

## Äldre motionärer och idrottsutövare

Fredag 13.30-14.30

Sal: Vingen 6 + 7



**Moderator:** Håkan Gauffin

Att röra på sig och träna när man blir äldre har en mängd hälsovinster. Vad behöver man tänka på som äldre för att undvika skador och sjukdomar? Hur svarar den äldre på träning? Hur är det med träning och artros? Kan man fortfarande bli starkare, uthålligare och friskare? Vi kommer att diskutera olika vägar till ett hälsosamt och aktivt liv, muskelstyrka under åldrandet, artros, samt långdistanslöpning hos motionärer och äldre.

**Föreläsare:**

Emma Simonsson

Sebastian Edman

Ewa Roos

Håkan Gauffin

**Titel:**

Vägar till ett hälsosamt och aktivt åldrande

Snabba och långsamma muskelfibrer under åldrande

Äldre idrottare och artros

Motionären och den äldre idrottaren – studier från maratonlopp och Lidingöloppet