

Mattias Sunneborn var först i Sverige med att hoppa över åtta meter. Efter elitkarriären började han jobba som föreläsare, coach, inspiratör och veteranidrottare. Den 8 april kommer Mattias till Rivieraklubben för att tipsa oss om smart träning för att må bättre och leva längre.



Veteranstaffett på Finnkampen och Mattias vinner 400 meter häck på veteran-VM 2022. Foto: Privat

Världsmästaren som



Efter elitkarriären började Mattias tävla som veteran 2005. Foto: Magnus Ransheim

Mattias Sunneborn är en av Sveriges största friidrottare och hans meritlista är onekligen imponerande. Han var förste svensk över åtta meter i längdhopp, vann silver i inomhus-VM 1995 och vann inomhus-EM och tävlade i OS-finalen i Atlanta 1996. Den aktiva karriären som elitidrottare avslutade han 32 år gammal, men började några år senare tävla igen som veteran. Som veteran har han även lagt till 400 meter, med och utan häckar, på meritlistan. Mattias har slagit 11 världsrekord, 82 svenska rekord och har vunnit 42 EM- och VM-medaljer. År 2024 blev han som förste svensk invald i *World Master Athletics Hall of Fame* för sina idrottsprestationer och för sina framstående insatser som en positiv förebild och inspiratör för andra.

När jag träffar Mattias har han nyligen kommit hem från en träningsvecka på Fuerteventura med en grupp veteranfriidrottare. Mattias är märkbart nöjd med veckan. Han bubblar av glädje och berättar om allt från pingisspel till löparrundor. Veteranidrotten har fått ett stort

uppsving i många länder runt om i världen. I Sverige är Mattias en av de stora förebilderna. Förutom att han själv tränar och tävlar så föreläser han och driver olika folkhälsoprojekt. Dessutom tränar och coachar han en grupp med 40 personer i åldrarna 37 till 86 år. I senaste Veteran-VM vann gruppen hela 24 medaljer. Nu siktar man mot Veteran-VM inomhus i Florida våren 2025.

Jag frågar Mattias hur det kändes att sluta träna på elitnivå. Blev det tomt?

– Jag tyckte att det skulle bli skönt att ta det lite lugnare och bara motionsträna. Men jag har levt med att sikta mot olika mål sedan jag var 15 år gammal, så efter bara några år började det kännas tomt och tråkigt, berättar Mattias. Han slog vad med en kompis om att springa 400 meter häck. Det blev startskottet på hans intresse för träning för äldre och hans satsning på veteranidrott. Mattias berättar att han kände att hans kropp inte svarade som han var van vid och han ville förstå varför. I sitt sökande



Foto: Wikimedia

Brinner för folkhälsa

efter svar kontaktade han tre av världens främsta forskare med frågor om vad som händer när kroppen åldras. Av dem fick han bland annat lära sig att kroppens muskelmassa börjar minska redan från det att man är i 30-årsåldern. Vid 50 års ålder beräknas muskelmassan minska med mellan en till två procent per år. I 70-årsåldern har takten ökat till tre procent per år. Mattias kontaktade även Mai-Lis Hellénus, livsstilsprofessor vid Karolinska Institutet, som har lett flera forskningsstudier om hur träning och kost påverkar vår hälsa. Mattias tog med sig kunskapen i sin träning och utarbetade ett program med motion för äldre som han under åren har finslipat och vidareutvecklat.

Mattias har personliga erfarenheter av hur ohälsa kan påverka livet. När han var 15 år gammal tog hans far livet av sig och såväl hans mamma som en av hans bröder gick bort för unga på grund av ohälsa. Utöver sitt stora engagemang för äldres hälsa är Mattias även engagerad i den ideella organisationen *Suicide*

Zero som sedan 2013 arbetar för att minska antalet självmord. Genom all forskning är det tydligt att inte bara den fysiska hälsan förbättras genom träning utan även den psykiska. Mattias ler varmt när han berättar att en av hans stora inspiratörer är 94-åriga Per-Anders. Han var efter sin frus bortgång och en tids egen sjukdom svag och deppig. Av en åtta år yngre granne fick han rådet att börja gå i trappor. Ett hundra steg om dagen. Efter sex månader kände Per-Anders plötsligt att han hade börjat få ”bullar” av muskler på låren. Han kom också på att hans balans förbättrats så mycket att han helt glömt bort att gå med rullatorn inomhus. Han var piggare, gladare och mer social. Tillsammans med Jenny Åkervall, journalist och tidigare squashspelare på elitnivå med flera SM-guld i bagaget, driver Mattias folkhälsosatsningen *100 trappsteg om dagen*. Målet är att alla som kan ska gå ett hundra trappsteg, varje dag under resten av livet, för att förbättra kondition, bli starkare och må bättre. Projektet riktar sig till alla oavsett ålder, hälsa, bakgrund och bostadsort. →



Du kan följa Mattias Sunneborn på Facebook och Instagram under projektnamnet 100 trappsteg.



Verksamhetsansvariga och grundare av 100 trappsteg. Mattias Sunneborn och Jenny Åkervall.
Foto: 100trappsteg.se

– Hälsa har tyvärr blivit en klassfråga och det vill vi vara med och motverka, säger Mattias bestämt.

Tillsammans med Jenny har Mattias också drivit ett stort hälsoprojekt för Region Stockholm som syftade till att främja fysisk och psykisk hälsa bland äldre, från 35 år och uppåt, men med ett särskilt fokus på de över 65 år. Enligt Mattias är friidrott verkligen en bra träningsform för alla åldrar. Träningen är lätt att anpassa efter den egna förmågan och det är också en väldigt social träningsform. I projektet har man erbjudit allt från föreläsningar till prova-på-pass och intervallträningar på Stockholm Stadion. Man har också inlett ett samarbete med Stadsmissionen för att nå ut till utsatta grupper.

Vad är då viktigast att träna när man blir äldre – kondition, styrka eller smidighet? Mattias svarar utan att tveka en sekund.

– Styrka, och det är aldrig för sent att börja. Med rätt träning håller du kroppen ung. Vad vill du kunna göra när du är 70 eller 80 år? För att klara av ett aktivt liv högre upp i åldern behöver du bygga upp en överkapacitet här och nu. Ett bra test är att du ska kunna bära 50 procent av din kroppsvikt i varje hand under en minut. Mattias berättar om kvinnan som han såg i livsmedelsaffären där hon kånkade på två stora kassar med mat och ett barn på några kilon. Senare träffade han samma kvinna på gymmet där hon stod och gjorde axelövningar med enkilos hantlar. Många blir försiktigare med åren och tränar med för låtta vikter. När vi vill bygga muskler och stärka skelettet behöver vi tyngre vikter och mer explosiv träning. Sedan är det viktigt att tänka på att man som äldre behöver längre återhämtning mellan passen. Man ska också tänka på kosten och se till att man får i sig ordentligt med protein som bygger och underhåller muskelmassan.



Mattias kramar om världsrekordhållaren i längdhopp, Mike Powell, som hoppat 8,95 meter.
Foto: Göran Lanz

– Rätt sorts träning är som att dra i handbromsen för åldrandet, säger Mattias. Och det är aldrig för sent att börja!

Mattias har sedan han var 15 år gammal börjat varje dag, oavsett väder och vind, med en promenad. Den kan vara 15 minuter lång, men den hjälper honom att få en bra start på dagen. Fyra gånger i veckan tränar han. Två kvalitetspass med rörlighet, kondition, koordination, styrka och snabbhet. Två pass med något lagom ansträngande och roligt, gärna styrka.

Mattias har med sig många fantastiska minnen från sin idrottskarriär. Några av de största är när han hoppade över åtta meter som första svensk på SM, när han blev tvåa vid inomhus-VM i Barcelona -95, EM-guldet i Globen -96, och åtta i OS i Atlanta samma år. Jag undrar vad den största skillnaden är mellan att tävla som veteran och som elitidrottare.

– Det är roligare att tävla som veteran. Det är mer socialt och jag har även ett stort utbyte av alla jag tränar. Men det är också roligt att träffa några av dem jag tävlade mot som ung, på veteran tävlingarna. Till exempel Ivan Pedrosa från Kuba, James Beckford från Jamaica och amerikanen Mike Powell som innehar världsrekordet i längdhopp, 8,95 meter sedan 1991.

Antalet veteraner som tränar och tävlar växer för varje år. I Veteran-VM i friidrott i Göteborg hösten 2024 var det drygt 8 000 tävlande i åldrarna 35 till 90 år. Nästa stora veteran tävling är EM i Madeira i oktober 2025. Men Mattias brinner inte bara för träningen, han har även andra och nya mål. Han och Mai-Lis Hellénus, vars korrekta titel är läkare och professor i allmänmedicin med inriktning mot kardiovaskulär prevention och med fokus på livsstil, planerar att skriva en bok tillsammans. Allt för att stärka folkhälsan.

Anna-Clara af Ekenstam
clara@brandstrom.eu

Missa inte föredrag & träning

med Mattias Sunneborn på Villa Ingeborg
tisdag 8 april.

Han kommer att berätta om sin idrottskarriär men även om hur man kan träna sig till en yngre kropp, bättre hälsa och vikten av att sätta upp mål och att nå dem. Som extra bonus kommer han även att bjuda på ett träningspass.

Evenemanget är en del i Rivieraklubbens nya koncept "Det goda livet" som omfattar allt som får oss att må bra och leva längre. Som till exempel träning, god hälsosam mat och dryck.