



83-åriga influencer Lady Silver hoppar hopprep, dansar salsa och är tränare. Dessutom tränar hon sina andningsmuskler varje dag för att kunna fortsätta ha ett långt lekfullt liv

2021-10-13 14:12 CEST

83-åriga influencern Lady Silver inspirerar alla åldrar

Influencern/Oldfluencern Lady Silver, började hoppa hopprep vid 78 års ålder. Sedan dess är hon influencer eller oldfluencer på Instagram. Lady Silver, som heter Anita, inspirerar både yngre och äldre till ett långt härligt lekfullt liv. För att inte bli stillasittande för länge ringer hennes äggklocka var 20:e minut. Till skillnad från Skalmans mat- och sovklocka ringer Anitas klocka för att hon ska göra det hon behöver allra mest dvs träning. Det blir ofta "plankan", hopprep, salsa, balansövningar eller andningsträning.

- Jag är en kvinna i mina bästa år som älskar livet och vill inspirera andra genom att nå ut med min stora passion för hälsa och träning, säger Anita. Nu gör jag något som jag aldrig har gjort tidigare. Att vara influencer för människor i alla åldrar är jätte-kul och spännande. Jag får höra att jag inspirerar både yngre och äldre till ett långt härligt lekfullt liv. Jag får vara med i många roliga sammanhang. Förra året fick jag vara DJ på Summerburst i Stockholm och i Göteborg. Det var jätte-kul! Jag fick dessutom sjunga in en låt.

För att kunna bibehålla livskvaliteten vill hon ta vara på dagen och tränar både kroppen och knoppen varje dag. Anita är idag tränare på Friskis & Svettis och tycker att det är jättetrevligt, eftersom hon dessutom får många nya kontakter där. Det är minst lika viktigt som träningen.

Hon tränar varje dag och växlar mellan konditionsträning, dans och styrketräning. Dessutom tränar hon sin andning varje dag med ett andningsverktyg (Well02). Tack vare den blir andningskapaciteten bättre och hon slipper svullna slemhinnor. Andningsverktyget har både motstånds- och ånginandning. Anita använder framförallt näsmasken som verkar slemlösande i de övre luftvägarna och lindrar nästtäppa.

Lady Silver skräms lite av siffran "83" och känner sig visserligen lite tröttare idag än för 10 år sedan.

- Så länge jag håller mig frisk känner jag inte av åldern så mycket. Nyligen åkte jag TjejVasan. Det var tre personer som var över 80 år och jag var äldst, säger Lady Silver

Idag når hon tiotusentals yngre och äldre genom sitt Instagramkonto där hon går under namnet Lady Silver - namnet är inspirerat av Anitas silvriga hår. Många som följer henne på Instagram är mellan 18 och 35 år och blir inspirerade av henne.

- Jag är väl medveten om att jag är en gammal tant. I min ålder går man mer på begravingar än på bröllop. Genom att vara influencer kan jag ta vara på dagen och inspirera både yngre och äldre till en bättre och lekfullare livskvalitet. Dessutom träffar jag så många inspirerande och roliga människor. Det är verkligen jättekul, avslutar Anita, Lady Silver.

FAKTA OM ANDNINGSREDSKAPET WELL02

ANDNINGSREDSKAP MED MOTSTÅND OCH ÅNGA

Well02 är en finsk innovation, ett andningsredskap som kombinerar motståndsandning (RMT, Respiratory muscle training) och ånginhalation. Motståndet vidgar luftvägarna och stärker andningsmuskulaturen, vilket förbättrar andningskapaciteten. Varm vattenånga löser samtidigt upp slem, minskar irritation och fuktar gynnsamt luftvägarna. Med en medföljande näsmask öppnas även de övre luftvägarna.

Andningsredskapet förbättrar även försvarsmekanismerna i andningslemhinnan mot virus och är viktig i förebyggande syfte, vid återhämtning efter en lungsjukdom. Att andas med motstånd är en metod för att stärka andningen och minska andfåddheten. Detta har beskrivits i vetenskapliga studier bland annat med astma och KOL patienter. Andningsmusklerna stärks, bröstkorgen blir rörligare och diafragman fungerar bättre.

Andning genom Well02:s näsmask verkar slemlösande i de övre luftvägarna och kan lindra vid nästtäppa vid t ex pollenallergi eller förkylning. Vattenången lindrar retningar i luftvägarna. Den varma ångan fuktar slemhinnorna och binder små partiklar som försvinner tillsammans med slemmet. Slemmet blir mera flytande och lättare att hosta ut. Träning av andningsmusklerna kan förbättra andningskapaciteten genom att andningsmuskulaturen stärks och de djupare luftvägarna öppnas.

Motverkar försämrad andning

Andningskapaciteten sjunker med ca 1,5-2 procent per år. Även muskelstyrkan försämras om vi inte tränar. När andningsmusklerna försvagas, blir vi lättare andfådda. Bröstkorgen blir mindre elastisk och hållningen i brösttryggraden trycks ihop. Det här leder till att diafragman inte kan fungera optimalt. Dessa faktorer bidrar till sämre andning när vi blir äldre, vilket minskar möjligheten till ett fortsatt aktivt liv, vilket ytterligare minskar muskelstyrkan och försvagar det allmänna tillståndet. Andningsträning med

WellO2 kan bryta spiralen.

The story behind WellO2

WellO2 is invented by the Finnish inventor Aulis Kärkkäinen. The device increases breathing capacity and cleans lungs, and thus helps many who has breathing problems. The invention came up from his own needs to care his own breathing problem which seemed to be too difficult to tackle otherwise. After intensive prototyping and testing, the final internationally patented commercial version emerged. WellO2 benefits especially those who suffer from breathing difficulties due to various reasons. It also gives better performance by increasing breathing capacity. In Finland, c:a 20 000 WellO2 devices/year has been sold with excellent customer feedback.

Kontaktpersoner



Patrik Wigelius

Presskontakt

Nordic Manager

Sweden, Norway, Denmark

patrik.wigelius@wello2.com

+46 76 14 14 100