

Betragtninger over ældre mennesker

AF BANDAGIST JENS OLSEN

Fysisk form er vigtig for ældre mennesker. Muskler mister deres elasticitet som årene går. Forandringer i arterierne og hjertets pumpeaktion kan forårsage en formindsket blodtilførsel til motionerende muskler.

Moderat fysisk aktivitet kan sagtne alderdomsprocessen og sørge for fordelene ved et bedre helbred.

I begyndelsen af et øvelsesprogram må hvert aspekt af muskeltræningen gradvist og omhyggeligt overvåges fordi, for nogle ældre individer kan selv en blid øvelsesrutine involvere en risiko. Når styrke er udviklet kan gåture og let jogging blive en del af rutinen.

Konsekvens i udførelsen af øvelsesprogrammet er særlig vigtigt. Alderdomsprocessen er ledsaget af en formindsket muskel fleksibilitet, styrke, og udholdenhed.

Et konsekvent fysisk form-program har vist at alderdomsprocessen kan forhales.