

IDRÆT for seniorer

65+

MOTION - BEVÆGELSE - VEDLIGEHOLDELSE AF KROPPEN - MUNTERHED - SOCIALT SAMVÆR

ET GODT HELBRED OG ET AKTIVT LIV

I hæftet finder du inspiration til fysiske og mentale aktiviteter.

VIGTIGT:

At være fysisk aktiv 30 minutter om dagen.

DE TING, DER FOKUSERES PÅ,
ER DET VI FÅR MERE AF



Et godt helbred og et aktivt liv med mulighed for sunde og stimulerende rammer kan vi unde alle

Idræt og motion spiller en vigtig rolle i folks liv, uanset alder. For seniorer er regelmæssig motion og deltagelse i fysiske aktiviteter særligt gavnlige. Det kan bidrage til at opretholde fysisk sundhed, forbedre mentalt velvære og øge livskvaliteten. Helt faktisk kan et aktivt liv mindske risikoen for hjertesygdomme, forhøjet blodtryk, blodpropper og stivhed i muskler og led, når vi motionerer regelmæssigt. Vi ved at det er vigtigt både at træne kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og ikke mindst balance. Sundhedsstyrelsen anbefaler 3 afgørende faktorer for gøremål i hverdagen.

- At være fysisk aktiv 30 minutter om dagen.
- At lave aktiviteter, der vedligeholder eller øger kondition og muskel- og knoglestyrke to dage om ugen.
- At lave udstræknings- og balanceøvelser regelmæssigt.

Herunder følger vi op med 5 vigtige ting, der er afgørende at vide om fysisk bevægelse for personer over 65 år og mere specifikt for ældre idræt:

1. Balance og faldforebyggelse: Ældre voksne har ofte en øget risiko for faldulykker. Motion og fysiske aktiviteter, der fokuserer på balance og styrketræning, kan være særligt gavnlige for at reducere denne risiko. Aktiviteter som yoga, motion på stol, gymnastik, sociale spil, styrketræning og sågar vandgymnastik kan hjælpe med at forbedre balance, koordination og fleksibilitet.

2. Sociale fordele: Deltagelse i sociale lege med fysisk aktivitet giver seniorer og ældre mulighed for at møde nye mennesker, opbygge venskaber og være en del af et fællesskab. Det kan bidrage til at bekæmpe ensomhed som nogle ældre voksne kan opleve.

3. Flexibilitet og variation: Ældre voksne kan nyde gavn af en bred vifte af bevægelsesaktiviteter, der passer til deres interesser og fysiske formåen. Nogle populære valgmuligheder inkluderer gåture, svømning, cykling, golf, bowling, dans, styrketræning og lavintensitetsøvelser som vandgymnastik.

4. Sikkerhed først: Ved deltagelse i både spil og fysiske aktiviteter er det vigtigt at prioritere sikkerheden. Dette indebærer at bruge passende udstyr, varme op ordentligt før træning, drikke tilstrækkeligt med vand og lytte til kroppens signaler for at undgå overanstrengelse eller skader. Det er vigtigt at vælge aktiviteter, der passer til den enkeltes evner og helbredsmæssige tilstand.

5. Lyst til udvikling: Lad os slå fast at motion må bygge på en forståelse af, at mennesker uanset alder har en medfødt parathed og lyst til udvikling. Mennesker er nysgerrige og parate til at tage de næste skridt, altså til at udvikle sig, når de bliver mødt af udfordringer og krav, der ligger inden for det næste udviklingsniveau. Rollen som aktivitetsleder er, at rette fokus mod at udvikle færdigheder, der kan give trivsel og livskvalitet.

De ting, der bliver fokuseret på, er det, vi får mere af 😊

Ideer og inspiration finder du i rigt mål i dette hæfte. Hæftet indeholder 17 konkrete bevægelses-sekvenser og små forløb, der er specifikt målrettet ældre motion, ældreidræt og fysiske bevægelsesaktiviteter for personer over 65.

I tillæg til hæftets illustrationer, stepskemaer og animationer er der små interviews med personer med stor erfaring og omfattende faglig viden om både idræt, et langt liv med fysiske bevægelser og udviklende sociale sammenhænge.



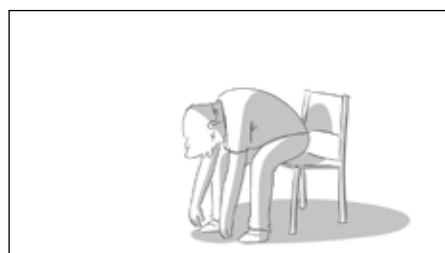
Scan QR-koden
og se animationen



Stole-motion (Motion på stol)

En lille betydningsfuld bevægelsessekvens som først og fremmest fokuserer på bevægelighed i nakke, ryg og skuldrer. Det er vigtigt at afpasse hastighed, antal og yderpositioner efter evne hos den enkelte deltager. Med tanke på evne må man være opmærksom på både bevægelighed, udholdenhed og koordination.

Sådan gør du:



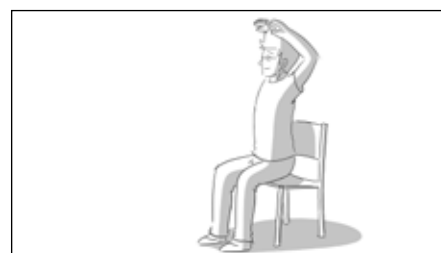
Bevæg rygsøjlen

Rul frem og tilbage, hvirvel for hvirvel.



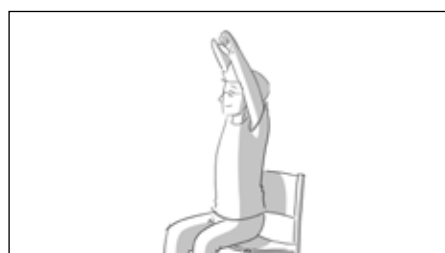
Skulder rul

Rul med skuldrene bagud, og skift evt til at rulle skuldrene fremad.



Løs op i skulder

Bøj armene let og sving dem rundt i en stor cirkel. Rul både fremad og bagud.



Strakt arm

Før armene rundt i en stor cirkel op forbi ørerne. Både bagud og fremad.



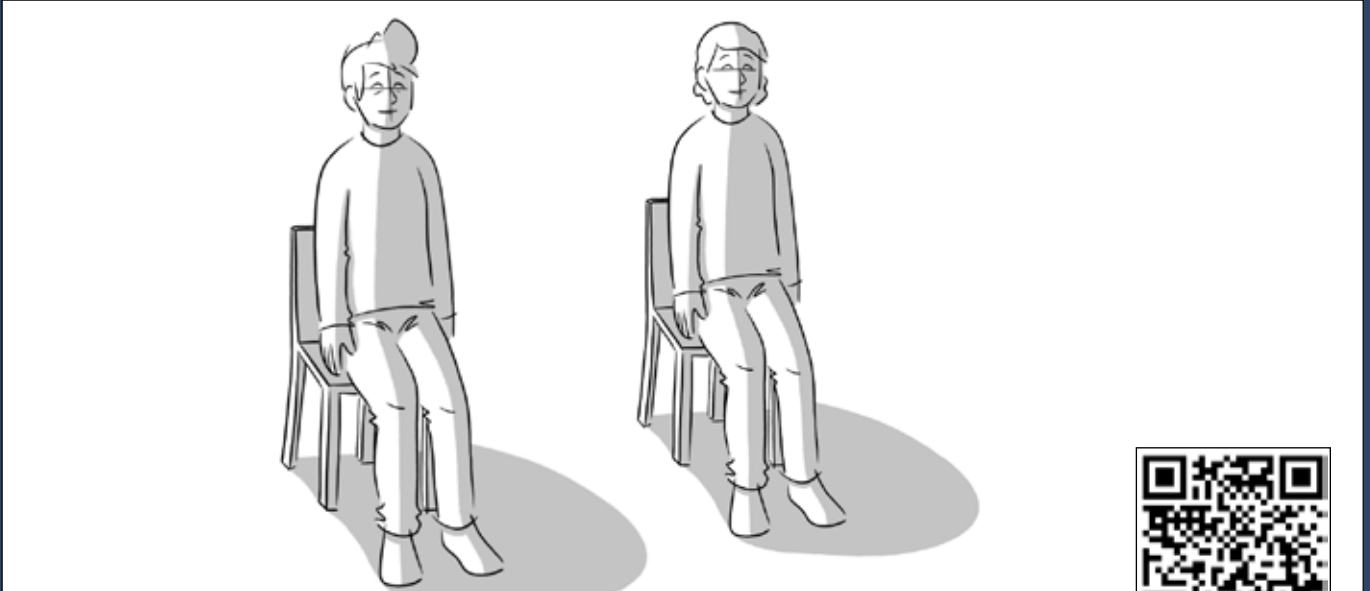
Mod loftet

Stræk dine arme mod loftet, skiftevis højre og venstre arm.

INTERVIEW:

På side 18 finder du et interview med Mette Bach Stisen.

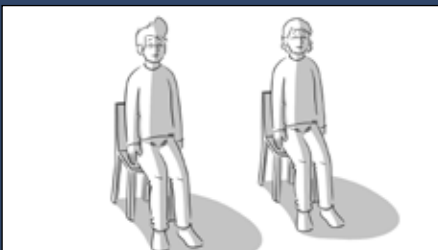
Mette har stor erfaring og omfattende faglig viden om både gymnastik, idræt for seniorer, et langt liv med fysiske bevægelser og udviklende sociale sammenhænge.



Stole yoga

En vigtig og essentiel bevægelsessekvens der kommer omkring de store led og dermed også muskelgrupper. Sekvensen løsner op og skaber blodcirkulation og liv i den typiske ødelæggende siddeposition. Det er vigtigt at afpasse hastighed, antal og yderpositioner efter evne hos den enkelte deltager. Med tanke på evne må man være opmærksom på både muskelmasse, bevægelighed, udholdenhed og koordination. Langsomhed og præcision er lige så stor en kvalitet som hurtighed.

Sådan gør du:



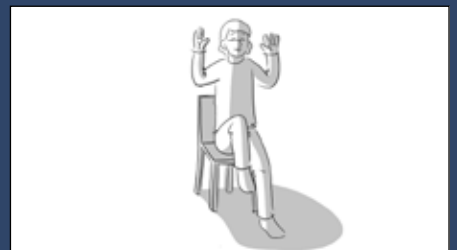
Sid på stolen

Sig yderst på stolen med benene bøjet i 90 grader. Start med armene ned langs siden. Kram dig selv med armene og stræk derefter armene op mod loftet.



Twist

Kram dig selv og twist i overkroppen skiftevis mod højre og venstre. Husk at kigge over skulderen i den retning kroppen drejer.



Knæ løft

Før armene op mod loftet, og sænk derefter armene ned i 90 grader mens du løfter højre knæ. Gentag øvelsen men med venstre knæ.



Rotation

Løft højre ben og tag fat med begge hænder under benet. Stræk benet og lav små rotationer i fodleddet. Åben hoften og før derefter benet indover modsatte ben. Drej overkroppen mod højre og kig over højre skulder. Gentag øvelsen til modsatte side.



Skridt til højre og venstre

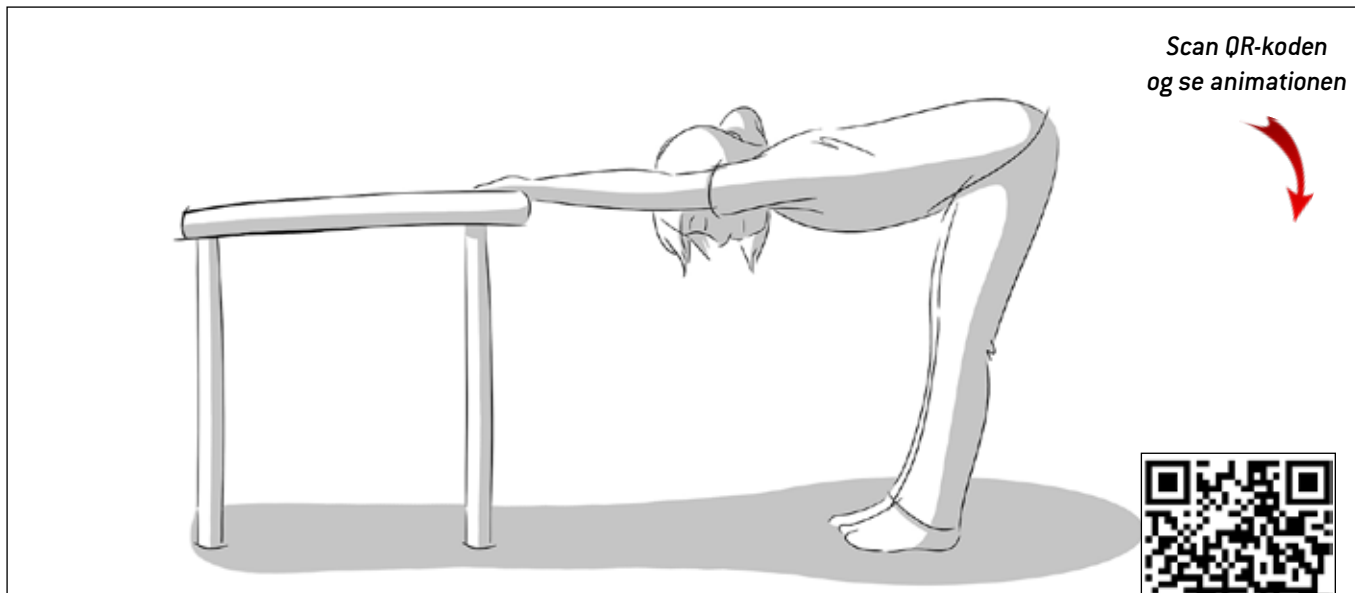
Med hænderne på lårene træder du et skridt ud med højre og venstre fod. Saml derefter højre og venstre fod til startposition. Gentag øvelsen.



Rank ryg

Med benene spredt bøjer du overkroppen frem med rank ryg, og kigger skiftevis til højre og venstre. Afslut øvelsen ved at bøje dig ned mellem benene, og rul langsomt op.





Scan QR-koden og se animationen

Yoga - del 4

Vi er nået frem til stole-yoga. Yoga kræver ikke en masse plads, og i stedet for yoga-måtter kan I bruge borde og stole. Alle kan dyrke stoleyoga - uanset alder, helbred, form og figur.

Sådan gør du:



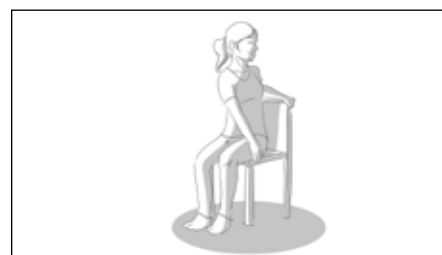
Øvelse 1

Udfør alle blide øvelser i roligt tempo. Kig op og åbn brystkassen.



Øvelse 2

Bøj i nakke og ryg og hæng med hovedet nedad. Armene ned mod gulvet. Lad hænderne hvile på gulvet.



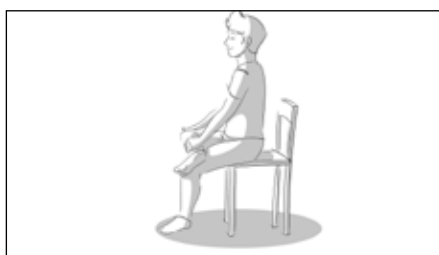
Øvelse 3

Twist i ryggen og kig henholdsvis over højre og venstre skulder.



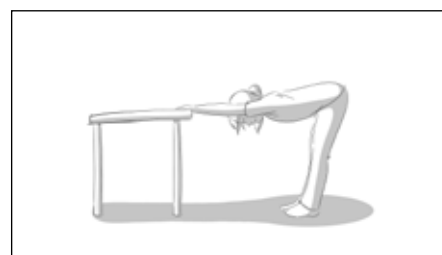
Øvelse 4

Sid godt og støttende på stolen og lav fingergymnastik med hænderne. Namaste!



Øvelse 5

Fokus på lænd og hofter. Placere skiftevis højre og venstre fod på modsatte knæ.



Øvelse 6

Stå i bredstående. Bøj i hoften og stræk ryggen. Kig ned i gulvet - lang nakke.

GODE MOTIONSØVELSER - "DAGLIG DOSIS" - PÅ siderne 20-23

Bente Høj er en ihærdig person, der har forstået vigtigheden af daglig træning for at bevare en sund og aktiv livstil.

Smart træning



To kombattanter eller bevægelsespartnere har fx en ærtepose til rådighed og bruger den til skabe en lille træningsseance for både hoved og krop. Det er et samspil mellem det sensoriske, det motoriske og det logiske.

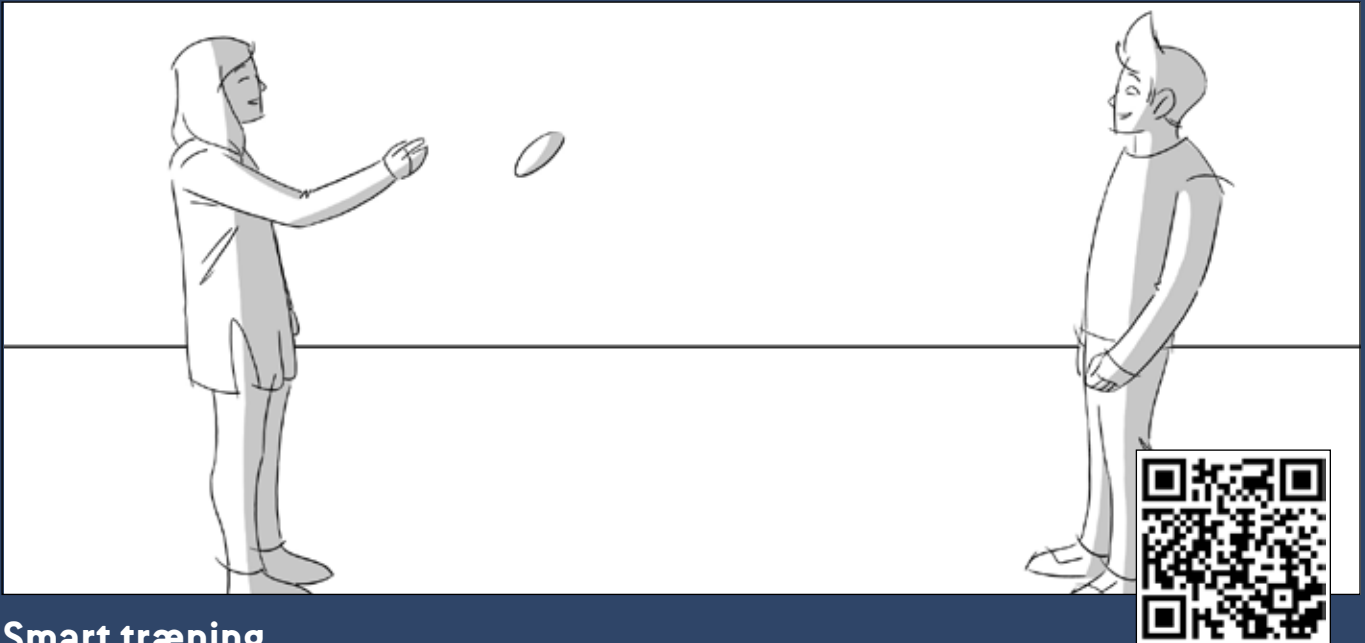
Den ene står med posen og kaster samtidig med at han siger 1 og modparten griber med venstre hånd. Den anden siger 2, kaster og den første person griber med højre hånd. Sådan fortsætter aktiviteten med afleveringer og modtagninger parallelt med de ord/ordre ærteposen bliver sendt afsted med.

Det er selvsagt for enkelt med to anvisninger så det er sjovest, hvis der er mindst 4-6 krops handlinger, som ligger bag de sagte tal, der bliver sendt afsted sammen med ærteposen.

1 står for venstre hånd, 2 står for højre hånd, 3 står for venstre hånd og højre fod, 4 står for højre hånd og venstre fod, 5 står for venstre hånd og venstre fod og 6 står for højre hånd og højre fod. Når aktiviteten fungerer eller gennemføres problemfrit er det vigtigt at stoppe op og skabe nye relationer mellem tal og bevægelsehandlinger. Ikke for at ødelægge legen men for netop at træne nye forbindelser og samhandlinger mellem det sensoriske, motoriske og logiske.

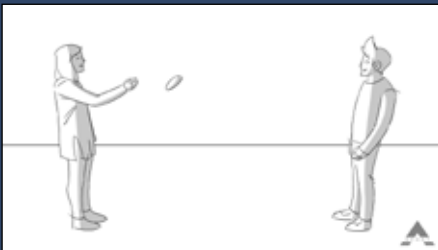
Variation: Når aktiviteten fungerer eller gennemføres problemfrit er det vigtigt at stoppe op og skabe nye relationer mellem tal og bevægelsehandlinger. Ikke for at ødelægge legen men for netop at træne nye forbindelser og samhandlinger mellem det sensoriske, motoriske og logiske.





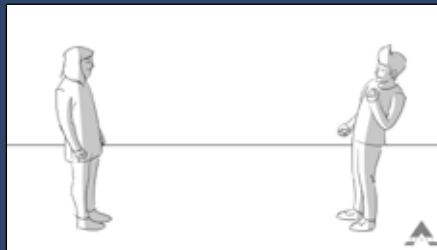
Smart træning

Sådan gør du:



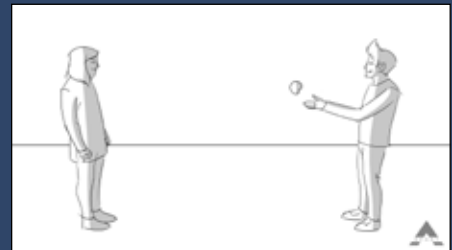
1. person siger tallet 1

To kombattanter har fx en ærtepose til rådighed. Den ene står med posen og kaster samtidig med at han siger 1.



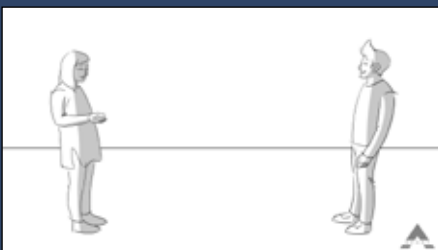
2. person

Modparten griber ærteposen med venstre hånd.



2. person siger tallet 2

Den anden siger 2 og kaster.



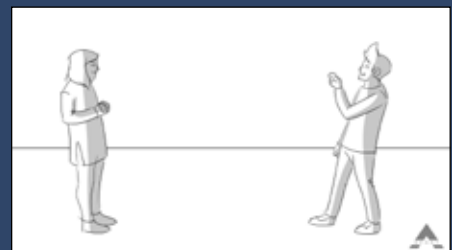
1. person

Den første person griber med højre hånd.



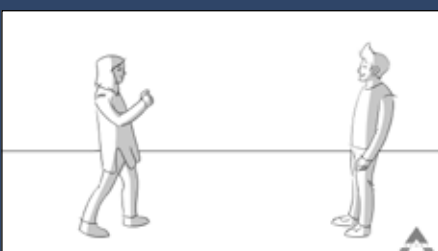
O.s.v.

Sådan fortsætter aktiviteten med afleveringer og modtagninger parallelt med de ord/ordre ærteposen bliver sendt afsted med.



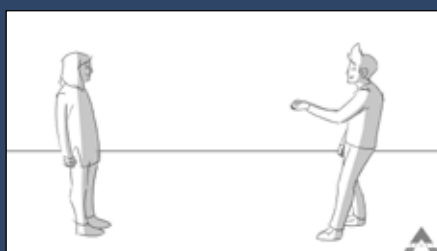
Tallet 3

Tallet 3 står for venstre hånd og højre fod.



Tallet 4

4 står for højre hånd og venstre fod.



Tallet 5

5 står for venstre hånd og venstre fod.



Tallet 6

Tallet 6 står for højre hånd og højre fod.



Ærtepose-scoringer

En bane med forskellige scoringsfelter og en pointskala fra 10 til 100 giver motivation til at sparke et antal ærteposer afsted. Målet er enten et højt scoringstal eller som i dart at ramme et angivet bestemt sluttal. Det er oplagt at træne begge ben, både højre og venstre.



Sådan gør du:



Banen

Opstil en bane med point felter. Brug evt. papkasser og rollator som mål.



Ærtepose

Læg en ærtepose på højre eller venstre fod.



Spark

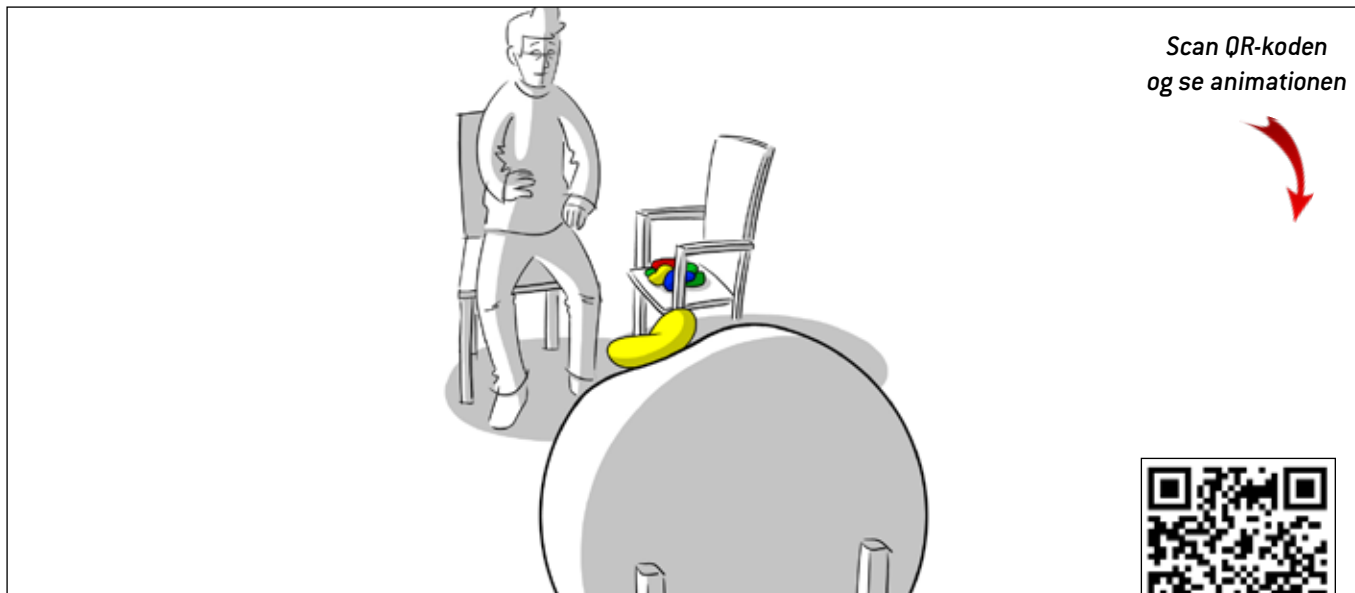
Spark ærteposen afsted mod målfeltet og se hvor mange point du scorer.

ET AKTIVT LIV FOR ÆLDRE KAN VÆRE FORSKELLIGT FRA PERSON TIL PERSON

Det kan omfatte fysisk aktivitet, sociale interaktioner og mentale udfordringer. Ifølge WHO består et aktivt seniorliv af at optimere sit velvære på tre niveauer: det fysiske, det sociale og det mentale.

Mange ældre lever i dag et godt, værdigt og indholdsrigt liv. Men desværre ser vi også ældre, hvis værdige ældreliv er udfordret. Dem har vi en særlig forpligtigelse til at hjælpe.

Vi har alle ret til at leve et trygt og værdigt liv.



Scan QR-koden og se animationen



Ærtepose-rebounder

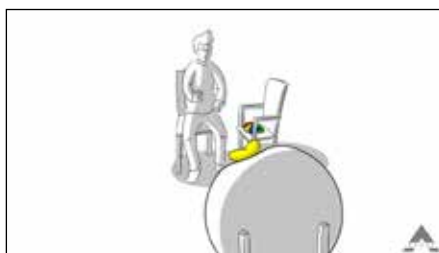
En bane med en terapibold som træfpunkt og rebounder udfordrer deltageren til at være præcis og hurtig i reaktionen, når ærteposen returnerer fra den store bold. Målet kan være at tælle, hvor mange ærteposer, der kastes og efterfølgende gribes i rebound. Man kan også bare sidde og hygge sig med selve aktiviteten og finde det rigtige træfpunkt på bolde eller udfordre sig selv ved at gribe den returnerede ærteposer i alle mulige positioner. Husk at træne både højre og venstre kastearm. For hyggens skyld kan deltagerne sagtens sidde fx fire omkring en stor bold – én person i hvert verdenshjørne.

Sådan gør du:



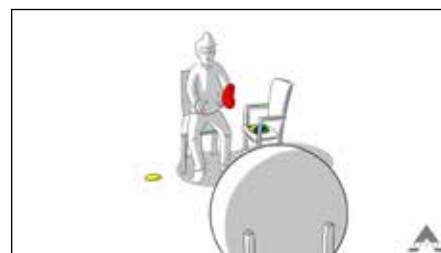
Stol og bold

Stil en stol på gulvet. Placer en anden stol ovenpå med benene opad. Læg en stor terapibold mellem stolebenene.



Kast

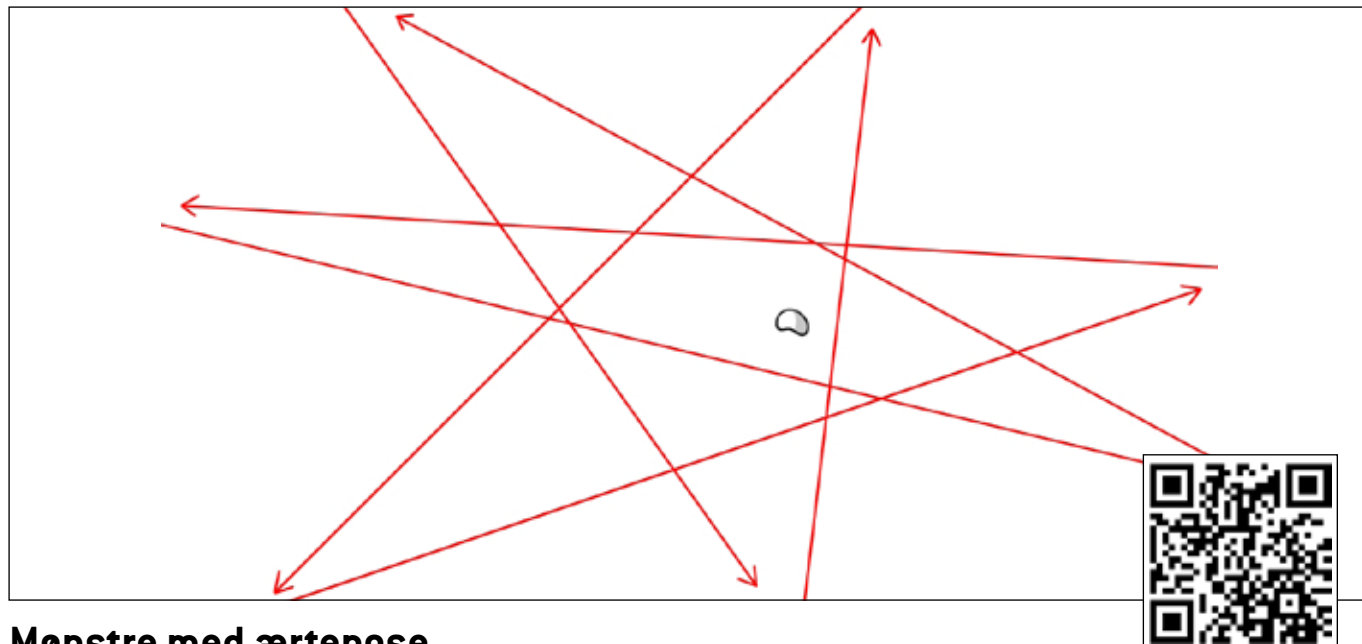
Tag en ærtepose og kast med højre, venstre eller begge hænder ærteposen hen på bolden.



Grib

Forsøg at gribe ærteposen igen.

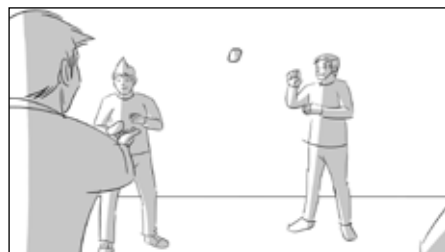




Mønstre med ærtepose

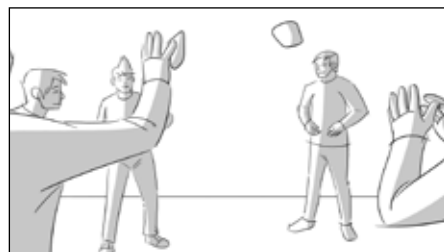
I en kreds af syv til tolv personer kaster den første person en ærtepose til en af de andre i kredsen. Dog ikke til de nærmeste sidemakkere. Den næste kaster ligeledes og dermed er de begyndt på et mønster af kastebaner mellem medlemmerne som de må huske indtil der er fremkommet et mønster og alle i kredsen har både modtaget og afleveret ærteposen. Det er vigtigt, at alle er med på, hvornår man begynder på hele mønsteret igen, og den første mand igen står med ærteposen. Når mønstret kører og alle er bekendt med hvem de modtager fra og hvem de afleverer til er det muligt at sætte endnu en ærtepose i cirkulation efter samme princip. Altså den anden pose starter også hos 'den første person' i kredsen. Når kredsens medlemmer magter denne opgave kan der bare sættes endnu flere poser i spil. Både koncentration, opmærksomhed og timing skærpes, hvis foretagendet skal lykkes.

Sådan gør du:



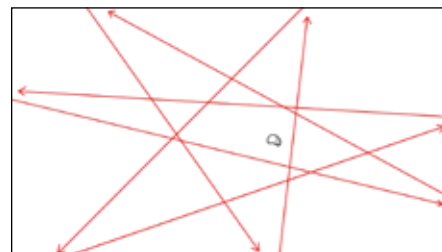
Mønstre med ærtepose

I en kreds af syv til tolv personer kaster den første person en ærtepose til en af de andre i kredsen. Dog ikke til de nærmeste sidemakkere.



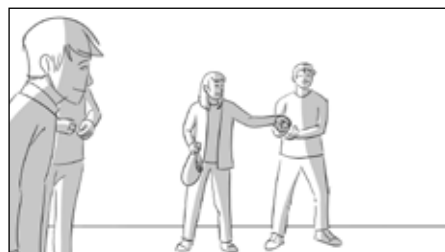
Mønstre af kastebaner

Den næste kaster ligeledes og dermed er de begyndt på et mønster af kastebaner mellem medlemmerne som de må huske indtil der forekommer et mønster, og alle i kredsen har både modtaget og afleveret ærteposen.



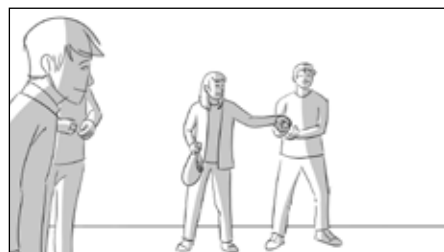
Alles forståelse af mønstret

Det er vigtigt, at alle er med på, hvornår man begynder på hele mønstret igen, og den første mand igen står med ærteposen.



Endnu en ærtepose

Når mønstret kører og alle er bekendt med, hvem de modtager fra og hvem de afleverer til, er det muligt at sætte endnu en ærtepose i cirkulation efter samme princip. Altså den anden ærtepose starter også hos 'den første person' i kredsen.



Flere ærteposer i spil

Når kredsen af medlemmer magter denne opgave kan der sættes endnu flere poser i spil. Både koncentration, opmærksomhed og timing skærpes, hvis foretagendet lykkes.



Tabte ærteposer

Det er vigtigt at påpege, at tabte ærteposer ikke forsøges kæmpes i spil igen. Lad den ligge og fortsæt med det, der endnu virker, indtil man begynder forfra igen. God leg og grin til jer!

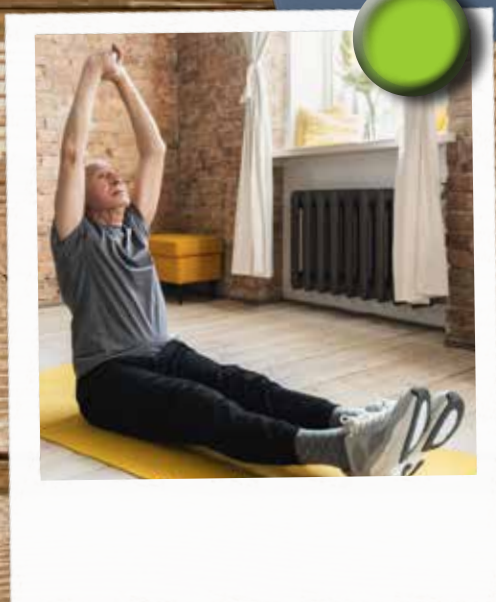
"Jeg var ved at gå og blive bange for mig selv, fordi mine skridt var blevet for korte, og mine armfagter var blevet mindre, og så troede jeg, at det var uundgåeligt – alderdommen, der begyndte. Det er det jo slet ikke – det opdagede jeg jo."
[Mand, 77 år]



"Jeg synes, jeg har lettere ved mange ting. Nu f.eks. som her i foråret, hvor vi har ordnet have, der synes jeg, det er gået 10 gange nemmere, end det plejer."
[Kvinde, 65 år]

"Samtidig med, at vi har bevæget os og styrket vores kondi, så er ens selvrespekt også vokset. Man har overvundet sig selv. Man kan godt."
[Kvinde, 71 år]

"Jeg kunne virkelig mere, end jeg troede. Siden jeg brækkede mit ben i 2002, har jeg slet ikke kunnet løbe, men det har jeg lært igen, og jeg føler mig mere sikker, når jeg går. Jeg gik til genoptræning dengang i mange måneder, men det gav ikke nær så meget som denne vinters idræt. Jeg tror, det var, fordi vi legede så meget, så man blev grebet af det og løb uden egentlig at tænke over, om man kunne eller ej. Og så er der også det med, at man vil være lige så god som alle de andre." [Kvinde, 68 år]



Hvad gør du for at skabe sunde og stimulerende vaner?



At skabe sunde og stimulerende vaner kan være en vigtig del af at forbedre livskvaliteten. Her er nogle trin, du kan følge for at opbygge sunde vaner:

- 1.** Sæt klare mål: Start med at definere, hvad du ønsker at opnå. Vær specifik med dine mål, så du ved, hvad du arbejder hen imod.
- 2.** Start småt: Undgå at forsøge at ændre alt på én gang. Begynd med en lille ændring ad gangen. Dette gør det lettere at opbygge vaner gradvist.
- 3.** Lav en plan: Udvikl en plan for, hvordan du vil opnå dine mål. Dette kan omfatte trin-for-trin handlinger, tidslinjer og ressourcer, du har brug for.
- 4.** Hold dig ansvarlig: Del dine mål med venner eller familie, eller brug apps og værktøjer til at holde styr på din fremgang. Dette skaber en følelse af ansvarlighed.

5. Gør det sjovt: Sørg for, at de sunde vaner ikke føles som en byrde. Find måder at gøre dem sjove og givende på, så du er mere tilbøjelig til at fortsætte med dem.
6. Inkluder belønninger: Indbyg belønningssystemer i dine mål. Når du opnår milepæle, kan du give dig selv små belønninger for at fejre din succes.
7. Hold dig konsekvent: Vaner opbygges gennem gentagelse. Forsøg at gøre din nye vane til en daglig rutine, så den bliver en naturlig del af din hverdag.
8. Lær af tilbageslag: Hvis du falder tilbage i gamle vaner, så lad det ikke ødelægge din motivation. Se tilbage på, hvad der gik galt, og find måder at håndtere udfordringerne på.
9. Søg støtte: Find en støttegruppe, en træningspartner eller en mentor, der kan støtte dig i din rejse mod sunde vaner.
10. Vær tålmodig: At ændre vaner tager tid, og der vil være ups and downs. Vær tålmodig med dig selv og fortsæt med at arbejde mod dine mål.

Husk, at det er vigtigt at finde sunde vaner, der passer til din livsstil og personlighed. Hvad der fungerer for én person, fungerer måske ikke for en anden, så tilpas disse trin til dine egne behov og mål.



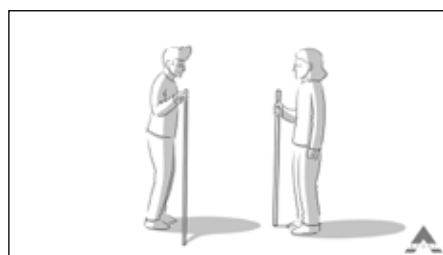


Bytte stav

Træning af reaktion og hurtighed. Hver deltager har en stav. Ideen i aktiviteten handler om på et givet signal at bytte og skifte plads, så man overtager den andens stavs plads inden den rammer gulvet. Aktiviteten er nemmest at styre, hvis man er organiseret i par. Dermed står man overfor hinanden inden signal og pladsbytte foregår.

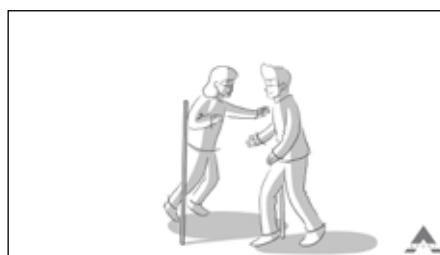
Variation: Ønsker I at udfordre hinanden på hurtighed og reaktion bliver aktiviteten betydelig sværere, hvis deltagerne er flere og organiseret i en kreds eller hvis der er indlagt forflytninger i rummet, møde med nye makker og på signal skifte både plads og stav

Sådan gør du:



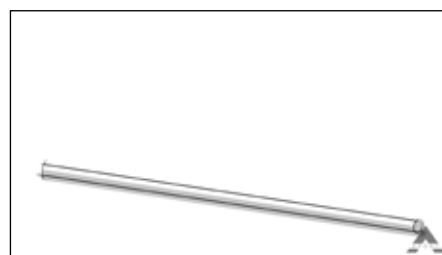
Opstilling

Stå med hver jeres kosteskaft, stok eller lignende.



Deltagere

Til bevægelsesaktiviteten skal der være mindst to deltagere.



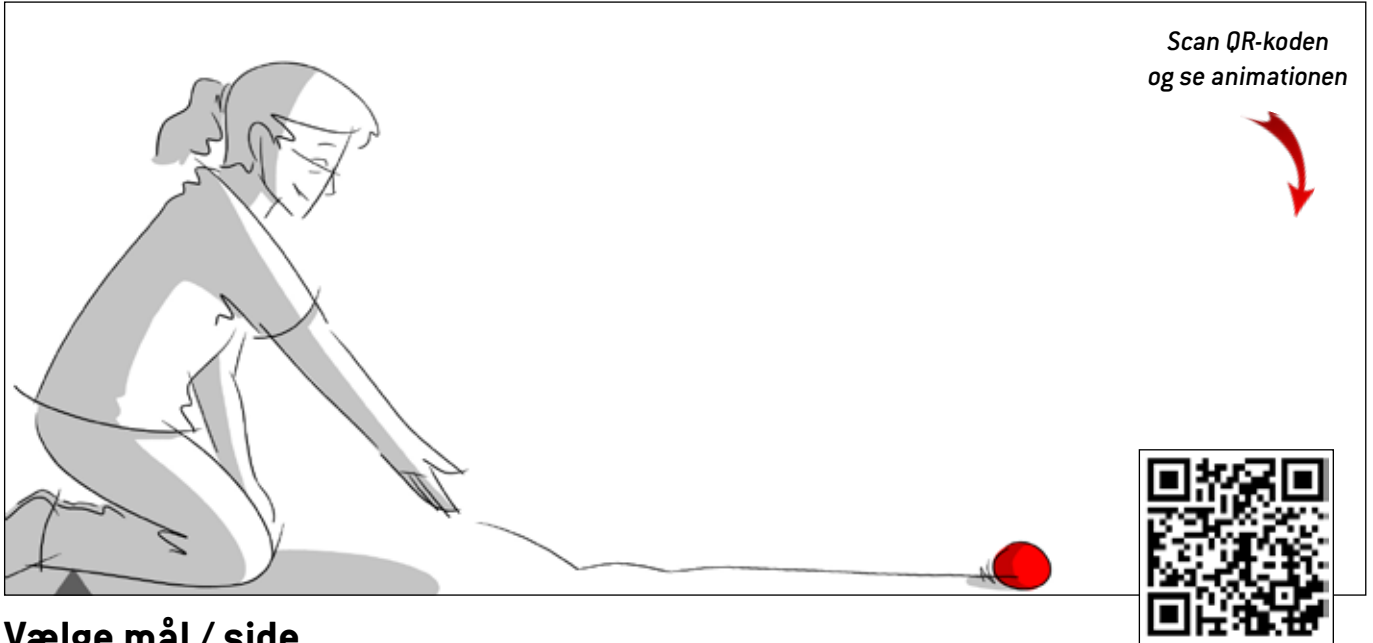
Spillet

På signal slipper deltagerne deres kosteskaft, og forsøger at gribe sidemandens kosteskaft inden det rører jorden. Når du ikke at gribe, er du ude af aktiviteten. Aktiviteten fortsætter til der står en deltager tilbage med et kosteskaft.

DE NYESTE ANBEFALINGER FRA SUNDHEDSSTYRELSEN OMKRING STYRKETRÆNING OG KONDITIONSTRÆNING FOR SENIORER

Styrketræning har en gavnlig effekt på funktionsniveauet, da det styrker musklerne, så de bedre kan overkomme den daglige belastning og blive effektive.

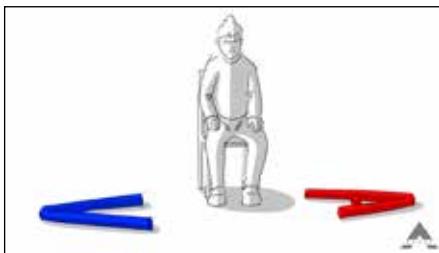
Knogler og sener har ligeledes en gavnlig effekt, da de ved træning adapterer til denne belastning, hvilket giver stærkere knogler, samtidig med at senerne i kroppen kan holde til højere belastning, før de bliver overbelastet.



Vælg mål / side

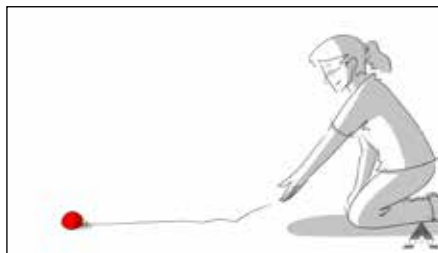
Aktiviteten fremmer præcision og træning af øje-fod koordination. Derudover kan man indlægge spil- eller konkurrence momenter og en indført tidsfaktor. (Hvor mange rigtige scoringer på et angivet tidsrum eller antal afleverede bolde, der er scoret med). Udover den åbenlyse træning af koordination, så kan aktiviteten udfordre træning af krydsbevægelser, timing og tæmning af bolde.

Sådan gør du:



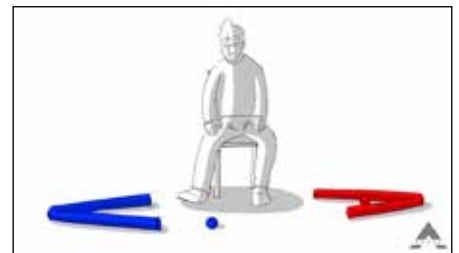
Opstilling

Deltageren sidder på en stol. På hver side, foran deltageren, er der mål, brug fx en bøjet aqua-orm eller et sjippetov i farverne rød og blå.



Bolde

Foran deltageren sidder en hjælper og triller bolde afsted. Boldene skal have de to samme farver som målfelterne.



Spil

Deltageren skubber/sparker med inder- eller ydersiden af foden, bolden i det tilsvarende mål. Den røde bold i det røde mål og den blå i det blå.



”Man skal aldrig sætte

Interview med Mette Bach Stisen

Af: Else Kjærulff Torp



Tre afgørende værdier holder gennem et helt liv, hvis vi skal tro Mette Bach Stisen. Hun er en sjælden ildsjæl indenfor gymnastik og selvfølgelig aktiv udover, men som hun understreger, er også hun en ganske almindelig gymnast. Imidlertid afslører hendes fortælling, at hun på ingen måde er en helt almindelig leder.

Vi kan slå fast, at hun har fat i noget afgørende vigtigt. Der viser sig nogle gennemgående træk fra hendes tid som fanebærer for en af de helt store gymnastikoner, Esther Skriver, tilbage i tresserne og frem til fortsat at styre taktstokken for 80-90 pargymnaster hver uge.

Hun har fundet en kilde, der giver styrke og energi til både sig selv og andre. I tillæg til det kendte Parhold fra Krejbjerg får hun tid og energi til at inspirere og lede 4 andre hold til funktionel gymnastik for hele Salling, Skive og Fjends fordelt ud over ugen.

Hvis vi skærer historien helt ned til tre afgørende hjørneste, som i særlig grad har inspireret Mette Bach Stisen, så træder

der tre værdier frem. Holder vi fast i den røde tråd over de mange år, ser de tre værdier ud til også at være helt aktuelle i dag.

- Funktionel bevægelse - det skal gøre kroppen godt!
- Tilknytning til fællesskab - det skal glæde sindet!
- Inspiration og fornyelse - vi må danne og gro!

Hun har en teori. Den er essentiel og består i, at man med al energi skal undgå at gå i stå, at undgå at sætte sig hen. Med henvisning til flere af deltagerne fra gymnastikholdene fortæller hun, at det ikke er alderen, der bestemmer, hvad man kan.

Den afgørende faktor er at holde sig i vigør, at være i form og fortsat fysisk aktiv. Selvom det kan være svært at komme afsted, eller at en del af kroppen gør ondt, så kan kroppen mere, når man er i et godt fysisk aktivt og smittende selskab. I følge hende er det praksis, det kommer an på, og praksis bliver prioriteret hver dag.

“Giv sig hen”



Wauw-effekten er en af de andre faktorer, som Mette Bach Stisen fremhæver. Hun oplever det selv som en kæmpe energibooster, og hun glæder sig også over effekten, når hun ser den i øjnene på gymnaster. For gymnastiklederen Mette er det fx, når hun efter stor indsats lykkes med at deltagerne glemmer sig selv, og de giver sig hen til en boble af fællesskab, træning og humørfyldte stemninger. Begge veje gør wauw-effekten en stor forskel her i verden.

Nu kan man tro, at hun har fat i den lange ende af tråden, men Mette gør meget ud af at fortælle, hvor vigtig det er at søge ny inspiration og at holde fingeren på pulsen både med de nye bevægelser og den nye musik. Følelsen af at være løftet er afgørende for at udvikle sig, og for mange år siden mærkede hun denne energi og glæde ved henholdsvis fællestræning ved Esther Skriver og fra Gymnastradaerne i fx Wien eller Lissabon. Hun opsøger stadig kurser med nye tiltag som SMART-training, yoga og pilates. Med hendes egne ord, så plukker hun lidt her og der fra de nye trends. Fornyelserne er lige så velkomne og nødvendige nu som før, men med den

vigtige prioritet, at det skal være funktionelt for kroppen og skabe relation og glæde for gymnasterne.

Vi kan slå fast at Mette Bach Stisens værdier fungerer og virker. Mange motionister og gymnaster fortæller, hvor meget de nyder hendes smittende humør. De nævner, hvordan hendes kærlighed og passion for fysisk bevægelse og netop funktionel gymnastik, som hun selv foretrækker at kalde det, inspirerer og motiverer til at komme i gang og overgive sig til træning sammen med de andre. Mange, og også mange af de samme, holder ud og holder fast på den sunde livsstil sæson efter sæson. Nye deltagere ønsker ligeledes at komme med på denne sunde og aktive stil.

MOTION FOR SENIORER – DAGENS OPVARMNING



Velkommen til "Daglig Dosis" motion for seniorer. Dagens opvarmning, som passer til alle ugens 7 dage. HUSK, de fleste øvelser kan også udføres på en stol. Dagens opvarmning og træning (sekvens med 9 øvelser) er ca. af 20 min. varighed. Altid en god opvarmning før du går i gang med trænings-sekvensen.



OPVARMNING:

Opvarmning er afgørende for seniorers træning. Det øger blodgennemstrømningen, forbedrer fleksibilitet, mindsker risikoen for skader og hjælper med at forbedre præstationen. Sørg altid for at inkludere en kort opvarmning, inden du starter din træning.



Scan QR-koden og se animationen



Motion for seniorer – dagens opvarmning

Sådan gør du:



Gå på stedet

Lidt ned i knæene og sving armene. Herefter tager du armene op og ned. Husk at kigge op på hænderne. Gentages minimum 10 gange.



Tag ben tilbage

Tager det ene ben tilbage – skiftevis højre og venstre ben. Du prøver at strække armene op foran. Hold maven inde og spænd op. Gentag 10 gange.



En fod til siden

Skiftevis højre og venstre fod. Før armene ud i vandret. Laves 10 gentagelser.



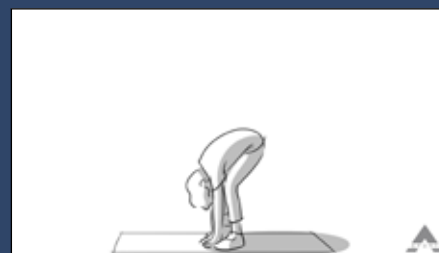
Arme sving

Svinge armene frem og tilbage. Gyngede let i benene. Den ene arm fortsætter og bliver til rundsving – hele vejen rundt forbi øret og begge veje rundt. Husk at skifte arm. Hele sekvens gentages 10 gange.



Ottetaller

Begge arme op og så laver du ottetaller. Gyngede let i benene. Gentages 10 gange.



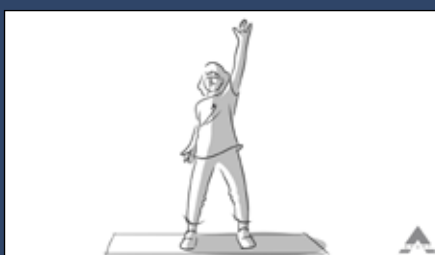
Rul overkroppen

Hagen mod brystet. Rulle overkroppen ned. Armene hænger løst. Du ruller op igen. Let bøj i benene. Gentages 10 gange.



Gyngede

Åbne benene. Bøj benene og rund i ryggen. Ned og gyngede og hele vejen op. Ind med maven og ind med ballerne. Spænd og ned. Ca. 10 gentagelser.



Træk træk – klap – træk træk

Stå med let spredte ben. Skuldrene på plads (i baglommen). Skrå arme. Gyngede let i benene – ingen stive ben. Træk træk – klap – træk træk o.s.v. Gentag øvelsen ca. 10 gange.



Luk op med armene

Runde i overkroppen og derefter lukke op med armene (åbne). Kig lige frem. Ca. 10 gentagelser.

MOTION FOR SENIORER – EFTER OPVARMNING – 1. SEKVEN



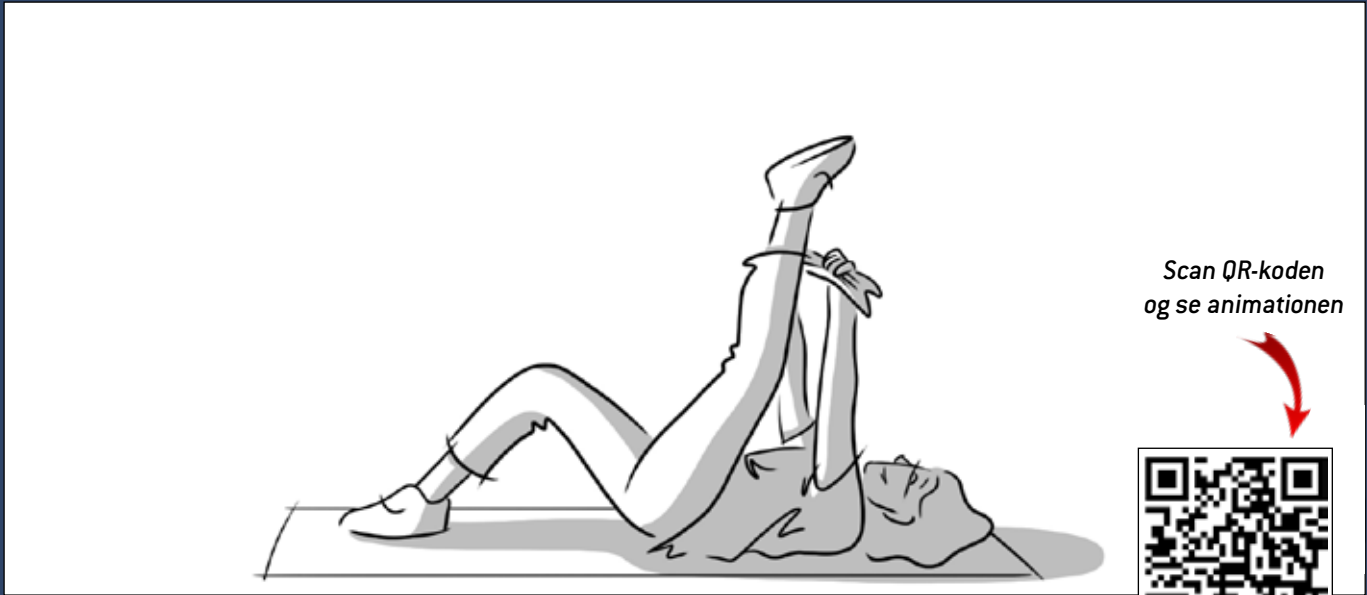
Første sekvens - 9 øvelser til dagens træning. Sekvensen er med brug af måtte, elastik (viskestykke eller håndklæde).

NB! Se og læs uddybning af steps ved at scanne QR-kode.



EN SUND OG AKTIV LIVSSTIL:

En sund og aktiv livsstil for seniorer inkluderer regelmæssig motion, en afbalanceret kost og socialt engagement. Dette bidrager til fysisk velvære, mentalt velbefindende og en meningsfuld alderdom.



Scan QR-koden og se animationen



Motion for seniorer – efter opvarmning – 1. sekvens

Sådan gør du:



Knæløft

Stå med fødderne i hoftebredde - elastik strakt foran brystet – knæene skiftevis op – høje knæløft.



Ottetal

Bredstående – svinge armene i ottetal foran brystet – med elastik i hænderne – husk armene over hovedet.



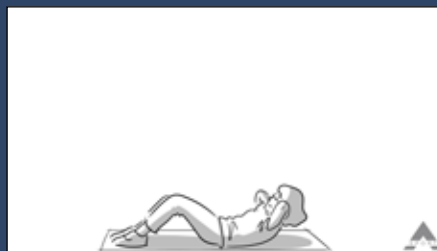
Gå på stedet

Nu skal du have lidt fart på og pulsen op. Gå på stedet med højt tempo. Lidt ned i lårene og hold din ryg ret. Du går lidt op og ned.



Gå og tæl

Ned i benene – tæl til 8 - ret i ryggen – armene over hovedet – mens du går [tæl 4,3,2,1 og op og ryste benene]. Cirka 10 gentagelser.



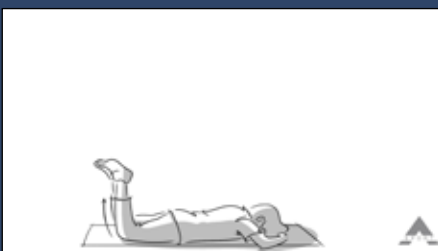
Rul op

Lig på ryggen – lænd i gulvet – bøj benene – løft hovedet mod maven – mavebøjning – pust ud når hovedet er oppe. 10 maverulninger.



Benløft

På ryggen – sparke benene op til elastik – skiftevis – armene lodret. 10 stk. med hvert ben.



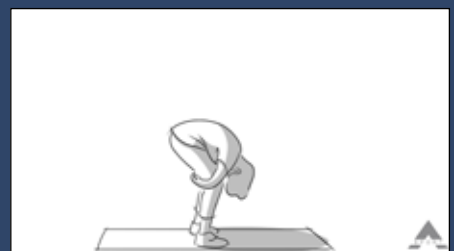
Maverulninger

På maven – åbne benene – bøj benene – sæt hælene sammen – løfte lårene. Spænd op i maven så du ikke hænger. Ned og slappe af. 10 gentagelser.



Cirkler med hofterne

Op at stå – lave store cirkler med hofterne – bøj let i benene – begge veje rundt.



Skyde ryg stående

Skyde ryg stående – fat om knæhaserne – arme/hænderne under knæhaser – pres skulderbladene opad – hold spænding – slap af.

MOTION FOR SENIORER – EFTER OPVARMNING – 2. SEKVENS



Håber du fik varmen og er klar til at fortsætte med dagens dosis af øvelser. Anden sekvens - 9 øvelser til dagens træning med bl.a. håndvægte og måtte.
NB! Se og læs uddybning af steps ved at scanne QR-kode.



*At træne alene kan være en udfordrende, men også givende oplevelse.
 Når du træner alene, er det kun dig mod dig selv. Det kræver disciplin og selvdisciplin at opretholde motivationen uden nogen at konkurrere eller samarbejde med.
 Træning alene giver selvstændighed og fokus på personlige mål..*

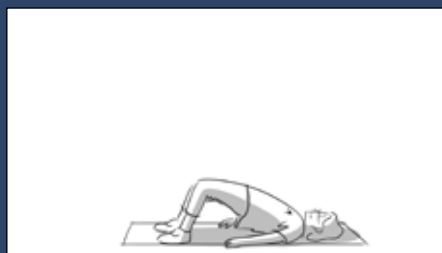


Scan QR-koden og se animationen



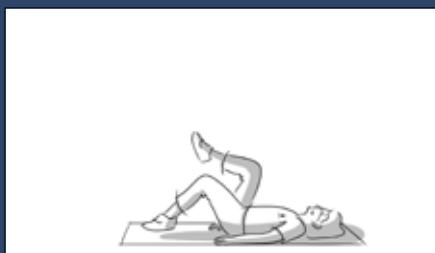
Motion for seniorer – efter opvarmning – 2. sekvens

Sådan gør du:



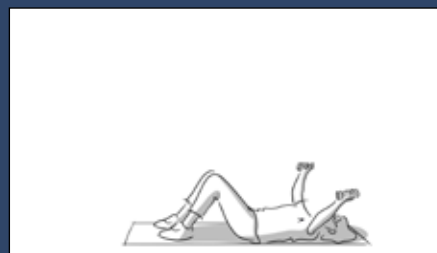
Bækkenløft

Ligge på ryggen – bøje ben - løfte bækken - rulle rygsøjle – langsomt hvirvl for hvirvl.



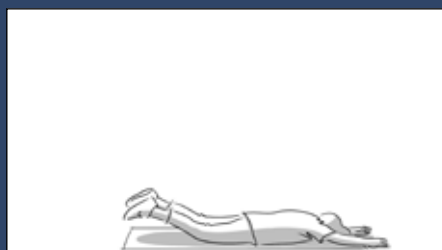
Dyp med foden

Ligge på ryggen – benene i 90 grader – armene langs siden – dyp fod/ben ned.



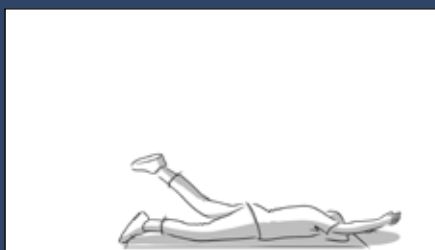
Armene ud til siden

Ligge på ryggen – armene ud til siden – håndvægte i hænderne – mødes over brystkasse.



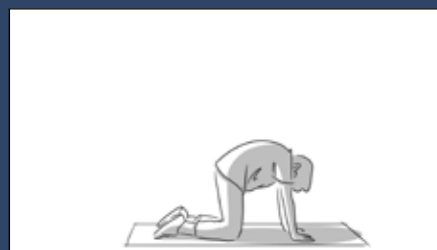
Arm-ben løft på maven

Rulle om på maven – armene over hovedet – løfte armene op – panden på måtten – håndflader mod hinanden. Løfte benene op – let spredte ben.



Diagonalt

På maven – diagonalt løft – højre arm og venstre ben – modsat.



Ko og kat

Stå på fire – svaje og runde – ”Ko og kat”. Ca. 10 gentagelser.



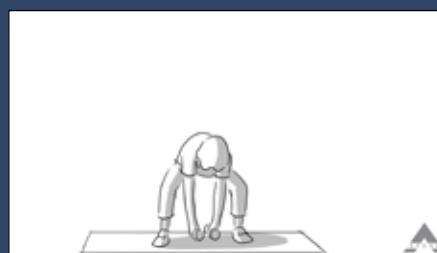
Løft håndvægt fra skulder

Stå i bredstående – løfte håndvægte – fra skulder og op.



Armene op over hovedet

Bredstående – flytte håndvægt fra højre til venstre hånd over hovedet – arme i vandret.



Løft håndvægt fra måtten

Stå i bredstående – fødderne peger ligefrem – løfte håndvægte fra måtten og op.



4 hurtige øvelser til at opnå en bedre balance

Yoga forbeholdt mindfulness og ro. I kender sikkert allerede minimum 10 relevante yoga-stillinger at arbejde med. Derfor går I et skridt videre med yoga og arbejder med at modellere stillinger og positioner på hinanden. I er sammen tre og tre, og på skift trækker I et kort, som viser yoga-stillingen. De to elever, der har trukket kortet samarbejder om at modellere den tredje person. Den tredje person har til opgave at navngive den yoga-stilling, som han/hun befinder sig i. Det er en god ide at have stemningsfuld musik i baggrunden.

Sådan gør du:



Vekslede trappegang

Jo højere trin, jo sværere bliver det. Sigt efter 10 - 20 gentagelser. Ved start evt. brug af support hvis nødvendigt.



Frem og tilbage skridt over kettlebell

Dette kan være en fantastisk coreøvelse samt en opvarmning til gåturen også. Jo højere objekt, jo sværere bliver det. Sigt efter 10 - 20 gentagelser. Husk, både højre og venstre ben.



Lateral trappegang

En af favoritterne til at hjælpe med at udfordre lateral balance, en bevægelse, der måske ikke bliver udfordret nok. Jo højere skridt, jo sværere bliver det. Sigt efter 10 - 20 gentagelser - til hver side.



Enkeltbens dødløft

Dette er et avanceret træk at mestre uden vægt først. Brug støtte, hvis der er behov for det. Sigt efter 5 - 10 gentagelser for hver side, når du starter.



Solhilsen



Solhilsen er en gave til din krop, og du kan nærmest ikke udføre denne vitale bevægelsessekvens for ofte. Sekvensen er en sammensætning af forskellige yogastillinger, der tilsammen styrker og strækker dine muskler. Desuden sætter denne solhilsen gang i vejtrækning og blodomløb.

Den gør kroppen varm og bevægelig, og den masserer organerne og dermed gavner fordøjelsen. Vejtrækningen er afgørende for en ypperlig udførelse af sekvensen. Indånd, når du åbner kroppen, så der bliver plads til luft. Udånd, når du lukker kroppen sammen. Træk vejret dybt, roligt og regelmæssigt.

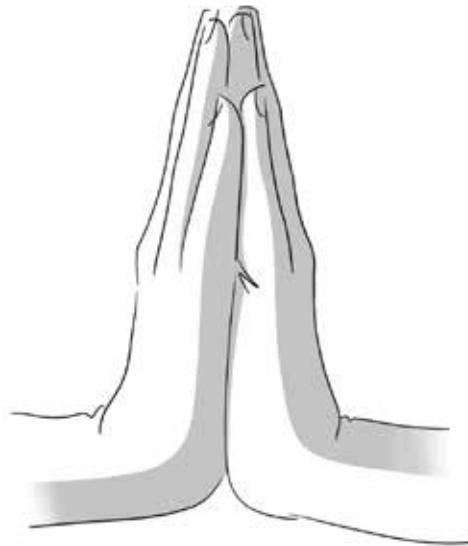
ÅNDEDRÆTSØVELSE

Du trækker vejret ca. 20.000 gange om dagen – og det kan virkelig gøre en forskel for din krop og sind, hvis du gør det bare en lille smule bedre. Du vil med det samme mærke en forskel.

Start med at sidde behageligt i sengen, på en stol eller udenfor. Lav nu åndedrætsøvelsen ved at følge nedenstående:

1. Træk vejret dybt ind mens du tæller til 4
2. Hold vejret mens du tæller til 2
3. Pust ud LÆNGE mens du tæller til 6
4. Hold vejret mens du tæller til 2

Gentages 6 til 10 gange. gøres min. 1 x dagligt.

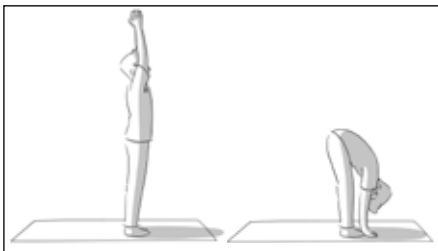


Scan QR-koden og se animationen



Solhilsen

Sådan gør du:



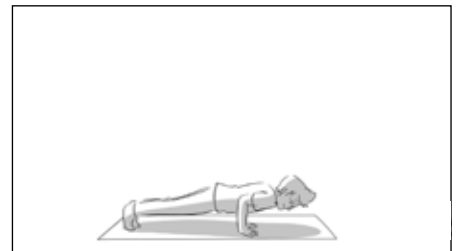
Indånding - udånding

Tag en dyb indånding. Stræk kroppen; før armene op ved siden af ørerne, og bøj kroppen let bagover. Pust ud og bøj kroppen fremover, sæt hænderne i gulvet (hvis det er muligt).



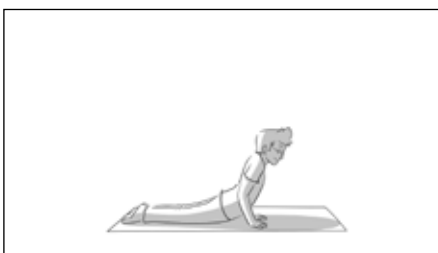
Åben bryst

Tag en dyb indånding. Før kroppen i 90 grader med blikket fremad, og hvil hænderne lige under knæene.



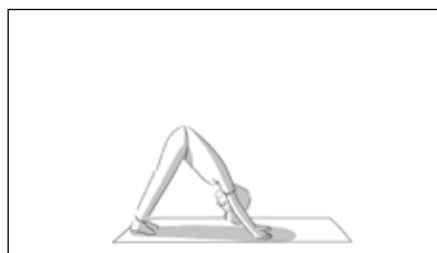
Planke

Pust ud. Sæt hænderne i gulvet og før et ben af gangen tilbage. Sænk kroppen ned i planke-stillingen.



Kobra

Tag en dyb indånding. Stræk kroppen, åbn brystet og kig frem. Sænk underkroppen i gulvet og støt på hænder og fodrygge.



Hund

Udånd. Skub kroppen bagud og op. Hold hundestillingen (Evt. med let bøjede ben) mens du stille og roligt tager 5 åndedrag.



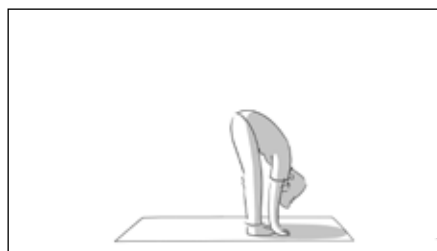
Gå frem

Gå eller hop frem, kig frem, åbn brystet og med hænder eller fingre i gulvet. Du kan tage små skridt eller ét langt.



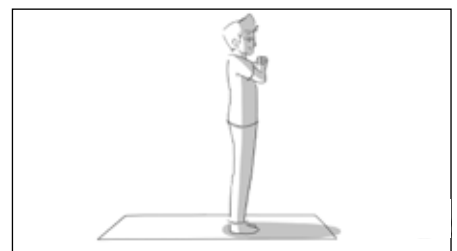
Åbent bryst

Tag en dyb indånding. Før kroppen i 90° med blikket fremad, og hvil hænderne lige under knæene.



Bøj kroppen fremover

Pust ud og bøj kroppen fremover, sæt hænderne i gulvet (hvis det er muligt).



Namaste

Indånd. Ret op til oprejst stilling, løft armene frem og op over hovedet. Udånd, sænk armene ned foran brystet.

SLAPPUK - SENIORIDRÆT



Som ældre er det stadig vigtigt både at træne kondition, muskelstyrke, bevægelighed og balance. Mange af nutidens ældre er blevet langt mere bevidst om deres egen rolle i forbindelse med vedligeholdelse af egen krop. Når vi møder aktive ældre i idrætsforeningerne, i genoptræningscentre og på plejecentre, ser vi en gruppe med meget forskellige forudsætninger for idræt og bevægelse.

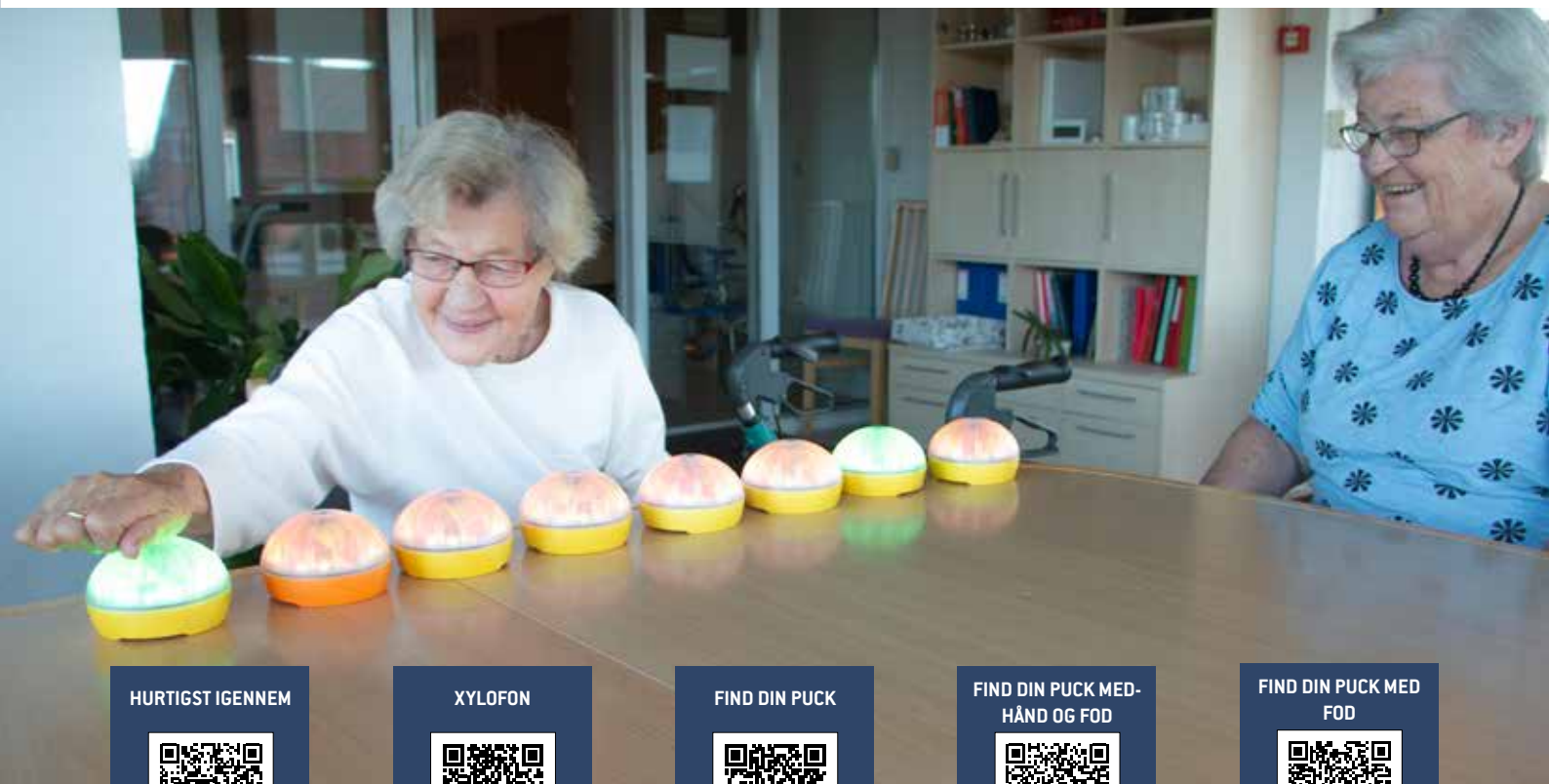
Nogle har igennem arbejdslivet dyrket motion, og andre har aldrig dyrket motion.

For at kunne tilgodese de forskellige forudsætninger, som de ældre kommer med, er Slappuk et fantastisk motiverende rekvisit. Via lys, lyd og tryk kan træningen lægge vægt på alsidighed og generel allround træning via lege, spil og socialt samvær.



Fordelene ved Slappuk til ældre:

- ✓ Deltagerne bliver aktører, når du kan trykke, berøre, ryste med hånd eller fod over en puck
- ✓ Uanset den enkelte deltagers træningstilstand og skarphed, kan alle bruge Slappuk
- ✓ Det sociale aspekt vokser, når deltagerne venter på lysreaktion og motorisk-respons
- ✓ Aktiviteter kræver opmærksomhed og er spækket med spænding



HURTIGST IGENNEM



XYLOFON



FIND DIN PUCK



FIND DIN PUCK MED-
HÅND OG FOD



FIND DIN PUCK MED
FOD



Scan QR-koderne og se flere aktiviteter på A-Sports Idébank med Slappuk for seniorer. Vi har udvalgt tre gode og sjove Slappuk øvelser, som du finder her i hæftet på side 28-29-30.





Scan QR-koden og print aktiviteten



Balancetræning

En fantastisk balancetræning, der kan øges i sværhedsgrad ved at inddrage antallet af lys og ikke mindst deres placering foran en ribbe. Desuden kan man indstille og justere frekvensen af, hvor hurtigt puckene lyser op. Man kan vælge at kontakte pucken ved at træde med foden, men man kan også vælge at dappe eller tippe forfoden på lys-hovedet. Den motoriske færdighed øges ved at arbejde med krydsbevægelser foran ribben og selvfølgelig også højre venstre koordination. I de første øvelser er det en god ide at arbejde frontalt mod ribben og med begge hænder på en ribbe, men det er både sjovere og friere at arbejde parallelt med ribben, med siden til ribben og med kun et greb i ribben. Man kan arbejde først med det inderste ben, yderste ben eller skifte mellem det ben der er tættest på den lysende puck.

Sådan gør du:



Tablet

Start Slappuk op og find 'Hurtigst igennem' på tablet. Husk, at aktivere de aktuelle indstillinger under 'Opsætning'.



Organisering

Den aktive ældre står foran ribben (evt. uden sko) med begge hænder på ribben. På gulvet er placeret 4 pucke. I de første øvelser er det en god ide at arbejde frontalt mod ribben.



Puck lyser op

Man kan vælge at kontakte pucken ved at træde med foden, men man kan også vælge at dappe eller tippe forfoden på lys-hovedet.



Den motoriske færdighed

Den motoriske færdighed øges ved at arbejde med krydsbevægelser foran ribben og selvfølgelig også højre venstre koordination.



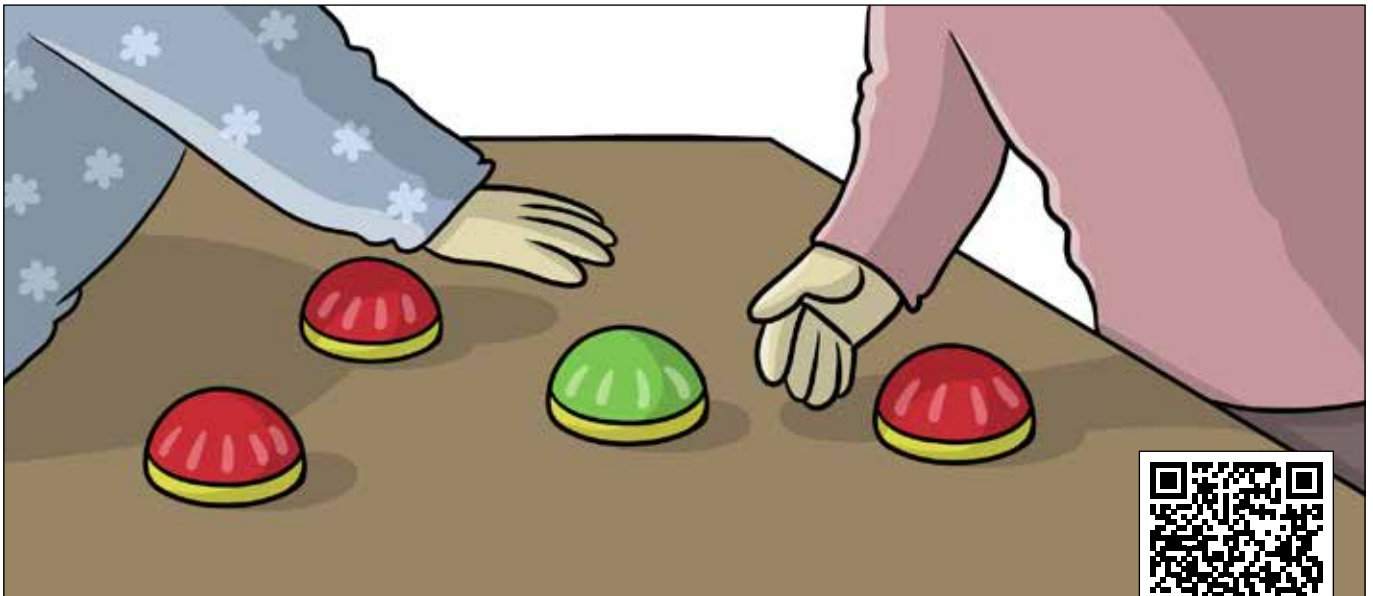
Flere pucke

En fantastisk balancetræning, der kan øges i sværhedsgrad ved at inddrage antallet af lys og ikke mindst deres placering foran en ribbe. Desuden kan man indstille og justere frekvensen af, hvor hurtigt puckene lyser op.



Progression

Det er både sjovere og friere at arbejde parallelt med ribben, med siden til ribben og med kun et greb i ribben. Man kan arbejde først med det inderste ben, yderste ben eller skifte mellem det ben der er tættest på den lysende puck.



Rød og grøn

Kamp om din farve. Kan du holde på dine pucker og få flere over i din farve. Spillet går ud på en af kombattanterne tilkæmper sig flere pucker i egen farve inden tiden er gået. Puckenes farve skifter fra rød til grøn eller omvendt, når de får et dap med hånden. Den tid man vælger at spille i kan aftales på forhånd og nem at overholde ved at bruge et stopur/sætte et æggeur eller ved at have en tidtager. Spillet er opmærksomhedskrævende og fuld af spænding, så det er en god ide at sætte små tidsintervaller. Er forskellen mellem de to deltagere for stor, så kan man sagtens være to mod en og dermed få en ligeværdighed ind i spillet.

Sådan gør du:



Tablet

Start Slappuk op og find 'Rød/Grøn' på tablet. Husk, at aktivere de aktuelle indstillinger under 'Opsætning'.



Spillet

Kamp om din farve. Kan du holde på dine pucker og få flere over i din farve. Spillet går ud på en af kombattanterne tilkæmper sig flere pucker i egen farve inden tiden er gået.



Pucke

Puckenes farve skifter fra rød til grøn eller omvendt, når de får et dap med hånden.



Tid

Den tid man vælger at spille i kan aftales på forhånd og nem at overholde ved at bruge et stopur/sætte et æggeur eller ved at have en tidtager.



Små tidsintervaller

Spillet er opmærksomhedskrævende og fuld af spænding, så det er en god ide at sætte små tidsintervaller.



Kamp :-]

Er forskellen mellem de to deltagere for stor, så kan man sagtens være to mod en og dermed få en ligeværdighed ind i spillet.



Orienterings-gang

De otte pucke fordeles og sættes op på en rute i fællesrum eller på gange. De udgør tilsammen et lille orienterings-gang, hvor deltagerne finder lys og lyd på vejen. Puckene er magnetiske og som deltagerne bevæger sig frem i forløbet kan de første pucke flyttes og dermed forlænge rute og aktivitet. Puckene kan placeres oppe, under, på, ved siden af og sågar nede på gulvet. Det kræver ingen andre rekvisitter end de forhåndenværende inventar og fx møbler. Når deltagerne svarer ved at trykke på pucken, lyser og responderer pucken med en tone eller dyrelyd.

Sådan gør du:



Tablet

Start Slappuk op og find 'Xylofon' på tablet. Husk, at aktivere toner eller dyrelyd under 'Opsætning'.



Pucke placeres

De otte pucke fordeles og sættes op på en rute i fællesrum eller på gange. De udgør tilsammen et lille orienterings-gang, hvor deltagerne finder lys og lyd på vejen.



Pucke flytbare

Puckene er magnetiske og som deltagerne bevæger sig frem i forløbet kan de første pucke flyttes og dermed forlænge rute og aktivitet.



Pucke

Puckene kan placeres oppe, under, på, ved siden af og sågar nede på gulvet. Det kræver ingen andre rekvisitter end de forhåndenværende inventar og fx møbler



De aktive pucke

Når deltagerne svarer ved at trykke på pucken, lyser og responderer pucken med en tone eller dyrelyd.



Se flere bevægelsesaktiviteter
www.a-sport.dk/idebank
 [Fri adgang]





A-Sport A/S

Katkjærvej 8 · 7800 Skive · Tlf. 97 51 07 17 · a-sport@a-sport.dk · www.a-sport.dk