



7 TIPS FÖR ATT KOMMA I FORM EFTER 50!

Vem är jag?



Markus Rytterkull

Hälsocoach på Kod&Knåd AB på Medicon Village, Sveriges kunskapscentrum för hälsoforskning.

Utbildad hälsopedagog specialiserad på hur man kommer igång med träning och hälsa och når sina mål utan krångel. För mig räknas fakta och resultat, allt på dina villkor.

Jag är också 50 plus och tillbringar en del av mina dagar stillasittande vid ett skrivbord med deadlines, så jag vet precis hur det är att komma hem trött efter jobbet och fastna i soffan. Och jag vet dessutom hur man kommer ur den igen 😊

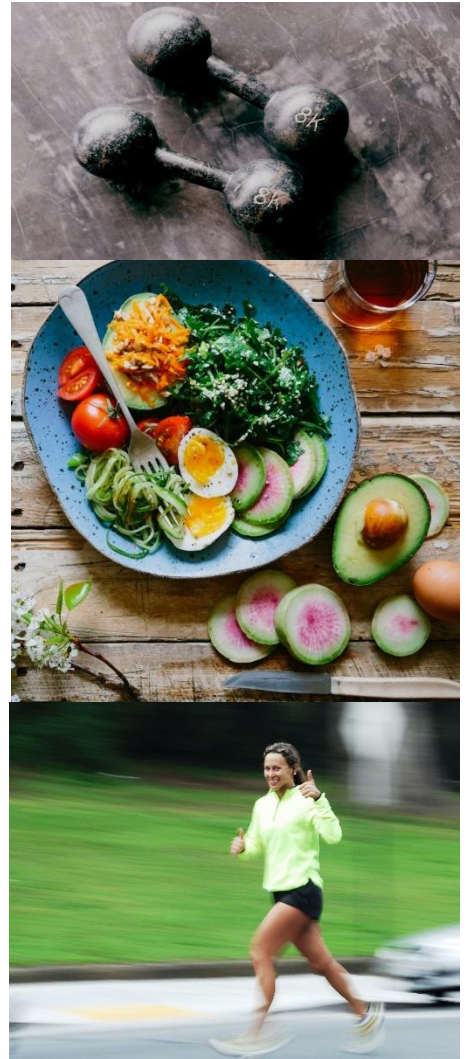


www.facebook.com/kodknad

PS. Undrar du var 150minuter kommer ifrån? Det är antalet minuter per vecka som man rekommenderas träna och 150minuter.se är Kod&Knåds kurssajt.

Innehåll

- 1 Dina förutsättningar
- 2 Gör så här
- 3 Tips 1: Rätt inställning
- 4 Tips 2: Gå en promenad varje dag
- 5 Tips 3: Drick mer vatten
- 6 Tips 4: Gör något jobbigt hemma
- 7 Tips 5: Ät omelett till frukost
- 8 Tips 6: Bromsa åldrandet
- 9 Tips 7: Upplev mer
- 10 Sammanfattning



Kan man komma i form efter 50?

Dina förutsättningar

Med åldern så blir det mesta som är elastiskt (senor, muskler, vener, hjärta osv) mindre elastiskt och blir styvare. Tänk dig som ett gummiband som åldrats och blivit lite hårdare.

Dessutom är kroppen smart och vill spara energi så den vill inte lägga energi och möda på att underhålla något som inte används. Så muskler som inte tränats på ett tag blir mindre i storlek och du blir mindre smidig/vig eftersom kroppen märker att du aldrig försöker gå ner i split. Kanske tur det ;-)

Även kroppens organ som producerar hormoner förändras och du får lägre halter av t ex tillväxthormoner än förut.

Detta sätter förutsättningarna för hur du kan komma i form!

Men du kan komma i form efter 50 – få mer energi, känna dig starkare, mer vältränad och inte "åldras" så snabbt – bara du jobbar med dina förutsättningar.

Vad händer med kroppen efter 50?

- **Mindre smidig:**
Muskler och senor blir mindre elastiska vilket ger en ökad skaderisk
- **Färre hormoner i omlopp:**
Det tar längre tid att öka muskelmassan och återhämtningstiden är längre efter ett träningspass
- **Muskler minskar:**
"Use it or loose it" – om du tränar styrka på olika sätt så kan styrkan komma tillbaka.



Gör så här

Det är inte så svårt att komma i form om man jobbar med sina förutsättningar!

Testa dessa tips en i taget och se om det funkar för dig.

Helst ska det kännas ganska enkelt och du borde få ett omedelbart resultat – inte så att du kommer tappa en massa kilo på direkten men du borde känna dig lite gladare/piggare/alert eller vad som är viktigt för dig.

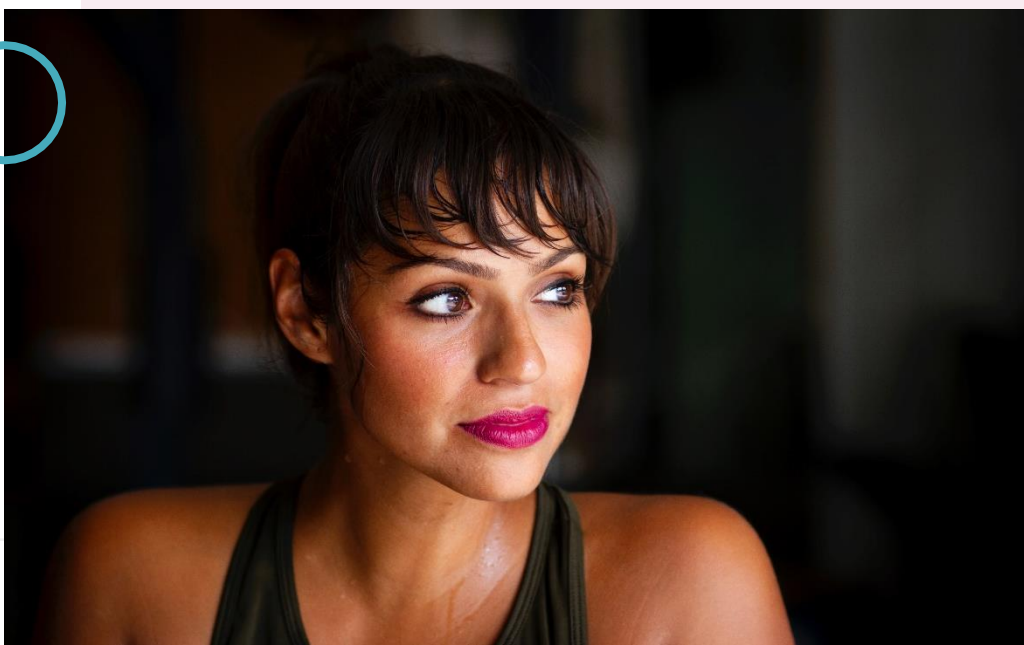
Om du testat ett av tipsen men tycker att det känns tråkigt, krångligt eller om du inte märker något resultat på kort tid så gå vidare till nästa tips.
Livet är för kort för att ha tråkigt 😊

MER FAKTA

Skillnaden i styrka mellan en vältränad 65 åring och en vältränad 25 åring är inte mer än 5% och även konditionsmässigt kan man ligga väldigt bra till efter 50! Så du kan bli väldigt vältränad på sikt, om du verkligen vill och vet hur.

Efter 50 så behöver du mer återhämtningstid än en 25 åring, så du behöver öka långsamt och ta det ett steg i taget.

Dessutom finns det en skaderisk när du börjar belasta musklerna igen, både pga av stelheten och ovanan – ditt nervssystem kan inte längre göra rörelser lika snabbt och smidigt som förut. Och skador vill du undvika till varje pris!



Tänk om...

1: Rätt inställning

Det är inte så svårt att komma i form som många tror och du måste inte byta ut din livsstil helt!

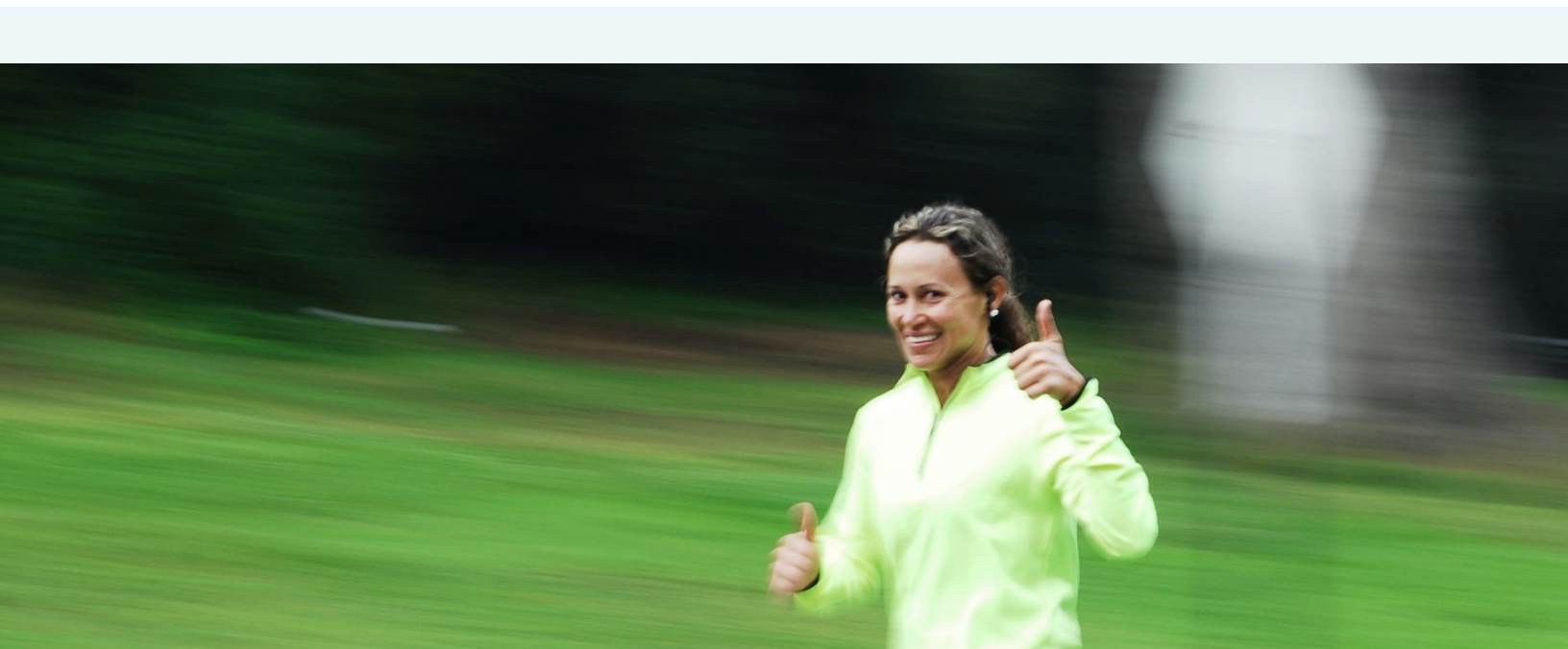
Nyckeln är att börja där du står och går idag och hitta små saker att testa och se om det funkar för dig. Om det känns bra och du får önskad effekt, så fortsätter du. Om det känns jobbigt och tråkigt, så testar du något annat.

Att komma i form är inte en one-size-fits-all – vi har olika mål och olika utgångslägen så därför behöver du hitta *ditt* sätt att komma i form. Det finns inget facit och inget perfekt sätt att lösa detta på. Strunta i dåliga samveten och alla "måsten" och "borde". Det finns bara ditt sätt.

Så om du har inställningen att du måste kämpa in i kaklet och göra om ditt liv helt för att komma i form så är det dags att tänka om!

Tips: Använd samma princip som om du skulle gå till Kina: ta ett steg i taget!

Obs! Det ska inte vara svårt att komma i form men du kommer förstås vara tvungen att göra någon förändring för att få ett annat resultat. Så du kommer inte undan helt genom att köra den mjuka linjen ;-)



Träning i vardagen

2: Gå en promenad varje dag

Vi är gjorda för att röra på oss. Punkt. På alla sätt.

Och aldrig under vår utveckling under två miljoner år, har vi haft möjlighet att sitta så mycket stilla som nu.

Dessutom blir de flesta mer stillasittande och mindre aktiva när dom blir äldre och detta långt innan man fyller 50. 50 är såklart inte "äldre", men du förstår vad jag menar.

Dom som lever ett aktivt liv får färre "ålderssymptom", både kroppsligt och mentalt. Så du blir inte stillasittande för att du blir äldre, du blir äldre för att du sitter still!

Men det är lätt att ändra på detta! Med en kort promenad varje dag så blir kroppen aktiverad.

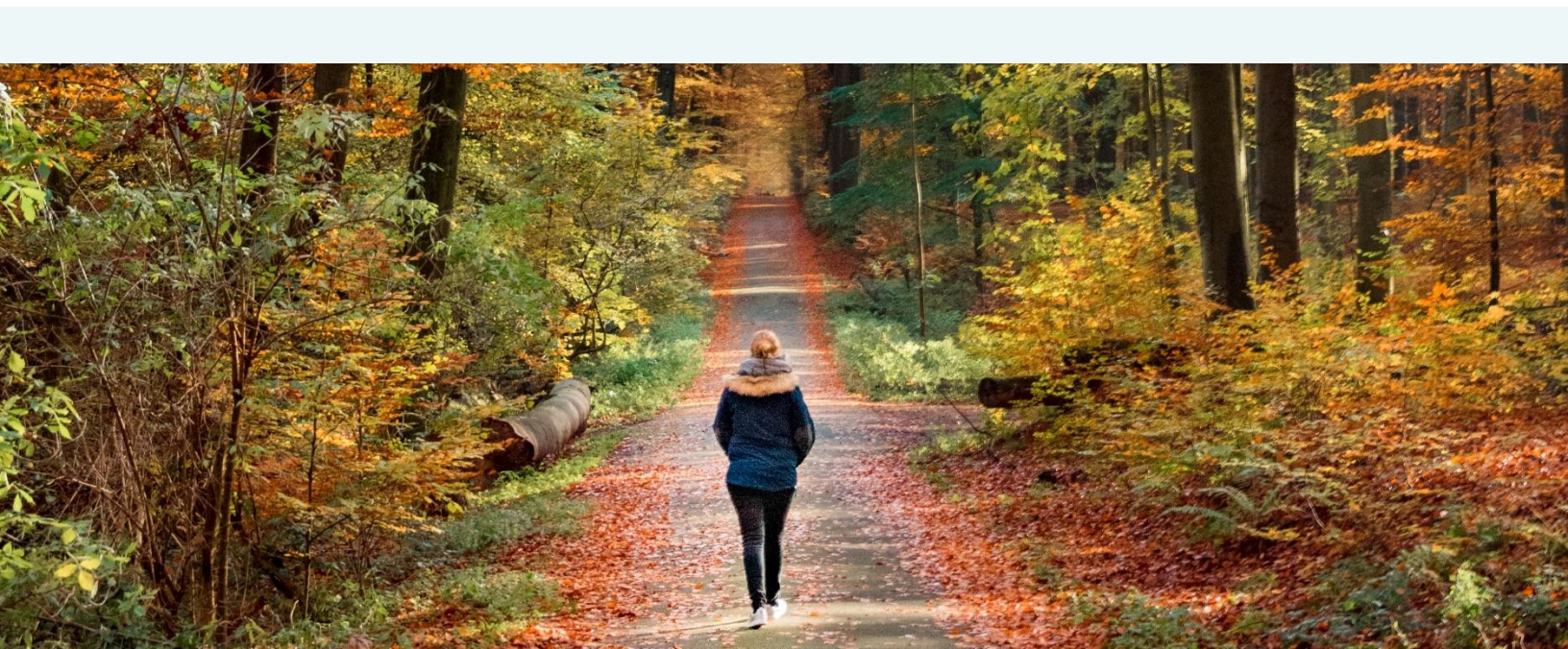
Du får snabba fördelar

- mindre stress
- kroppens hormonsystem som styr sömn, aptit och ämnesomsättningen fungerar bättre
- bygger en bra grund för jobbigare övningar

Det finns många forskare som anser att en daglig promenad är den enklaste och bästa investeringen du kan göra som ger flest fördelar på sikt. Om du kan göra detta på väg till/från jobbet så kommer det dessutom inte ta speciellt mycket extra tid.

Tips: Ta en daglig 15-30 minuter promenad, gärna i vackra omgivningar!

Antingen kan du gå snabbt för att få lite puls eller så tar du det lugnare och njuter av omgivningen – välj själv!



Enkelt knep för att hålla vikten

3: Drick ett glas vatten innan maten

Vill du gå ner några kilon?
Då är det maten du ska fokusera på!

På sikt behöver man äta lite mindre om man vill gå ner i vikt och då gäller det att hitta en strategi som fungerar för dig så att omställningen blir enkel.

Men vi börjar med den enklaste ändringen:
vatten!

För att du ska känna dig mätt efter en måltid så vill kroppen känna att:

- magen är uppfylld
- rätt näring har fyllts på
- vätskebalansen är rätt

Just den sista punkten är intressant – om din vätskebalans är låg så kan du äta upp till 25% mer innan du känner dig mätt, eftersom din kropp vill åt vätskan i maten. Och det är lätt att inse att detta kommer påverka midjemåttet!

Tips: drick ett stort glas vatten 30 minuter innan lunch och kvällsmat

Detta är superenkelt att testa och du slipper ändra vanor och testa någon mystisk diet! Ställ en vattenflaska eller ett stort glas vatten på skrivbordet så att du blir påmind om att dricka ofta.



All träningen som blir av räknas

4: Gör något jobbigt hemma!

Ok, så du vill ha mer energi och känna dig stark? Kanske få lite mer muskler på sikt? Kanon!

Du behöver inte börja på gym nu, om du inte vill. **Det räcker med att du gör något lite jobbigare än vad du brukar göra så kommer du börja bli starkare.** Detta kallas för "Principen om superkompensation" på träningspråk.

ALLT du gör kommer föra din form framåt, enligt träningsfysiologins lagar! Om du inte anstränger dig så kommer du istället bli svagare, vilket du säkert inte vill. Och här kommer hemmaträningen (eller smygträningen) in!

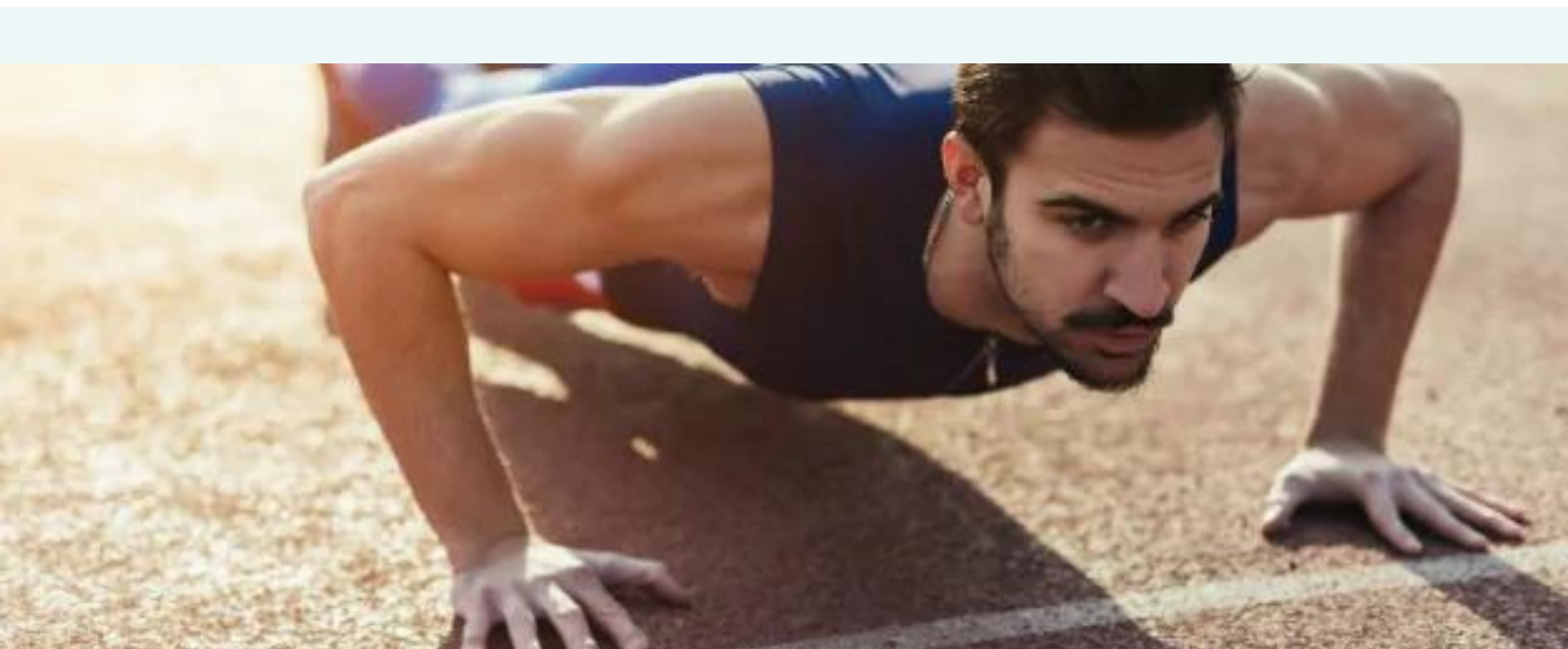
Tips: gör ett par snabba övningar varje gång du får ett par minuter över!

Och det finns alltid minuter över – reklampaus, väntan vid matlagning, busshållplatsen eller vid kaffekokaren!

Exempel på träning:

- 10 situps i soffan
- 10 armhävningar (på knä eller mot en vägg eller skrivbord går bra)
- 10 knäböj varje reklampaus (utmana familjen)
- Träna i det tysta: stå stilla och spänn musklerna i armarna/benen/rumpan/magen så hårt du kan i 10 sekunder. Upprepa 3 gånger!

PS. Som en bonus – om du tränar lite men ofta så tränar du ofta på vanan att träna och kommer snabbare se dig själv som en person som tränar. Och det behövs för att få igång en långsiktig vana. Heja dig!



5: Ät omelett till frukost

Är du intresserad av att kunna prestera mer på jobbet och vara fokuserad under längre tid? Och som bonus kunna gå ner i vikt?

En traditionell frukost (mackor, gröt eller fil med müsli) är ganska rik på kolhydrater. Detta gör att din insulin-nivå ökar i blodet. Då flyttas blodsockret från blodet in i muskelcellerna (bra!) och överflödigt blodsocker lagras som fett (mindre bra?). Dessutom gör svängningarna i blodsocker att hjärnan tappar fokus. Hmm, inte heller bra.

Om du är skogsarbetare eller proffscyklist så är det inte hela världen, då kommer din kropp kunna använda blodsockret direkt och frukosten kanske passade dig. För dig som har ett annat jobb så rekommenderar jag istället att du äter en annan frukost!

Tips: Ät en bra frukost gör att du är mätt under lång tid och sätter inte fart på blodsockret!

Här är två alternativ:

- En stor omelett på två/tre ägg.
Kör i lite av gårdagens rester med svamp och grönsaker, toppa gärna med lite god ost! Jäklar vad gott och du håller dig mätt och koncentrerad länge.
- En skål fet grekisk yoghurt toppad med lite bär och nötter
Innehåller ganska lite kolhydrater men en bra energinivå. Mindre svängningar på blodsockret och mer fokus på förmiddagen!

Jobba på ☺



Rör dig på nya sätt

6: Bromsa åldrandet

Som du läste i inledningen så blir man sakta lite stelare med åren, om man inte gör något för att motverka detta.

Och det ska du såklart göra – du vill ta ut svängarna lite vad gäller balans, rörlighet och lekfullhet – om du lever, rör på dig och har kul så kommer du faktiskt bli mindre stel framöver.

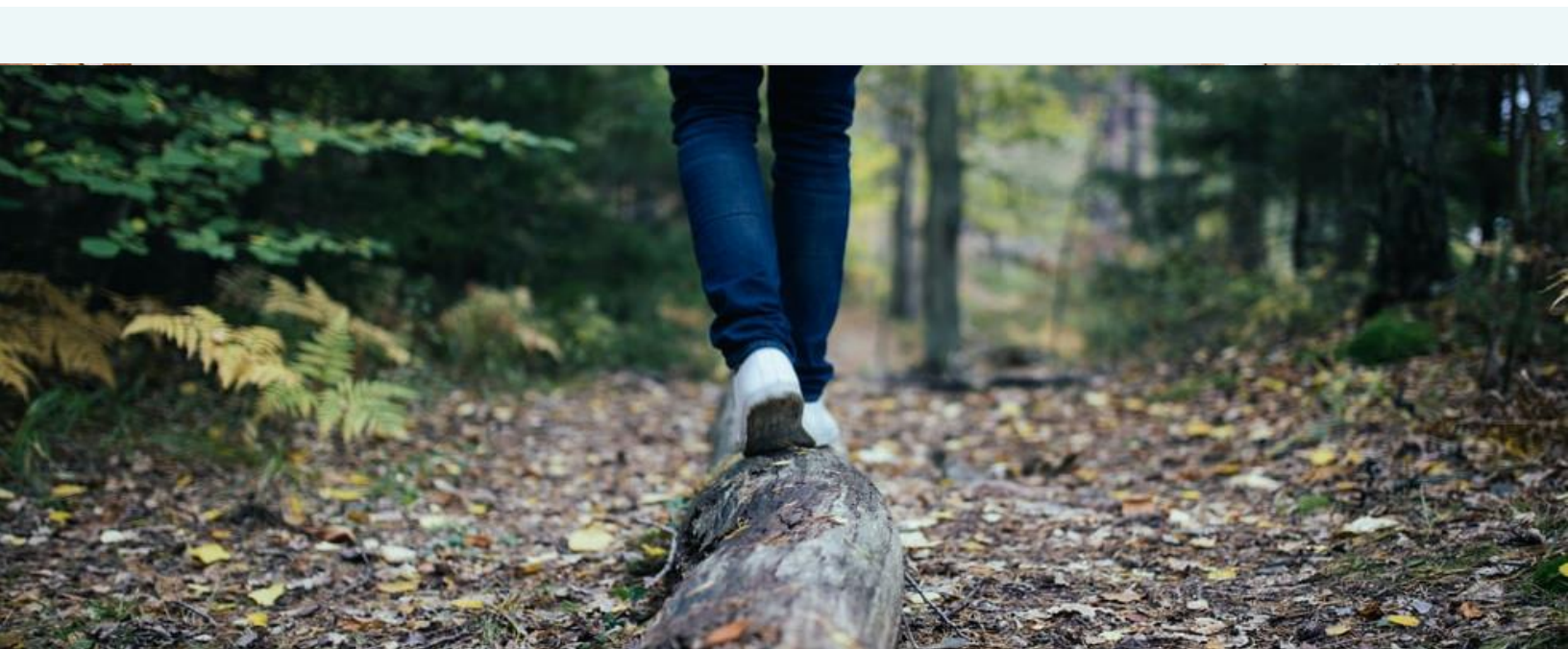
Use it or loose it!

Tips: rör på dig lite mer än vad du brukar göra så fort du får tillfälle!

Gör något extra:

- Balansera på stengången du går på
- Använd endast ett ben för att resa dig från stolen
- Gör en kullerbytta på stranden
- Kryp som en ödla in på badrummet
- Spring fort som tusan ibland

Du kommer bli förvånad över hur gött det känns och du kommer öka din rörlighet, istället för att minska den 😊



Ta ett steg i taget

7: Upplev mer och prestera mindre

Hela poängen med att "komma i form" eller "må bra" är att du ska vara lyckligare och trivas mer i vardagen, helt enkelt ha fler bra stunder och dagar.

Det är lätt att bara kika på prestation - hur mycket har jag tränat, eller hur mycket väger jag nu - men det är lika viktigt med UPPLEVELSE för att skapa en vana.

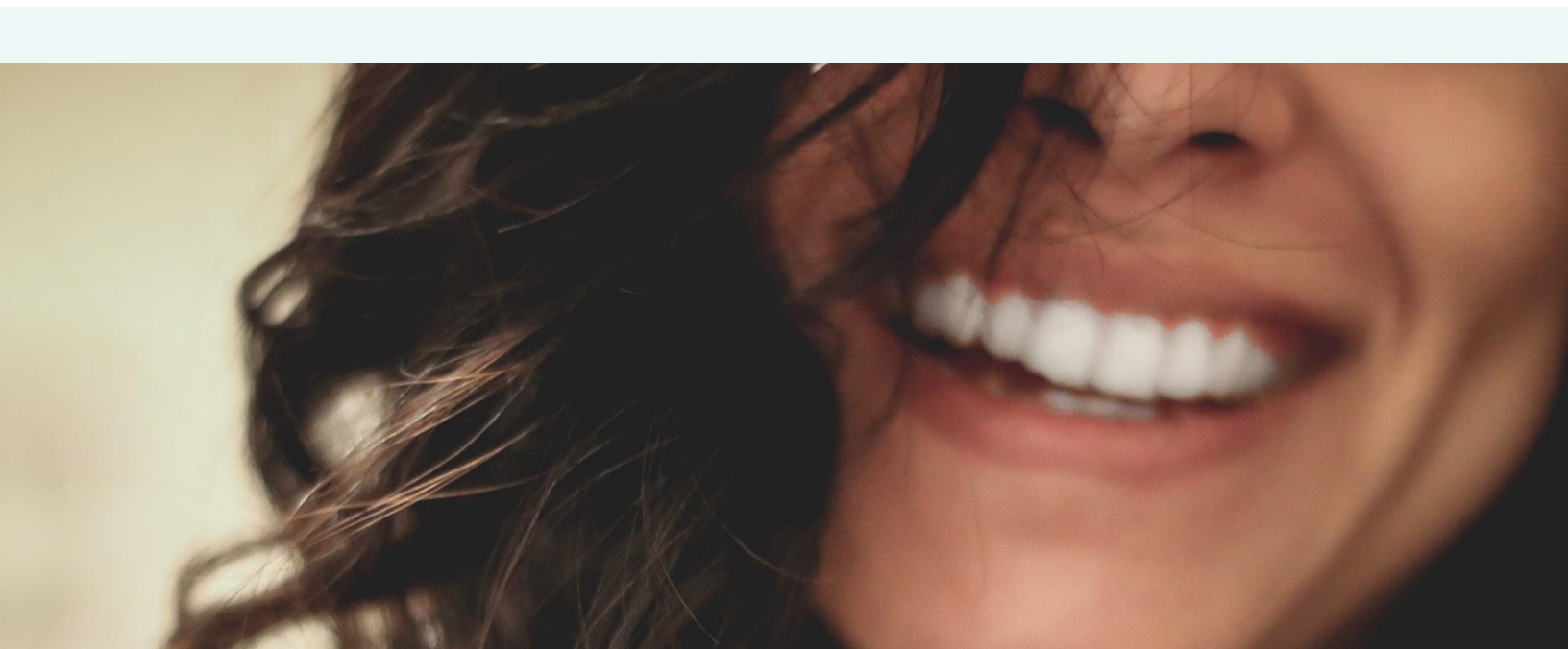
Oavsett vad du vill förändra så anpassar sig kroppen snabbt, men vanor kommer långsamt. Du har levt på ett visst sätt under många år och tankarna/vanorna som lett dig dit sitter i ryggmärgen. Att äta något annat till frukost är lätt men det krävs lång tid innan detta blir automatiskt (en vana) och under tiden kommer du falla tillbaks i gamla spår igen.

Detta är helt OK, och inget som du behöver oroa dig för. Om en dag inte blir som tänkt, så testar du på nytt nästa dag. Detta är en läroprocess och du ska vara nöjd med alla framsteg du gör :-)

Ta det inte alltför allvarligt, det ska vara kul att ändra sina vanor att och må bättre.

Kanske blir tar det ett tag innan du blir starkare och smalare men du kommer ha mer energi i vardagen, känna dig lite lyckligare och din familj kommer snart märka att du blir mer närvarande och dina kollegor märker att du är gladare på jobbet och får mer gjort. Och det är saker som är bra och viktiga på riktigt!

Tips: efter varje promenad, träningspass eller vaneändring du testar – känn efter hur du mår och om det påverkat dig på något sätt. Upplev!



Sammanfattning

Det är inte så svårt att komma i form när man är 50 plus! Det gäller att ta små steg, veta vad som är rimligt att förvänta sig av en förändring och ha en utarbetad plan för vägen framåt. Testa tipsen här och se om något fungerar för dig!

Vill du ha hjälp med nästa steg?

Jag har ett färdigt program för dig som är 50 plus där du enkelt kommer igång på egen hand!

Då får du en plan dag för dag och kan testa dig fram för vad som funkar för dig, det är den snabbaste vägen till ett bra resultat!

Kunskap och praktik i en smidig blandning.

Gå in på 150minuter.se för att läsa mer!

Lycka till och var rädd om dig - du ska räcka länge!

/ Markus

