



STOL PÅ IDRÆT

NYHEDSMAIL

Nr. 17 / September 2009

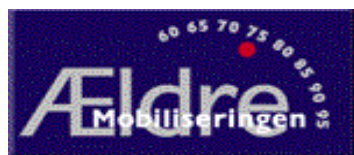
**Velkommen tilbage efter en forhåbentlig god og afslappende sommer!
En særlig velkomst til nye læsere af nyhedsmailen.**

Stol på idræt er som bekendt et koncept, der bygger på at tilbyde motion til fysisk svage ældre. Konceptet er afprøvet i Esbjerg, Fredericia, Horsens og Vejle siden 2005, og det er nu på vej til at blive implementeret i Kerteminde og Tønder kommuner. Konceptet består bl.a. af en intensiv hjemmetræningsdel på 12-16 uger, hvor kommunens ansatte terapeuter eller aktivitetsmedarbejdere træner med udvalgte borgere i eget hjem 2-3 gange om ugen ud fra et særligt træningsprogram med fokus på balance- og styrketræning. Herefter hjælpes deltagerne ud på stolemotionshold i lokale foreninger, hvor de kan fortsætte træningen resten af livet – eller så længe de ønsker det. I nogle tilfælde kan der efter behov tilbydes en privat motionsven. Instruktørerne på stolemotionsholdene og de private motionsvenner er som oftest frivillige ældre. De meget positive effekter af den intensive hjemmetræning og den efterfølgende vedligeholdende træning er beskrevet i en rapport, som kan rekvireres ved henvendelse til Dansk Arbejder Idrætsforbund.

Mange frivillige ressourcer!



En af de helt store og åbenlyse gevinster ved koncept Stol på idræt, er at der oprettes et antal nye motionstilbud, som er åbne for alle ældre borgere, der har behov for hensyntagende træning. Jo flere frivillige instruktører, der bliver uddannet, jo flere motionstilbud, kan der oprettes, og jo flere ældre vil kunne få glæde af træningen! Derfor er det også med en vis stolthed, at jeg kan oplyse, at der i skrivende stund er ved at blive uddannet en gruppe på 25 frivillige i Kerteminde, og at der i næste uge afholdes kursus for godt 20 frivillige i Tønder. I Kerteminde er der yderligere ca. 20 frivillige, der skal på kursus i oktober måned. Det viser, at hvor der er vilje, er der også en vej! Tak til alle jer frivillige, - glæd jer - der venter mange gode oplevelser forude! De frivillige instruktører kan også meget vel blive en ekstra ressource i de foreninger, som skal huse stolemotionsholdene. Vi er så småt ved at tage hul på planlægningen af hvor og hvornår, de enkelte hold skal træne, og hvilke foreninger, de skal høre under. Skulle der sidde nogen læsere og tænke, at det var da lige noget for min forening, så tøv ikke med at kontakte undertegnede.



Margit Vestergaard
Telefon: 20 25 93 10
E-mail: margit@dai-sport.dk





STOL PÅ IDRÆT

NYHEDSMAIL

Nr. 17/ September 2009

Styrketræning og Super-Karla

At det er vigtigt at træne og holde sig i gang hele livet, er der forhåbentlig ingen af jer læsere, der er i tvivl om! Det fastslog underviser og cand. scient. Morten Zacho endnu engang på en af de netop afviklede uddannelsesdage for ansatte i Kerteminde og Tønder kommune.

Evnen til at kunne aktivere og dermed udnytte så stor en del af sin muskelkraft som muligt bliver vigtigere i takt med stigende alder. Det skyldes at muskelmassen reduceres gradvist i "den tredje alder", dvs. musklerne svinder bogstavelig talt ind til børnestørrelse! Hos ældre er der påvist en meget tæt sammenhæng mellem muskelstyrke og hvor god man er til at aktivere musklen. Mange ældre har et stort uudnyttet styrkepotentiale i musklerne, som de ikke kan aktivere. Det kan dog hurtigt trænes op, hvorfor der kan opnås enormt store %vise fremgange i de første ugers styrketræning.

Super-Karla var imidlertid i stand til at udnytte sin muskelstyrke fuldt ud. Det undrede forskerne sig over, idet hun efter eget udsagn ikke dyrkede motion eller på anden måde trænede sine muskler. Hun havde imidlertid nogle lidt specielle vaner eller principper, bl.a. var hun fast besluttet på ALTID at være den første i fodgængerfeltet, når der blev grønt lys! Hvis bussen var ved at køre fra hende, satte hun resolut i løb for at indhente den. Ved i den grad at udfordre sin krop i hverdagen, har Karla faktisk trænet eksplosiv muskelstyrke helt uden at vide det! Hun har ikke tænkt den (naturlige?) tanke, at hun kunne "tillade sig" at blive langsommere med alderen.

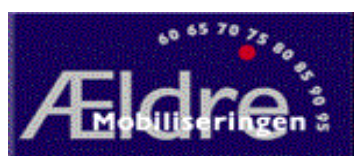
Pointen er, at hvis man skåner sig (eller dem man underviser), så mister man kraft!

Morten Zacho anbefaler derfor altid at træne til 2-3 gentagelser før udmattelse, hvilket føles rigtig hårdt. Et yderligere argument for at vælge styrketræning til ældre er, at flere studier viser, at muskelstørrelsen er afgørende for ældres konditionsevne, mens det som bekendt hos yngre er hjerte-kredsløbet, som sætter begrænsningen.

Morten Zacho's oplæg kan findes på hjemmesiden www.motion-online.dk, sammen med meget andet spændende læsning om motion.

Rollatortræf i Skærbæk den 30. september 2009

Onsdag den 30. september afholder Tønder kommune, Skærbæk Bowling & Alternativ Idrætsklub og DAI et rollatortræf i Skærbæk Kultur- og Fritidscenter. Mere information om målgruppe, program og tilmelding kan fås ved henvendelse til Pia Bruus: 2135 8569 eller Anne-Lise: 4792 9449



Nyhedsmail og flere informationer
findes på
www.dai-sport.dk

