

# Alder og hjertealder

**ALDRING:** Du har bursdag hvert år, så du vet hvor gammel du er. Men hvor gammel er du på innsiden?

## friskt liv!

- Den første mandagen i måneden presenterer Helgelands Blad en egen spalte fra Frisklivssentralen i Alstahaug.
- Her skal de ansatte gi gode råd om et tema innen helse.
- **I dag:** Kondisjon

Det er mange faktorer som påvirker indre aldring, blant annet hvor god kondisjon du har. Det som bestemmer kondisjonen din er hvor godt trent hjertet ditt er.

Det vil si at aktivitetsnivået ditt er med å bestemme hvor gammelt hjertet ditt er eller hvor god kondisjon du har. Et dårlig trent hjerte blir gammelt for tidlig.

**Et eksempel:** Om du som 30-åring har kondisjon som en gjennomsnittlig 70-åring vil du orke mye mindre enn det man forventer av 30-åring. Hjertet ditt er allerede «gått av med pensjon», og du orker altså like mye som en gjennomsnittlig 70-åring gjør.

### ■ Hva skjer ved inaktiv livsstil?

– Ved inaktiv livsstil tilpasser hjertet seg den lave bruken og blir dårlig til å pumpe ut blod. Dette gjør at daglige aktiviteter blir tyngre og du



**TREN KONDIS:** Tredemølle en av måtene du kan trene kondis. Her varierer du motstand og tempo.

FOTO: BERIT ROALD/SCANPIX

kan oppleve å bli andpusten av for eksempel å gå i trappa eller gjøre andre daglige gjøremål. Et svakt hjerte har lettere for å bli sykt. Hjertet blir fortære eldre!

### ■ Hva skjer når du trener kondisjon?

– Når du regelmessig trener sånn at du blir andpusten (kondisjonstrening), blir hjertet sterkere og greier å pumpe ut mye blod hver gang det slår. Et sterkt hjerte, jobber lettere når du gjør daglige aktiviteter. Det

### Helsedirektoratets anbefalinger

- Voksne bør være fysisk aktive i minst 150 minutter hver uke. Aktiviteten bør gjøre deg lett andpusten.
- Er aktiviteten av høy intensitet, som får deg å puste mye mer enn vanlig, holder det med minst 75 minutter hver uke.
- Anbefalingene kan også oppfylles med en kombinasjon, for eksempel 70 minutter moderat og 40 minutter med høy intensitet.
- Økt dose, inntil det dobbelte av anbefalingen ovenfor, gir økt helsegevinst.

vil si at hverdagen blir enklere og du får flere «hjerteinfarkt-frie år». Hjertet blir yngre!

### ■ Du kan gjøre noe med det!

– Kondisjon er altså viktig for overskudd og hva du orker i hverdagen. Bli andpusten så du ikke greier å prate to ganger i uka, tilsvarende en trenings-

økt på cirka 35 minutter. Eksempler på hvordan du kan få dette til: Motbakker er perfekte for å trene hjertet. Du kan gjøre 4x4 intervaller, naturlige intervaller (velg kupert terreng og øk tempo når du møter på motbakke - senk tempo når du går flatt eller nedover), gå i fjellet, sykle og lignende. Dersom du veksler mellom perioder med høy in-

tensitet og aktive pauser får du mest gevinst.

### ■ Hvem kan trene sånn som beskrevet ovenfor?

– Kondisjonstrening er mulig å få til uansett alder og funksjonsnivå.

### ■ Hva kan jeg gjøre om jeg trenger hjelp til å komme i gang trening av hjertet?

– Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste. Dersom du ønsker støtte til å komme i gang med trening kan du henvende deg direkte til Frisklivssentralen eller du kan bli henvist av lege.

### Frisklivssentralen i Alstahaug

loh@hblad.no 95245839

### Visste du at...

- Hjertet til en 70-åring kan være like godt trent som en gjennomsnittlig 20-åring og motsatt.
- God kondisjon er en av de viktigste faktorene for god helse.

## sudoku

### MIDDELS

3			6					2
	9	2	4	5		1		7
5		7		1	2			
			6		7	4		
8			4	7	9	2	1	
	3	4	2	9		8	5	
4	7	6	5		9	2		8
	1	8		2		4		
2	5		1		4	6	7	

### VANSKELIG

2		4		9	3			5
6			2					
1	8							2
	5			7				
4	2		1				3	
	3		5	4	6			8
		9		3				
				6		1	7	
7		8	9	2	4	6		3

### NÅDELØS

		3	7	6				
	8					6		5
			5	8				2
			3				4	
	5							
			9					8
			2			3	7	
4	2				5			
					6			