

Okay, det kan være
lidt svært at smile,
mens man ligger der.
Men bagefter!

**GIV MIG MERE STYRKE!
DENNE MÅNED:**

Få flere
muskler

NY MINI- SERIE!

En sund og stærk krop med muskler står højt på ønskelisten hos de fleste af os. Men hvis man nu ikke har dem, eller har brug for lidt flere, hvordan får man dem så her i 40+ årene - hvor det jo ikke just bliver nemmere? Eller? Det skal vores sundhedsredaktør sige dig!

Af Gitte Høj

JA, DU GENNEMGÅR EN KROPSLIG OMMØBLERING

Fordelingen af dit fedt og dine muskler forandrer sig af tre 40+ grunde:

Du bliver ældre

Alderen sætter sine spor. Det betyder konkret, at du efter de 40 (og egentlig også før) taber muskelmasse for hvert år, der går. Det indvirker på fordelingen af muskler og fedt, således at der bliver en relativt større mængde af fedt på kroppen. Du bliver typisk lidt blødere og mindre fast i kødet. Alderen gør dig måske endda lidt rundere.

Du går i overgangsalderen

Dertil kommer, at du på dette tidspunkt også befinder dig i eller omkring din overgangsalder, hvilket betyder, at østrogen-niveauet i din krop er dalende. Det påvirker dit muskeltæppe, som bliver mindre, og derfor skal du nu gøre en aktiv indsats for at holde på din muskelstyrke. Overgangsalderen indvirker også på den totale fedtmængde, ligesom du også kan opleve, at fedtet begynder at slå sig mere på overkroppen og ofte på maven.

Du bliver (typisk) mindre aktiv

Endelig må en del af os se i øjnene, at vores aktivitetsniveau ofte falder med alderen. Du lander måske tungere i sofaen, dropper flere anstrengende aktiviteter og bliver mere kropsdoven. Dit faldende aktivitetsniveau kan blive en dårlig vane og medføre, at din muskelstyrke falder, musklerne mister toning, og det giver kroppen et mere konet udtryk. Det er altid bedst at være aktiv, ligesom det er en god (og svær) tommelfingerregel ikke at bruge alderen som undskyldning for at blive siddende.

Derfor skal du vide!

At motion har en gavnlig indvirkning på, hvordan fedtet fordeles på kroppen. Du kan altså være med til at påvirke situationen. Det vil sige både tabet af muskelstyrke og fordeling af fedtet. Her er styrketræning en afgørende brik, fordi denne form for træning opretholder din muskelmasse, forbedrer dine musklers evne til at forbrænde fedt og strammer din krop op. Tricket er kropstræning, der tilgodeser dine store muskelgrupper. Og det får du selvfølgelig en god guide til på de følgende sider.

TO 40+ MUSKEL-MYTER

Mine muskler svinder ind

Måske mærker du, at kroppen generelt ikke står så skarpt, som den har gjort, og at det kniber med at tage fat, når du skal rykke rundt på noget tungt?

JA

Det stemmer, at du taber muskelmasse med årene, fordi mængden af muskelfibre bliver mindre. Men de resterende kan til gengæld kompensere for tabet, hvis du træner.

Du bliver aldrig for gammel til at dyrke styrketræning, ligesom du også bevarer evnen til at øge din muskelstyrke hele livet. Du kan med andre ord sørge for, at de tilbageværende muskelfibre bliver både stærkere og større.

Jeg får aldrig mine mave- muskler frem i lyset igen

Ballonmave, konemave eller slet og ret bare en stor mave. Bag den er dine mavemuskler begravet, og er der for evigt vinket 40+ farvel til dem?

NEJ

Det bedste våben mod en konemave er træning, men har du for meget mavefedt, vil du ikke kunne se resultatet af dine anstrengelser. Derfor er du nødt til at få brændt noget mavefedt af.

Det gør du eksempelvis ved at lægge din træning om morgenen, fordi det tvinger din krop til at tære på fedtdepoterne. Derudover er du nødt til at kigge på dine kostvaner. Kulhydrater som brød og sukker vil typisk sætte sig på maven.

Kilder: Netdoktor.dk, Iform.no, Aktivtraening.dk

ØVELSE 1



ØVELSE 2



ØVELSE 3



Programmet, der gør dig STÆRKERE

ØVELSE 1

STÅENDE PLIE SQUAT

Derfor er øvelsen effektiv:

Fordi du bruger benets vægt, mens du bevæger dig og holder balancen.

Sådan gør du:

- Start stående med hænderne på hoften.
- Kæmper du med balancen, kan du støtte dig til væggen.
- Løft nu højre knæ så højt, som du kan, og helst op i hoftehøjde. Lad tærne pege ned mod gulvet. Find balancen, og flyt så højre fod og ben bagover i en ret linje, til du rammer gulvet med hele højre fod.
- Bøj det forreste ben, venstre ben, så dybt som muligt. Dog ikke mere end 90 grader med knæ over hæl.
- Lav bevægelsen, så du reelt mærker vægten og arbejdet i benet, mens det er i luften.

ØVELSE 2

BALLELØFT

Derfor er øvelsen effektiv:

Fordi hele kroppens vægt flyttes over på den store sidde muskel, samtidig med at du bruger dine arme, skuldre, ryg og ben.

Sådan gør du:

- Læg dig på ryggen på et underlag.
- Løft dig fra gulvet. Du kan enten ligge på albuerne eller vælge at have strakte arme.
- Stræk dit venstre ben, og sæt din venstre hæl i. Bøj dit højre ben til cirka 90 grader.
- Sænk kroppen mod gulvet, så bagdelen rammer underlaget. Venstre ben er også i gulvet, mens højre ben fortsat er bøjet.
- Herefter løfter du igen kroppen.
- Når du har udført øvelsen 20 gange, bliver du oppe i løftet position og får pulsen op med små bevægelser.

ØVELSE 3

STRAKT SIDELØFT

Derfor er øvelsen effektiv:

Fordi du bruger alle kroppens muskler samtidigt. Hele kroppen arbejder – ben, baller, midterste del af kroppen og arme.

Sådan gør du:

- Sæt dig på knæ på gulvet eller et underlag.
- Læn dig mod venstre, og sæt en strakt venstre arm i gulvet eller underlaget.
- Løft så højre ben lidt over vandret, og stræk det helt ud.
- Stræk højre arm, og løft den lodret mod loftet.
- Nu sætter du dig ned på dit venstre, bøjede ben. Højre fod er i gulvet, og højre ben er let bøjet. Hold højre arm lodret mod loftet. Rør så vidt muligt gulvet med bagdelen.
- Løft dig så igen.

ØVELSE 4



Ugentlig træning, hvor du udfordrer dine muskler, det skal der til, hvis du vil bevæge dig stærkt gennem livet. Så her får du et muskelstyrkende program fra en ekspert i både yoga og TRX, som netop fokuserer på hele kroppen. Så du kan blive stærk på både den brede og den lange bane!

ØVELSE 4

STRAKT BENLØFT

Derfor er øvelsen effektiv:

Du arbejder her med en hel side ad gangen og udfordrer musklerne maksimalt. Også fordi den midterste del af kroppen også er aktiveret.

Sådan gør du:

- Kom ned på alle fire.
- Sæt din venstre underarm og albue i gulvet eller underlaget.
- Løft dit højre ben strakt ud til siden og lidt over vandret.
- Benet bevæger du strakt fra vandret til gulvet, hvor foden sættes ned.
- Din højre arm skal så vidt muligt strækkes, løftes og sænkes sammen med det højre ben.
- Armen skal løftes lidt over hoftehøjde.

SÅDAN BRUGER DU BEDST PROGRAMMET:

Udfør alle øvelser først på højre side og derefter på venstre side. Hver gang med 20-30 repetitioner. På den måde brænder du musklerne helt ud en side ad gangen. Og udfør så alle øvelserne 5 gange om ugen.

EKSPERTEN:

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



MUSKEL-GOD 40+ TRÆNING

TRAPPETRÆNING

Tag altid trapperne – resten af dit liv! Denne enkle vane holder dig stærk, tonet og aktiv.

LØBETRÆNING

Løb hurtigere og kortere ture. For eksempel 5 kilometer. Løbetræning inddrager mange muskler og gør dig generelt stærkere. Og de hurtigere ture slider ikke på kroppen som de længere ture.

GÅ NU!

Alle former for vandring er effektivt og øger eller vedligeholder din muskelmasse. Gerne i kombination med vægt og stigning. Så øger det endnu mere.

PILATES

Pilates udfordrer både din mave og din ryg med minimal risiko for skader.

YOGA

Yogaformer som poweryoga og astanga giver dig masser af styrketræning.

SVØMNING

Svømning er både effektivt og skånsomt. Og både styrker og toner kroppen.

FOR DIG, DER VIL MERE DERHJEMME

Eksperten bag øvelserne her, Monica Øien, har netop åbnet for Core Balance Online. Her finder du masser af træningsfilm med fokus på low impact-træning, som giver gode resultater, når det handler om øget muskelmasse og toning af kroppen. Det foregår med klare instruktioner, med musik og med tale. Læs mere på Corebalance-online.no.



TOP 3 PROTEINRIGE KILDER

■ **20 gram pr. 100 gram:**

Oksekød, laks, tun, kylling,
ost, linser, mandler, frø

■ **12-20 gram pr. 100 gram:**

Æg, sild, rødspætter,
quinoa, havre

■ **12 gram pr. 100 gram:**

Kidneybønner, kartofler,
yoghurt, mælk, spinat,
æbler

For at få det maksimale ud af din muskelstyrkende træning som 40+ kvinde skal du understøtte den med proteiner. Så tjek lige, at du ikke får for lidt. Tjek lige den her buffet!

Maden, der gør dig STÆRKERE



Du får brug for flere proteiner

Protein indgår i mange af kroppens processer og er et makronæringsstof ligesom kulhydrat og fedt. Og du har brug for mere af det, når du rammer overgangsalderen.

Både for at holde på musklerne, idet proteiner er byggesten for muskler, men også fordi kroppens evne til at optage protein fra tarmen falder med alderen. Det betyder, at mere protein ryger lige igennem systemet, samtidig med at du har brug for mere protein. Det er den bedste grund til at give proteiner i din kost noget opmærksomhed.

Som en ekstra gevinst fyrer proteinerne op under stofskiftet, så det bliver lettere at holde vægten, ligesom de sørger for, at måltiderne fylder længere i mavesækken.

Hvis du mangler proteiner

Får du ikke tilstrækkeligt med proteiner, kan du opleve, at det er svært at blive mæt, og at du har en større trang til at snakke. Måske indeholder din kost for meget sukker og kulhydrat.

Du kan også opleve, at du hæver mere og eksempelvis har væskeophobninger i ankler og fødder.

Flossede negle, tør hud og en mere sparsom hårpragt kan også være et tegn på, at du ikke får den mængde proteiner, som du har brug for. Du kan også komme ud for, at du heler langsommere og eksempelvis har sår på kroppen, hvor heling tager forholds-mæssigt lang tid.

Endelig kan du opleve, at du har smerter i muskler (og led), og det kan også være et udtryk for, at du mangler proteiner i kosten til at opbygge muskelceller.

Sådan får du nok proteiner

Din vægt, din alder, dit aktivitetsniveau og som nævnt også din overgangsalder indvirker på dit behov for protein. Anbefalingen fra WHO lyder på 0,83 gram pr. kilo kropsvægt for kvinder. Men er du midt i livet, kan du med fordel spise mere protein. Fordi både aldersforandringer og overgangsalder tærer på din muskelmasse, og du har brug for masser af byggesten, så du kan vedligeholde din styrke.

Det er et af budskaberne fra et studie fra 2014 udarbejdet af en gruppe europæiske forskere offentliggjort i Maturitas, et inter-

nationalt tidsskrift med fokus på sundhed midt i livet. Her anbefales 1-1,2 gram pr. kilo kropsvægt for kvinder i indsatsen for at bevare muskelmasse og -styrke i form af mindst 20-25 gram protein af høj kvalitet til hvert hovedmåltid.

Det understøttes af amerikansk forskning fra 2018, som peger på, at de nuværende anbefalinger ikke er tilstrækkelige, set i det lys, at levealderen stiger, og vi skal kunne holde til det.

I Skandinavien er udmeldingen fra de nordiske næringsstofanbefalinger, at du holder dit proteinindtag under 23 procent, men WHO har ikke fastlagt en øvre grænse.

Her finder du dine proteiner

Proteiner findes i råvarer fra både plante- og dyreriget. Dog har planteproteiner generelt en lavere kvalitet, fordi indholdet af aminosyrer er lavere eller ikke-eksisterende.

Derfor kan det være en idé at mikse dine proteiner på kryds og tværs. Gode planteproteiner er linser, bønner, quinoa, havre og mandler.

Kig på indholdet af protein

Proteinkilder indeholder ikke lige meget protein, som du kan se her på den modsatte side. Det vil sige, at du eksempelvis ikke skal spise så meget kylling som spinat for at blive dækket ind til et hovedmåltid.

Sørg for at mikse fra alle grupper. På den måde henter du mange andre vigtige stoffer som vitaminer, mineraler, plantestoffer og fibre. Og sørg for at få protein flettet ind i alle dine tre hovedmåltider. ■

PROTEINTIP!

Snup en lille portion surmælksprodukt før sengetid. Giver ud over indsparket til dine muskler også et bidrag til din gode nattesøvn. Fordi calcium understøtter din søvnkvalitet.

Kilder: Ncbi.nlm.nih.gov, Sciencedirect.com, Aktivtraening.dk, Ernæringsfokus.dk, Iform.no, Forskning.no