

Senior Power

Styrketräning för äldre damer och herrar

Vilka kan vara med?

Vi vänder oss till alla seniorer damer och herrar och som är medlemmar i golfklubben. Alla som vill röra på sig, förbättra sin rörelseförmåga och må bättre.

Hur tränar vi?

Vi möts en gång i veckan i så kallade träningsgrupper där deltagarna tränar tillsammans. Vi gör det planerat med utgångspunkt från vårt material i miljöer anpassade till vårt träningsarbete.

Hur gör vi?

När vi träffas utgår vi från boken Senior Power. Det är viktigt att alla i träningsgruppen är delaktiga och reflekterar över materialet i boken. Hur styrketräningen och övningarna känns och påverkar var och en.

Varje träningspass omfattar en studietid på 45-60 minuter och vi lägger upp och planerar varje pass tillsammans innan vi startar vilket innebär att alla i gruppen har möjlighet att påverka



Senior Power

Ju äldre man blir desto roligare blir livet så uttalade sig Arthur Asher Miller, den världsberömda amerikanske regissören och dramatikern. Inombords känns det som om åldrandet är en siffra och att man egentligen är samma person som för 20-30 år sedan. Men det är upp till var och en att bedöma om du tillhör kategorin "äldre". Åldrandet har många positiva sidor men det är troligtvis väldigt få som kan glädjas åt de effekter som åldrandet har på våra kropp och våra mentala förmågor. Senior Power är ett redskap i att hjälpa dig att träna på det mest effektiva sättet. I Senior Power har man samlat ett stort antal träningsmoment som skall stärka din kropp för att må bättre och spela bra golf.
(bilder kommer från SISU Idrottsutbildarna)





Vad är en lärgrupp

I en lärgrupp möts deltagarna för att lära sig tillsammans.

Metodiken är självlärde grupper där initiativet och planeringen görs gemensamt av gruppen. Lärandet sker i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material i miljöer anpassade för lärgruppens arbete.

Senior Power

Vi utgår från boken Senior Power. Tillsammans med gruppens ledare väljer ni ut vilket träningsprogram ni vill arbeta med på varje träningspass. Alla i gruppen kommer att få låna vårt studiematerial som tagits fram av Helena Bellardini och Michail Tonkonogi.

Senior Powers träningsledare

Senior Power bygger på så kallade lärgrupper där vi ger varandra inspiration och lust att bli starkare och mera uthålliga.

Men för att detta skall bli extra effektivt har vi engagerat **Lena Lundström** och **Ann-Catrine Milbrink** som ledare för Senior Power inom klubben.

Ansvarig för aktiviteten är **Ulla Bergström Johansson**.

Att tänja på åldrandet

Power Training kännetecknas av att man strävar efter att påverka båda de komponenter som bestämmer power, det vill säga både styrka och muskelsammandragningshastighet.

Denna typ av träning förutsätter att man utför rörelserna (särskilt den del av rörelsen den typ av rörelsen där man förkortar muskeln - den koncentrisk fasen) så snabbt som möjligt, till skillnad från den konvexionella styrketräningen där rörelserna utförs långsamt.

Att vara stark är inte tillräckligt

Vi tränar och belastar vår kropp, medvetet eller omedvetet, på olika sätt, vilket gör att vi behåller eller utvecklar olika fysiska kvaliteter och förmågor.

Med rörelseträning påverkar vi muskler, senor och omkringliggande strukturer för att behålla förmågor som att till exempel kunna vända på huvudet tillräckligt långt för att se de "döda vinkeln" när vi kör bil.

Fu äldre man blir desto roligare blir livet.

I en grupp med äldre som tränar finns det sannolikt olika mål med träningen. Om målet är att utveckla sin styrka och power på det mest optimala sättet så att det blir till största möjliga nytta för hälsan och livskvalitet så måste träningen sättas in i både ett kortsiktigt och långsiktigt perspektiv.

Bli en av oss i Senior Power

