



UMEÅ UNIVERSITY

## Högintensiv intervallträning för äldre personer – en HIT?

Emma Simonsson

Regelbunden fysisk aktivitet kan vara ett effektivt och enkelt sätt för äldre personer att upprätthålla både fysiska och psykiska förmågor över tid. Inte nog med de positiva effekterna bland individer som håller sig aktiva, idag vet vi också att fysisk inaktivitet är en av de stora riskfaktorerna kopplade till flertalet sjukdomar, däribland en ökad risk att utveckla demens. Med en växande äldre befolkning och stigande siffror gällande fysisk inaktivitet, ser vi ett behov av att ta fram mer effektiva och anpassade träningsmetoder som främjar en ökad fysisk aktivitet högre upp i åldrarna. Högintensiv intervallträning (HIT) är en metod som föreslås vara både tidseffektiv, mindre ansträngande och roligare jämfört med låg- och medelintensiv träning. Dessutom visar forskning, främst bland yngre personer, att den högre intensiteten kan bidra till mer positiva hälsoeffekter jämfört med träning på mer måttlig intensitet. Vår forskningsgrupp har utvecklat ett högintensivt träningsprogram som är anpassat för äldre personer med möjligheten att individuellt justera träningsintensiteten. Träningsprogrammet har tidigare testats i en pilotstudie bland redan fysiskt aktiva äldre personer. Nu undersöker vi effekterna av detta träningsprogram i en randomiserad kontrollerad studie (the Umeå HIT Study) bland 68 stycken äldre personer som inte är engagerade i någon form av fysisk träning. Effekter mäts på flertalet funktioner kopplade till hälsosamt åldrande, bland annat effekter på hjärnans funktion, såsom minnes- och tankeförmågor viktiga för att vi ska klara oss i vår vardag, samt deltagarnas kondition, muskelstyrka och balans. Vårt mål är att bidra med ett effektivt träningskoncept som hjälper äldre personer att hålla sig fysiskt aktiva under hela livet, och lägga ytterligare en pusselbit till förståelsen kring hälsosamt åldrande.