

Gratis ebog
Styrketræning
- hele livet

Hent også bogen her

<https://stahel.dk/>

HVORFOR skal vi styrketræne?

Vi ved alle, at man holder sin krop stærk og sund og sikrer en god knogletæthed ved at styrketræne. Styrketræning kan hjælpe både med at øge eller vedligeholde muskelmassen, opretholde en sund vægt og holde en fornuftig fedtprocent.

Og så kan styrketræning også have positive effekter på ens mentale sundhed, da træningen både kan øge selvtilliden og reducere stress - generelt ved vi, at folk, der styrketræner har en god følelse af velvære.

Og når vi bliver ældre, er en stærk krop og målrettet fysisk træning er det bedste værn både mod tab af muskelmasse, knoglemasse og risiko for brud på knoglerne.

Jeg advokerer i virkeligheden sådan set både for kondition og for styrke, men der er meget, som tyder på, at styrketræningen hænger lidt på bagperronen i folks bevidsthed. Og modne kvinder er ofte slet ikke klar over risikoen ved at lade være med at arbejde med deres styrke og muskler.



Nogle tror måske, at styrketræning automatisk er en del af konditionstræning, fordi vi jo trods alt bruger kroppen, fx under løb og gang. Der er også den gamle myte om, kvinder kan komme til at ligne mænd ved styrketræning. For det første er det ikke sandt - og den risiko er der i hvert fald ikke, når først man er kommet over de 50 år!

Blandt den mere modne klientgruppe i træningscentrene er det ofte sådan, at hvis der styrketrænes, så er det ofte mændene der gør det og mere sjældent kvinderne. Nogle kvinder er decideret nervøse eller bange for styrketræning og for at løfte håndvægte og andre vægte. Der er nok en frygt for, at det kan være farligt; at man kan komme til skade eller at det ikke er nødvendigt.

Men styrketræning er i allerhøjeste grad nødvendigt! Alle, der har prøvet at være igennem en operation eller have en anden form for sygeperiode, ved hvor svag og slatten, man bliver i både arme og ben. Hvis ikke man træner sig op igen og arbejder med sin krop løbende, så mister man sin muskelstyrke.



Og hvis man ikke træner jævnligt, så glider ens muskelstyrke og generelle helbred simpelthen én af hænde med årene

Du kan faktisk

blive en rigtig gammel kvinde og de færreste gør sig dét klart.

Og selv hvis man kommer senere i gang med træning og styrkeopbygning, så er der også helbredsgevinster ved det. Husk på, at så meget som 2 eller 3 ud af kvinder, som i dag er 60 år, vil kunne forvente at blive 90 år.

Det kræver sin kvinde at blive 90 år og det kræver stærke arme og ben og spændstige muskler at passe på sig selv i så mange årtier!

Det er heldigvis sådan, at den nyeste viden på området viser, at vores muskelforfald går i gang senere, end man hidtil har troet. Med de seneste års forskning er det blevet tydeligt, at muskelforfaldet ikke behøver at sætte ind så tidligt som tidligere antaget.

Tro derfor ikke på dommedagsprofeterne! Dine muskler vil først begynde at tabe deres kraft, når du og vi nærmer os de 70-80 år, og selv da bliver man ikke en slatten grøntsag fra den ene dag til den anden. Vi ved fra Hadza-folket, der er nogle af de tilbageværende naturfolk i Tanzania, at bedsteforældergenerationen dér holder sig spændstig og muskuløs lige til det sidste. De har travlt med at passe børnebørn og de nye generationer, og de vedligeholder deres muskelmasse til de bliver meget gamle.

*Hver anden kvinde over 60 år kan
forvente at blive så meget som 90 år*

Og helt kort

fortalt - du mister din selvbestemmelse, hvis du ikke passer på dine muskler! Man bliver simpelthen svag og afhængig af andre, hvis man glemmer at vedligeholde sin krop og sine muskler. Man kan ikke være noget for andre, hvis man ikke passer på sin egen krop. Man kan ikke være noget for sin partner eller kæreste – og det er heller ikke så sjovt ikke at kunne lege med børnebørnene, hvis man er svagelig.



Og så er det mentale aspekt: Når man bevæger sig og bruger sine muskler, så udskiller musklerne et stof, der hedder BDNF. Det kan sammenlignes med en slags gødningsstof, der stimulerer hjernen.

BDNF understøtter vækst og overlevelse af nervecellerne, hjælper med at forme nye hukommelsesbaner og beskytter mod skade på hjernen. Der er også en vis formodning om, at BDNF kan spille en positiv rolle i depression og angstlidelser.

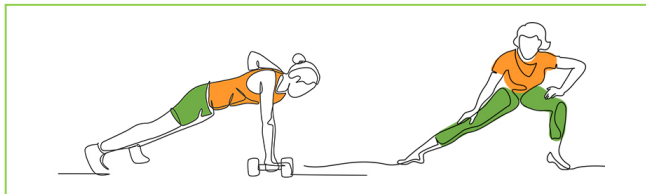
Så det gælder om at sætte gang i BDNF-produktionen. Og det gør man ved at bruge sin muskler og lave noget styrketræning. BDNF hjælper simpelthen som den fineste gødning mod at din hjerne forvitrer - og det holder også dit humør på et godt lege.

Hvor ofte skal man træne og lave styrketræning?

Det er en god idé at træne to, tre eller fire gang om ugen. Én gang om ugen er ikke helt nok.

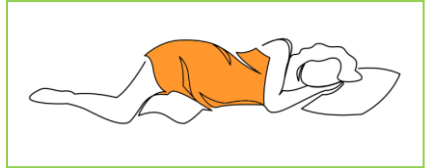
Man skal altid starte sin styrketræningssession med generel opvarmning, fx på et løbebånd eller med sådan noget som sprællemænd, armsving og bensving. Dernæst kan man vælge at træne med håndvægte, med vægtstænger - eller i maskiner, hvis man går i et center. Det er faktisk lidt lige meget, om man træner i maskiner eller med frie vægte. Det vigtige er, at man belaster sine muskler og sit skelet ved at løfte eller træne med noget, der føles tungt.

Hvis ikke man udfordrer musklerne, så får kroppen heller ikke så meget ud af det. Og det er ikke farligt! Hvis man er nogenlunde sund og rask, så kan man tåle at styrketræne. Det er faktisk kun folk med decideret knogleskørhed, der skal passe lidt på, og de må prøve at få hjælp af en fysioterapeut og deres læge.



I det hele taget er der jo mange af os, som er i den voksne del af befolkningen, der har skavanker af den ene eller den anden slags. Men det er meget, meget sjældent, at det betyder, at man ikke kan styrketræne på den ene eller den anden måde. Og styrketræning hjælper mod alle de skavanker vi ser som livsstilssygdomme: forhøjet kolesterol, forhøjet blodtryk, problemer med blodsukkeret og vægten.

I øvrigt sover de fleste rigtig godt, når de begynder at styrketræne!



Hvordan kommer man i gang som begynder?

Et godt forslag er, at man starter med det, som man kan overkomme. Og så skal man huske, at det aldrig er for sent at gå i gang. Der er altid en helbredsgevinst og et positivt udkomme af styrketræning. Hvis man ikke lige finder dét, der klikker godt for én fra starten, så må man blive ved, til man finder noget, som er sjovt. Det er sjældent at løbe ind i folk, som virkelig ikke kan finde noget, som de synes er sjovt.

Man siger i øvrigt, at der er tre vigtige ting, som gør, at man kan blive ved at være motiveret. Når man får følelsen af disse tre ting:

- ✓ *Jeg bestemmer selv!*
- ✓ *Jeg kan det her!*
- ✓ *Jeg har det sjovt sammen med nogen!*

– så er de tre vigtige forudsætninger opfyldt for, at man lykkes med det, man har gang i og som gør, at man gerne vil blive ved.

Derfor er det så vigtigt at give sig selv nogle positive succesoplevelser!

Er træningscentrene ikke kun for de slanke og veltrænede?

I styrketræningsmiljøerne og træningscentrene i Danmark er der stor rummelighed og accept. Alle forstår, at vi alle er på forskellige niveauer. Man giver den en skalle på det niveau, man nu er, og svarende til den alder og den krop som man har – og det er der altid opbakning til.

Husk også på, at der er mindst 20, måske endda snarere 30 år tilbage af ens liv, når man runder de 60. Så skal man da ikke ligge under for hverken sine egne eller andres fordomme om, hvad man kan eller bør. Man risikerer at gøre andres holdninger og fordomme til sin egen sandhed. Og dét skal man virkelig være på vagt overfor!

Hvad er de bedste grunde til at styrketræne?

1. Dit humør og din krop vil uden tvivl få det bedre, når du styrketræner, end når du ikke gør det
2. Du kan blive 90 år i topform!
3. Hvis du elsker at føle dig stærk og være et uafhængigt menneske – så er der næsten ikke noget bedre værktøj end styrketræning

Sådan kommer du i gang:

- ♥ Gå på internettet og søg på det, du er interesseret i
- ♥ Se videoer på Youtube og læs bøger om styrketræning
- ♥ Følg grupper på Facebook og find inspirerende folk på Instagram
- ♥ Søg hen i et træningscenter, evt. med en ven eller veninde
- ♥ Og simpelthen: gå i gang. Det kan ikke gå galt!

Og hvis du har råd, så køb nogle timer hos en personlig træner, så du lærer at løfte og styrketræne rigtigt og sikkert.

Forkæl dig selv med noget dejligt træningstøj. Hvis du ikke har så mange penge, så forkæl dig selv med noget træningstøj fra en genbrugsbutik.

Hvis man har nogle skavanker eller en fysisk funktionsnedsættelse, så skal man heller ikke give op. Ofte har fysioterapeuter til huse i centre, hvor man også kan træne. På den måde kan man få man tilgodeset behovet for træning sammen med behovet for fysioterapeutisk hjælp.



Annie Stahel annie@stahel.dk



anniestahel
Fitness for voksne

Og for guds skyld: Lad ikke alderen eller andre faktorer stoppe dig - der er så mange høflighedshensyn og undskyldninger, man kan gøre brug af og som stopper én i at passe på sin krop. Jeg plejer at sige: bare giv den gas og se dig ikke tilbage!

Find os på Facebook i gruppen [Fitness for voksne kvinder](#). Eller på instagram [anniestahel](#)
Læs også min bog ***Træningsbog for voksne kvinder – nye muligheder for udvikling, motion og selvomsorg***, som du finder på Muusmanns Forlag og hos Saxo.com