÆT**  
 - idræt på en stol  
 Vibeke Pilmark og  
 Margit Vestergaard (red.)  
 DAI, ISBN 87-990321-1-2  
 52 sider, kr. 100.-