

Det er altså ret sjovt, når først du kommer i gang.

GIV MIG STYRKE!

Det handler om DIN STYRKE!

APRIL: Bakterier, dem skal jeg da af med?

MAJ: Tøm din talje med dit blodsukker

JUNI: Grøn er den nye medicin

JULI: Dit underliv – tjek!

AUGUST: Din mentale overgangsalder

SEPTEMBER: Giv mig styrke!

OKTOBER: Bliv rask af det fri

NOVEMBER: Brystkræft

DECEMBER: Af med dine affaldsstoffer!

JANUAR: Din fysiske overgangsalder

Det er naturligt, at din krop mister styrke med alderen. Men det er ikke nogen naturlov. Og det er absolut sundest for alt i dig, hvis din krop er stærk. Derfor har vi fundet 3 ideelle træningsformer til dine 40+ muskler og bedt eksperterne lægge hver sit program til dig!

Af Gitte Høj

Allerede i dine 20'ere begyndte der at ske noget med din muskelmasse. Du begyndte at tabe den. Statistisk set toppede den i 20'erne, og fra 20'erne til 80'erne mindskes din muskelmasse med rundt regnet 30 procent. Det er den barske og målbare sandhed.

Det betyder, at din funktionsevne bliver nedsat. Det bliver mere besværligt for dig at gøre de ting, du plejer at gøre. At rejse dig hurtigt, at løfte og slæbe rundt med tunge ting og at undgå fald.

Desuden sker der omkring de 50 år en række forandringer i din muskulatur – sammensætningen og mængden af hurtige og langsomme muskelfibre. De hurtige muskelfibre bruges især ved eksplosive bevægelser, som når du er ved at falde, mens de langsomme bruges, hvis musklen skal arbejde i lang tid. Når antallet af muskelfibre falder, indvirker det på musklens tværsnitsareal, som bliver mindre. Og jo mindre muskel, jo mindre kraft.

Omvendt – og det er nu, det begynder at lysne igen – ved man også, at du kan trodse denne udvikling, for det er ikke nogen naturlov!

Det er aldrig for sent at blive stærk. Fordi det aldersbetingede muskeltab kan

begrænses og faktisk mere end det. For uanset alder kan du genopbygge tabt muskulatur.

For eksempel har flere studier ifølge Sundhed.dk sammenlignet effekten af regelmæssig styrketræning blandt ældre på op til 80 år med effekten hos yngre på 20-30 år. Resultaterne viste, at muskel-

styrken stort set voksede ens i de to grupper trods den store aldersforskel. Det tydede også på, at du opnår det bedste resultat, hvis du træner regelmæssigt tre gange om ugen.

Så det giver vi dig selvfølgelig tips til. På tre forskellige måder, for vi er jo netop ikke ens.

DET GIVER EN STÆRK KROP DIG

ü Mere overskud

Fordi du kan klare flere udfordringer uden at blive træt og således bevarer en høj funktionsevne.

ü Sundt blodtryk

Alle former for træning har en gunstig indvirkning på dit blodtryk. Det gælder også træning, der gør dig stærk. Et sundt blodtryk og kredsløb er dit bedste værn mod hjerte-kar-sygdomme.

ü Højere forbrænding

En stor muskelmasse øger din forbrænding og gør det nemmere for dig at styre din vægt.

ü Flot kropsholdning

Dine muskelceller holdes aktive og for-

størres, og det indvirker på din holdning og gør din krop yngre at se på. Du får helt enkelt nemmere ved at bære din krop og undgår uheldige bevægelser, som ofte smerter.

ü Hårdere knogler

Styrke er en genial beskyttelse mod knogleskørhed, fordi dine knogler reagerer på en belastning med at producere mere knoglevæv og blive mere tætte og kompakte.

ü Hurtigere reaktioner

En stærk krop gør det lettere for dig at reagere hurtigt i en pludselig og uventet situation, hvor du for eksempel får brug for at springe ind til siden eller redde nogen eller noget fra at falde.

3 IDEELLE TRÆNINGSFORMER til dine 40+ muskler

#1
FUNKTIONEL
HJEMME-
TRÆNING



EKSPERTEN:

Elin Solheim er fysioterapeut, bevægelsesmentor, underviser og forfatter. Har senest udgivet træningsbogen *Kvinde bevæg dig stærk*. Elinsolheim.dk

fungerer bedre og forbliver stærk i mange år endnu.

Integrering af bækkenbunden er vigtig for 40+ kvinder, fordi du kan have overset den i nogle år, og fordi den kan blive svagere i forbindelse med overgangsalderen.

Du får også en stærk bagside, og det er godt givet ud, hvis du sidder meget ned,” forklarer fysioterapeut Elin Solheim.

TIP:

Du skal bruge en træningsmatte og en træningselastik. Begynd med middelhård til hård modstand.

Ü er nemt og effektivt med blot en træningselastik og din egen kropsvægt

Ü gør din krop stærk, uden at du bliver generet af problemer med bækkenbunden eller ledsmerter

Ü gør også din bagside stærk, og det er godt givet ud, hvis du sidder meget ned

Derfor er funktionel hjemmetræning 40+ ideel:

“Funktionel hjemmetræning er mere end sved på panden, fordi den lærer dig at træne klogt.

Du styrker nemlig både de store muskelgrupper og knogler og opbygger en stærkere kerne, så eksempelvis bækkenbunden

Matcher din styrke din alder?

Test styrken i dine ben med en klassisk squat. Hvor mange kunne du klare?

ALDER	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60+
STÆRK	Over 29	Over 26	Over 23	Over 20	Over 17
GOD	24-29	21-26	18-23	15-20	12-17
MIDDEL	21-23	18-20	15-17	12-14	9-11
UNDER MIDDEL	15-20	12-17	9-14	6-11	3-8
BEGRÆNSET	Under 15	Under 12	Under 9	Under 6	Under 3

Test styrken i dine arme med en klassisk armbøjning. Det svarer antal til i alder:

Under 13 armbøjninger:	Din overkrop er ikke særligt stærk – heller ikke for en kvinde på 60 år
13-14 armbøjninger:	Din styrke passer til en kvinde i 60'erne
15-17 armbøjninger:	Din styrke passer til en kvinde i 50'erne
18-20 armbøjninger:	Din styrke passer til en kvinde i 40'erne
21-22 armbøjninger:	Din styrke passer til en kvinde i 30'erne
23-24 armbøjninger:	Din styrke passer til en kvinde i 20'erne
Over 24 armbøjninger:	Sådan! Din overkrop er superstærk – selv for en kvinde på 20 år

Kilde: Sundhed.dk, Dif.dk, Iform.dk, Styrketræning for kvinder af Karen Lyager Horve, Julian Felix, Jakob Benn m.fl.

Sådan kommer du i gang:

“Find et tidspunkt på dagen, hvor du ved, at du kan træne, og derfor får det gjort. Sæt din alarm på 15 minutter, og tag så mange runder, som du kan nå, i et langsomt tempo,” siger Elin Solheim.

Sådan bliver du ved:

“Drop den med alt eller intet, for det er netop lidt træning hver dag, der holder dig i form. Nøjes derfor med lidt på de dage, hvor du føler dig for træt. Eller bryd din træning op i mindre daglige intervaller. For eksempel om morgenen og resten, mens kartoflerne koger.”

Dit begynder-program

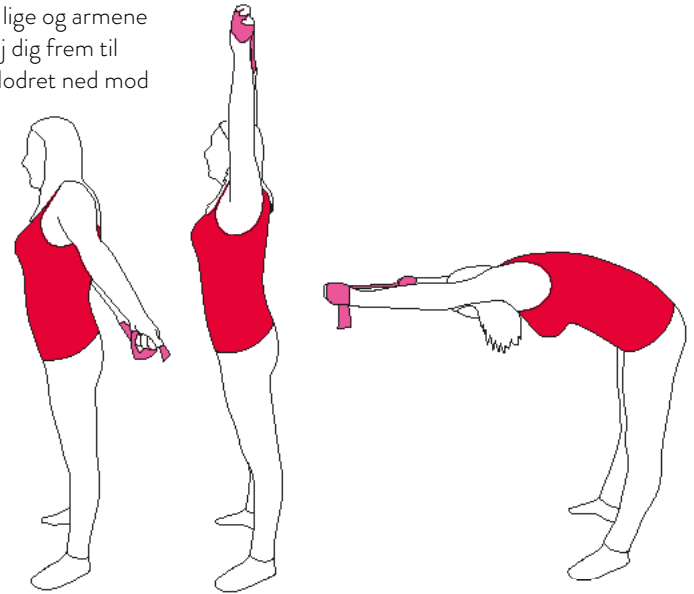
ØVELSE 1

OPVARMENDE BAGSIDESTRÆK

Sådan gør du:

- ★ Stå i skridtstående med begge ben strakte. Undgå at trække ballerne ind under dig. Hold elastikken i hænderne bag ryggen.
- ★ Tag en indånding, slap af i bækkenbunden, træk i elastikken, og løft armene op over hovedet.
- ★ Bøj frem i hofterne med ryggen lige og armene strakte i forlængelse af ryggen. Bøj dig frem til vandret, mens armene fortsætter lodret ned mod gulvet. Hold ryggen lige.

- ★ Ånd ud, aktivér bækkenbunden, mens du strækker armene frem i linje med ryggen og lader ballerne trække hele kroppen op til udgangsstilling.
- ★ Lav øvelsen som en flydende bevægelse frem og ned 8 gange eller så mange gange, din bækkenbund kan aktiveres.

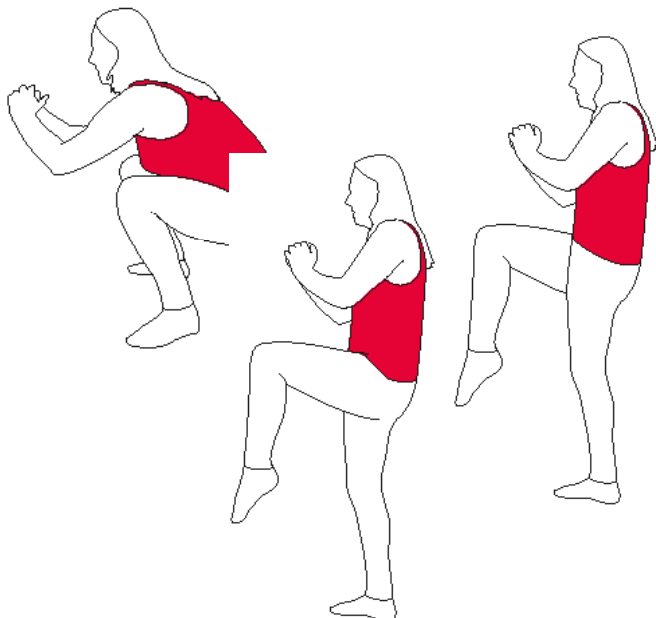


ØVELSE 2

SQUATS MED KNÆLØFT

Sådan gør du:

- ★ Tag en indånding, og slap af i bækkenbunden. Sæt dig godt bagud og ned i en squat, hvor du lader læggene forblive så lodrette som muligt. Lad vægten hvile på hælene. Det er vigtigere end at komme langt ned.
- ★ Hold overkroppen så oprejst som muligt. Stræk armene frem for at finde balancen.
- ★ Ånd ud, aktivér bækkenbunden, og stræk hele din krop opad igen. Skub knæene bagud, og lad ballerne arbejde under bevægelsen.
- ★ Tag vægten over på det højre ben, når du står op, og løft det venstre ben op med bøjet knæ.
- ★ Lav hele øvelsen skiftevis med det højre og det venstre ben bøjet i alt 8 gange eller så mange gange, din bækkenbund kan aktiveres.

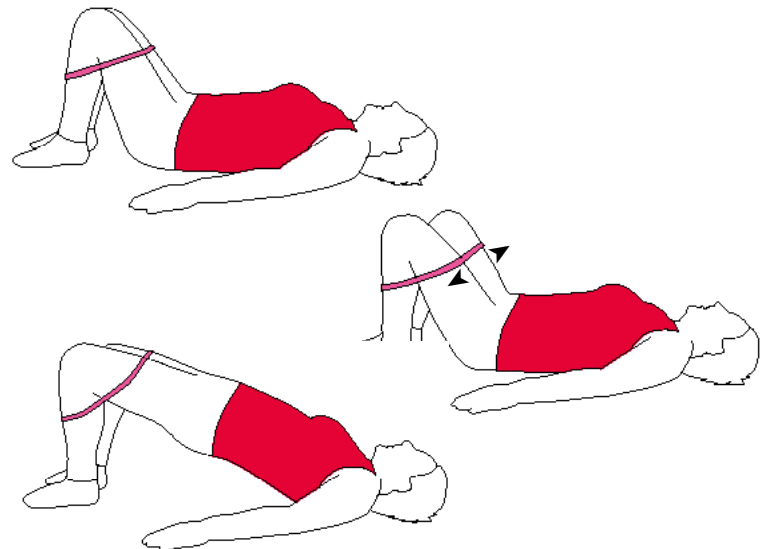


ØVELSE 3

BÆKKENLØFT

Sådan gør du:

- ★ Lig på ryggen med fødderne i gulvet og god afstand. Placér elastikken omkring og lige over dine knæ (lav en knude på den). Lad dine knæ hvile mod hinanden.
- ★ Ånd ud, aktivér bækkenbunden, træk dine knæ udad, og løft her-
- efter dit bækken. Skub fra med hælene i måtten og aktive baller. Sænk dit bækken igen.
- ★ Ånd ind, slap af, og lad dine knæ hvile mod hinanden.
- ★ Lav øvelsen 8 gange eller så mange gange, din bækkenbund kan aktiveres.



#2 LØBE- TRÆNING

Ü styrker dit kredsløb, fordi det får dit hjerte til at pumpe mere blod ud pr. slag

Ü får din hvilepuls til at falde

Ü løfter dit humør på grund af en øget mængde endorfiner

Sådan kommer du i gang:

“Sæt dig et konkret mål med træningen. Uden et mål er det svært at holde gejsten. Og husk, at den største motivation er at have det sjovt,” siger Julie Carl.

Sådan bliver du ved:

“Det er aldrig for sent at komme i dit livs form. Det er jeg selv kommet, efter at jeg er fyldt 40 år. Vakler du alligevel nogle gange, så tænk på, at du kun fortryder de løbeture, du ikke tager på.”



EKSPERTEN:
Julie Carl er løbecoach og selv en rutineret løber og blogger aktivt om det på Juliecarl.dk.

Derfor er løbetræning 40+ ideel:

“Selv om du måske mærker, at spændstigheden i kroppen falder, er der masser at komme efter på løbefronten, fordi du i 40'erne kan lave præstationer på lige fod med de helt unge løbere.

Godt nok har de unge en højere maksimum puls og er mere eksplosive, men har du

trænet konditionstræning gennem årene, er dit hjerte blevet mere effektivt og kompenserer for den lidt langsommere slagfrekvens. Derfor giver det dig både en stærk krop og en god udholdenhed, hvor du kan give de yngre baghjul.

Undersøgelser viser også, at du ved en halv times løb hver anden dag opnår et styrket immunforsvar. Omvendt har for hård eller hyppig træning den modsatte effekt. Under en løbetur sker der en nedbrydning af kroppen, som bliver repareret under restitutionfasen. Herefter fortsættes superkompensationsfasen, hvor kroppen bygger ovenpå og styrkes yderligere,” forklarer løbecoach Julie Carl.

Dit 10-ugers begynder-program

	Dag 1	Dag 3	Dag 5
UGE 1	Skift mellem 1 minuts langsomt løb og 2 minutters hurtig gang. Gentag 3 gange.	Skift mellem 2 minutters langsomt løb og 2 minutters hurtig gang. Gentag 3 gange.	Du gør det samme som dag 3. Nu med 4 gentagelser.
UGE 2	Skift mellem 2 minutters langsomt løb og 2 minutters hurtig gang. Gentag 3 gange.	Skift mellem 3 minutters langsomt løb og 2 minutters hurtig gang. Gentag 3 gange.	Du gør det samme som dag 3, bare med 4 gentagelser.
UGE 3	... og så fremdeles. Du øger altså længden af løbeintervallerne med 1 minut per uge. I slutningen af uge 10 kan du løbe 3 x 10 minutter uden pause, og herefter kan du gradvist øge med 10 procent hver uge. Har du svært ved at nå træningen en uge, går du bare et skridt tilbage.		

2 øvelser, der styrker dit løb

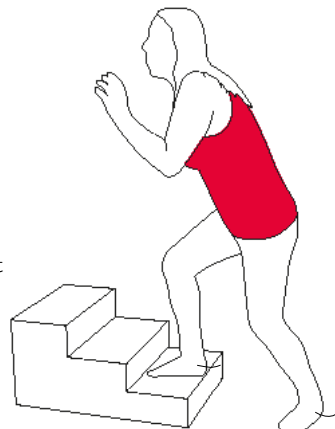
ØVELSE 1

TRAPPELØB

Ü giver dig et kraftigere afsæt og en længere skridtlængde

Sådan gør du:

- ★ Varm op i minimum 10 minutter.
- ★ Find en passende trappe, og løb hurtigt op. For eksempel 3 x enkelt trin og 3 x dobbelttrin.
- ★ Gå ned, hver gang du har nået toppen, så pulsen daler lidt.



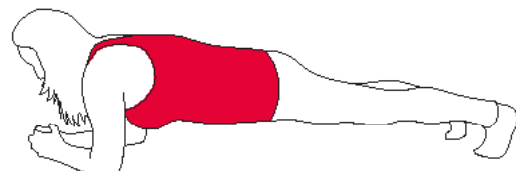
ØVELSE 2

PLANKEN

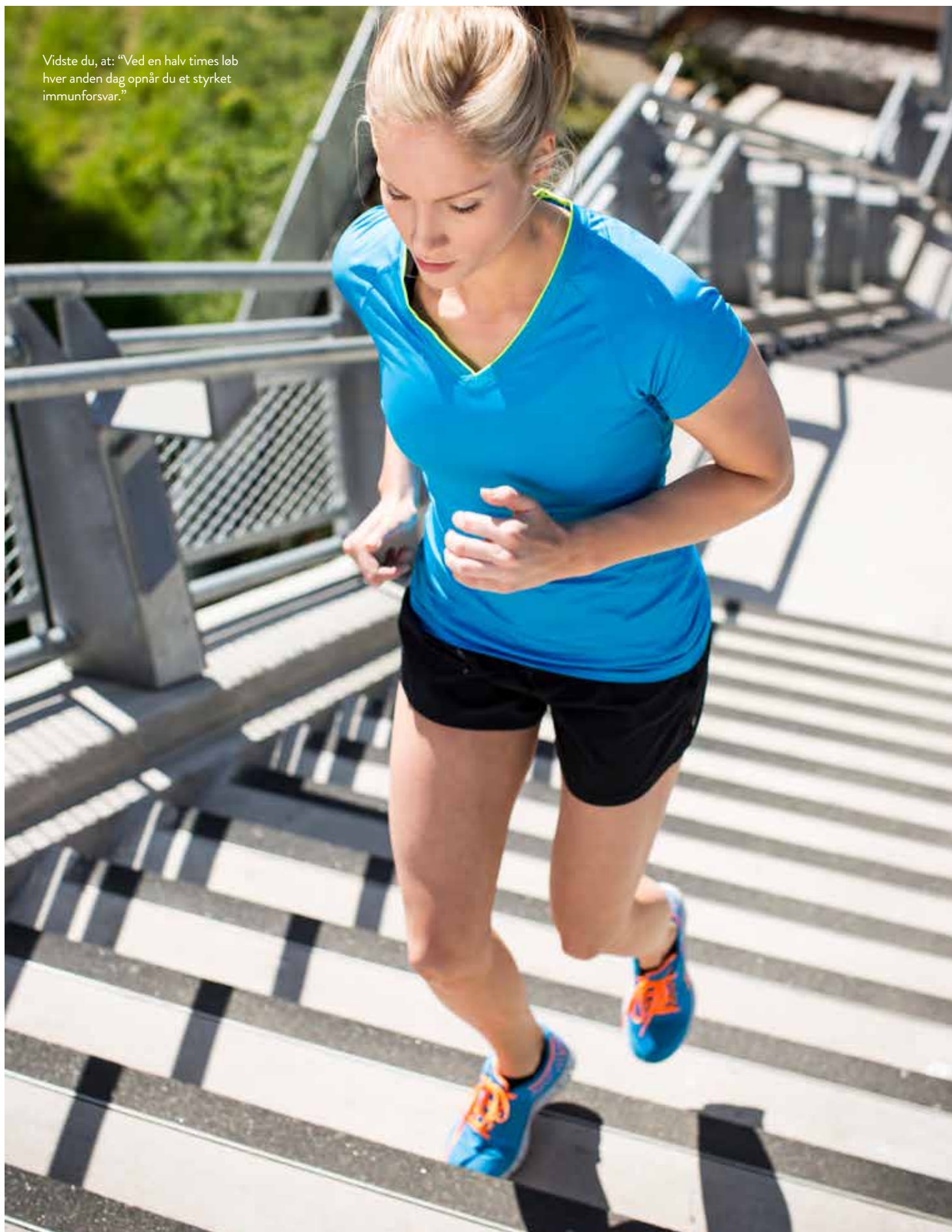
Ü er den perfekte core-øvelse for dig

Sådan gør du:

- ★ Læg dig ned på dine albuer med strakt krop.
- ★ Sørg for ikke at svaje eller at skyde numsen for højt op.
- ★ Tag 3 x 30 sekunder i planken med 15 sekunders pause imellem hver runde.



Vidste du, at: "Ved en halv times løb hver anden dag opnår du et styrket immunforsvar."





Sådan kommer du i gang:

“Lav et konkret program, for eksempel dette, som du følger i 10 eller 20 dage. Eventuelt sammen med en veninde. Det tager kun få minutter og kan laves før din frokost. Mangler du energi på dette tidspunkt, kan du tage en kop sort kaffe med en halv spiseskefuld kokosfedt i. Det giver dig et boost,” siger Monica Øien.

Sådan bliver du ved:

“Prøv at tænke sådan her: Du har den krop, du har, og den skal du give kærlighed, opmærksomhed og taknemmelighed. Mærk, at resultaterne kommer, når du er dedikeret og vedholdende. Lad lidt bevægelse blive lige så naturligt som at snuppe et brusebad og børste dine tænder.”

Stor bold eller lille bold. I pilates får du lov at lege med redskaber.

#3 PILATES

Ü giver dig både muskelstyrke og fleksibilitet

Ü giver dig længere muskler

Ü genopretter balancen i din muskulatur



EKSPERTEN:

Monica Øien er certificeret pilates- og yogainstruktør samt certificeret TRX-træner, underviser og forfatter. Monicaøien.no

Derfor er pilates 40+ ideel:

“Pilates er en skånsom træningsform, som passer perfekt til 40+ kroppen, fordi den arbejder dybt med hele kroppen og styrker blandt andet din core og din ryg og giver dig en sund og ungdommelig holdning. Desuden bevares fugtigheden i leddene, fordi

‘motion is lotion’ og et godt våben mod sygdomme i leddene.

Det primære fokus er core-området, fordi målet er, at kroppen skal bevæge sig frit, mens du holder stærk kontrol i mavemuskler og den nedre ryg. På den måde får du samlet set en stærkere krop.

Du fokuserer også en del på vejrtrækningen i pilates, som du bruger til at lade musklerne op med, så de kan arbejde effektivt. Du øger simpelthen optagelsen af ilt, som transporteres til musklerne, og de bliver efterfølgende mere afslappede,” forklarer pilatesinstruktør Monica Øien. ■

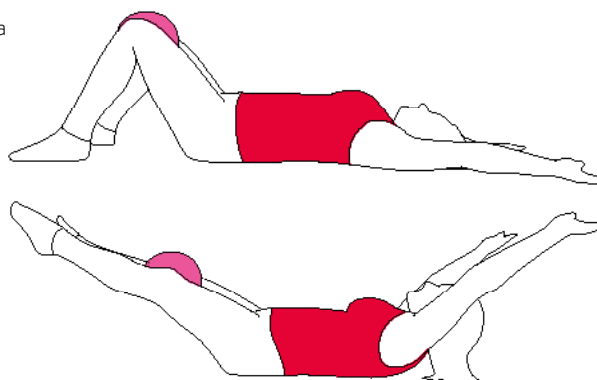
Dit begynder-program

ØVELSE 1

TOEDIP

Sådan gør du:

- ★ Læg dig på ryggen, som skal være neutra og svaje let. Bøj begge dine ben, og placér en bold mellem dine knæ.
- ★ Tag en indånding. Læg armene bag hovedet. Pust ud, og løft samtidig benene til vandret, og træk overkroppen op. Knib i bækkenbunden.
- ★ Tjek, at de tværliggende mavemuskler er aktiverede ved at mærke der, hvor trusekanten er.
- ★ Gå tilbage til startpositionen.
- ★ Gentag roligt øvelsen 10-15 gange.

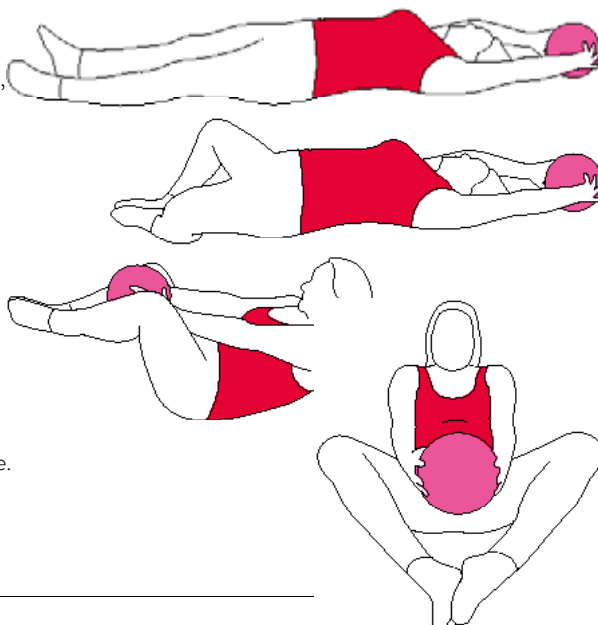


ØVELSE 2

FROG

Sådan gør du:

- ★ Læg dig på ryggen. Grib fat om bolden, og stræk armene over hovedet, mens du klemmer let på bolden.
- ★ Løft hagen mod loftet, bøj benene, skub fødderne sammen, og lad knæene falde ud til siderne.
- ★ Tag en indånding. Pust ud, hold fødderne samlet, og løft benene fra gulvet mod vandret. Løft også overkroppen, og før dine strakte arme frem mellem dine knæ.
- ★ Saml musklerne ind mod navlen, mens du trækker maven op mod ribbenene.
- ★ Gå tilbage til startpositionen.
- ★ Gentag 10-15 gange.



ØVELSE 3

BUTTLIFT

Sådan gør du:

- ★ Stil dig på alle fire med armene under dine skuldre og knæene under dine hofter.
- ★ Tag bolden med højre hånd, og tag en dyb indånding. Pust ud, og bevæg højre arm og venstre fod i samme tempo, så fodsålen møder bolden.
- ★ Hold en kort pause.
- ★ Tag en indånding, og pust ud, samtidig med at arm og fod føres tilbage til startpositionen.
- ★ Gentag 20 gange.

