**Senior Power – ny bok om styrketräning för äldre**

**Forskning visar att en speciell typ av styrketräning är det mest effektiva sättet att tänja på  
åldrandets gränser. Muskelstyrkan avtar alltid med stigande ålder men en vältränad 80-åring kan vara lika stark som en otränad 30-åring. Nu kommer boken Senior Power - styrketräning för äldre (SISU Idrottsböcker 2013).**

Allt fler svenskar lever allt längre. Forskning visar att en viss typ av styrketräning, så kallad ”power training”, är den mest effektiva träningen för att behålla och till och med förbättra hälsa och välbefinnande högt upp i åldrarna.

– Vetenskapliga data pekar alltmer på att livslång hälsa sitter i vältränade muskler. Intresset för styrketräning bland seniorer har också ökat kraftigt de senaste åren, det märks inte minst på den ständigt ökande strömmen av frågor som jag får från äldre, säger **Michail** **Tonkonogi**, professor i medicinsk vetenskap och en av bokens två författare.

”Power training” handlar om att göra ett visst styrkearbete under kortast möjliga tid, det vill säga att träna upp förmågan att snabbt utveckla kraft. Förmågan att utveckla power minskar i högre utsträckning än muskelstyrka med stigande ålder.

**Musklerna slutar aldrig att svara på träning**

Människans muskelstyrka når sitt maximum vid 20-30 års ålder. De följande 20-30 åren sker inga dramatiska förändringar, men runt 50-60 års ålder minskar muskelstyrkan markant hos den som inte tränar. Muskelstyrkan minskar även hos den som tränar regelbundet, men en vältränad 80-åring kan vara lika stark som en otränad 30-åring.

– Med rätt träning några gånger i veckan kan du till och med återfå förmågor som du trodde att du redan hade förlorat. Kroppens muskler behåller sin fantastiska förmåga att svara på träning upp i hög ålder, säger **Helena Bellardini**, en av bokens författare och forskare inom området fysisk aktivitet för äldre.

*Senior Power – Styrketräning för äldre* består av bok, dvd och webbplats och innehåller de mest aktuella forskningsrönen, övningar för både hem- och gymmiljö och dessutom ett kapitel om kostens betydelse för ett lyckat resultat. Senior Power vänder sig både till nybörjare och till de med träningsvana.

**Fakta om boken**

Titel: Senior Power – Styrketräning för äldre

Författare: Helena Bellardini och Michail Tonkonogi

ISBN: 978-91-86323-72-1

Mjukband, 232 sidor   
Pris: 279 kr inkl moms

**Om författarna  
Michail Tonkonogi** är professor i medicinsk vetenskap vid Högskolan i Dalarna och en av landets främsta experter och forskare inom fysisk träning och hälsa. **Helena Bellardini** är högskoleadjunkt i medicinsk vetenskap och forskare inom området fysisk aktivitet för äldre vuxna.

**För recensionsexemplar, mer information eller kontakt med författarna:**  
Lena Skärhult, presskontakt SISU Idrottsböcker, 08-699 62 40, [lena.skarhult@sisuidrottsbocker.se](mailto:lena.skarhult@sisuidrottsbocker.se)