



Fitness: Det Bedste Anti-aging Middel

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 1/2011

Har tyngdekraften fået tag i din krop og er energien ikke helt i top? Det behøver du ikke at finde dig i. Sæt ind nu og gå i gang med anti-aging tiltag # 1: Fitnessstræning. Her får du alle de gode grunde til at dyrke fitness og et nemt og overkommeligt program (Program I for begyndere og Program II for øvede). Allerede efter tre måneder kan du se og mærke en effekt!

Resultater på bare 12-15 uger med 3 x 30-60 minutter om ugen.

Hvis du føler, at din krop ikke vil helt som du vil og det virker som om tøjet strammer hist og pist, så er fitness et effektivt middel.

Fitnessstræning er daglig tale for 'allround målrettet træning'. Og målet er stærkere, fastere og smidigere muskler samt bedre udholdenhed og desuden en bedre kroppscomposition, fordeling af muskler og fedt.

Det opnår du med et alsidigt program med konditions-, styrke- og smidighedstræning.

Som en ekstra gevinst forbedres din sundhed markant; du forebygger eller bremser en lang række livsstilssygdomme og forhindrer eller mindsker generende skavanker som nakkesmerter og rygproblemer.

Slip af med slappe muskler

Grunden til at det hele 'daler' og 'buler' lidt mere med årene er, at efter 50-års alderen taber vi hvert år cirka 1-1,5 % muskelmasse og på samme tid falder stofskiftet med 2-5 % for hvert årti, så forbrændingen falder og mængden af kropsfedt stiger!

At kroppen bliver lidt slappere ødelægger ikke kun den gode figur, det resulterer også i øget risiko for fald med risiko for brud og sygdom.

Heldigvis kan du bremse den udvikling: Forskning har vist, at 12 ugers fitness styrketræning vil kunne vende et helt årtis tab af muskelmasse – og din styrke forøges med over 10-45 %, fordi både musklerne, nervesystemet og motorikken – bl.a. balancen – forbedres.

Og så er det overkommeligt. Der er ingen grund til at ase og mase hver dag. Målrettet træning tre gange om ugen er nok til at give resultater, du både kan føle og se.

Fakta

Fitness kommer af "at være fit", egnet, til livets udfordringer og oplevelser.

Fysisk fitness defineres af WHO som evnen til at udføre muskelarbejde tilfredsstillende og hver eneste af vores bevægelser er afhængige af muskelarbejde. Derfor er det væsentligt at musklerne fungerer godt og de har det bedst, når de er i gang. Derfor er fitness sundt.

Fitness fordele

Fastere former og friskere figur

- Du strammer dine muskler op, så de bliver fastere.
- Du aktiverer musklerne alsidigt, så du får en bedre holdning.
- Du forbedrer stofskiftet, så du kan holde vægten.
- Du mindsker både din fedtmængde og din livvidde.
- Du øger forbrændingen både under og efter træning.
- Du forbedrer motorik og funktion, så du får friere bevægelser.
- Du får mere overskud i hverdagen, så du udstråler større vitalitet.

Forbedret sundhed og øget velvære

- Du bremser det aldersrelaterede muskelfibertab og bevarer din styrke.
- Du øger insulinfølsomheden og forbedrer blodsukkerbalancen, så du mindsker risikoen for sukkersyge.
- Du forebygger eller mindsker nakke- og rygproblemer.
- Du forebygger eller mindsker slidigt og andre ledsmerter.
- Du styrker dine knogler og forebygger knogleskørhed.
- Du kan bremse hjernens aldringsprocesser og forebygge demens.
- Du kan mindske et forhøjet blodtryk.

Fakta

Fitnessstræning har utallige anti-age effekter og de træder i kraft allerede fra allerførste træningsgang. Nogle er usynlige for det blotte øje, fx forbedringer af celler, enzymer og hormonbalance, og andre er synlige, så du kan se og mærke resultater i løbet af blot 2-3 måneder. Det kan du se:

- Flottere holdning
- Tonedede skuldre
- Fastere arme
- Slankere talje
- Fladere mave
- Strammere bagdel
- Fastere lår
- Pænere ryg

Vælg det rigtige fitnesscenter

Med over 800 fitnesscentre i Danmark er der noget for enhver smag. Der findes private centre og foreningsbaserede centre.

Nogle centre er små, andre er meget store. Udvalget varierer fra et par kondicykler og lidt styrketræningsudstyr til alt hvad hjertet begærer af konditions- og styrketræningsmaskiner foruden holdtræning, inklusive bokse- og sportstræning.

Åbningstiderne er typisk 06.30-22.00 på hverdage og 8.00-16.00 i weekenden.

Typisk pris er fra 199-399 kr. per måned, med udsving fra 99 op til 1600 kr. Prøv dig frem og find det center der passer bedst til dig.

Et godt fitnessprogram

Det gode program er alsidigt, sikkert og effektivt.

1. **Opvarmning**, 5-10 minutter. Det er nok. Du kan også forlænge opvarmningen og fortsætte med **konditionstræning**. Fx 20 min. intervaltræning; 10 x (1 minut højt tempo, 1 minut roligt tempo). Fitnesscenteret har masser af spændende konditionsmaskiner at vælge imellem.

2. **Styrketræning**, 8-10 øvelser – ikke for mange så du bliver træt – 1-3 sæt a 8-12 gentagelser. Maksimal styrketræningstid bør være 30-45 min., så du bevarer energien og koncentrationen.

3. **Balancetræning**, fx 1-5 minutter. Først på gulv, fx stå på et ben, siden på vippebræt eller balancepuder.

Du kan træne balancen til sidst lige før udstrækningen. På øvet niveau kan balancen også trænes i løbet af styrketræningen, fx med boldtræning eller BOSU-luftpuder.

4. **Nedkøling**, 3-5 min. Har pulsen været høj, kan du gå lidt rundt, indtil pulsen falder. Og/eller:

5. **Bevægelighedstræning (smidighedstræning)**, 5-10 strækøvelser á 15-30 sekunder for kroppens store muskler.

De fleste centre har en strækafdeling, hvor du kan finde plancher med relevante stræk.

Overdreven smidighed er ikke en fordel, men en bevægelig krop er en 'ung krop' og af og til er det skønt at løsne kroppen op med flere stræk og længere stræk, der holdes 30-60 sekunder.

Tip:

Husk at spise og drikke i løbet af dagen, så du har energi til træningen. Ved træning under 1 time kan du vælge at drikke vand undervejs, men det er ikke nødvendigt.

Program I

Er du nybegynder, er det længe siden du har gået til fitness sidst eller har du kun prøvet fitness nogle få gange?

Så skal du vælge Program I. Læs om program her. Klik på link for [Program I](#).

For at få den bedste start og den optimale træningseffekt, skal kondition og styrke opbygges gradvist. Træn med en flot kropsholdning, dyb regelmæssig vejrtrækning og rolige kontrollerede bevægelser.

Få en prøvetime med en instruktør eller personlig træner, som kan hjælpe dig godt i gang.

I starten skal vægten være moderat. Dvs. du skal kunne have løftet vægtene 2-3 gange mere, fx 12 løft, som du egentlig godt kunne have løftet 14-15 gange.

Anbefalet træningsmængde

Frekvens: 3 gange per uge. 3 gange er det optimale, men 1-2 gange er ikke spildt!

Øvelser: 8-10 øvelser

Belastning: Moderat i starten. Skal kunne mærkes uden at være for tung. Overskud til 4-5 ekstra.

Gentagelser: 12-15

Serier (sæt): 1-3. I de første uger kan du nøjes med et sæt, dernæst kan du øge til to og tre sæt.

Pause: Hold ½-1 minuts pause mellem serierne.

Tempo: Moderat. I starten langsomt, så du har fuld kontrol. Gradvist en anelse hurtigere: 2 sek. om at løfte og 2 sek. om at sænke (hold igen). Ingen pause i yderstillingerne.

Program II

Er du øvet, har du dyrket regelmæssig fitness, kender du øvelserne og føler du dig vant og tryk ved træningen? Så skal du vælge Program II.

Læs om program her. Klik på link for [Program II](#).

For at du får de bedste resultater som øvet, skal du udfordre din krop med øvelser, vægt og balance.

Du får den bedste træning med frie vægte (håndvægte og vægtstænger) samt kabeltræksøvelser, hvor kroppen kan træne i frie bevægebaner og hvor mange muskler er i gang på samme tid. Det kræver til gengæld, at du er koncentreret om træningen, så du laver øvelserne på den rigtige måde.

Også som øvet kan det betale sig at få et teknik- og programtjek af en dygtig personlig træner.

Efterhånden kan du løfte lidt tungere, dvs. så du kun har overskud til 1-2 ekstra gentagelser.

Anbefalet træningsmængde

Frekvens: 3 gange per uge. Det er nok. Træner du mere end det, skal træningen deles op, fx forside og bagside på forskellige dage, så musklerne kan nå at hvile og blive stærkere.

Øvelser: 8-10 øvelser

Belastning: Moderat til tung. Gerne med overskud til at kunne løfte vægten 1-2 gange mere.

Gentagelser: 8-10-

Serier (sæt): 3, eventuelt 4.

Pause: Hold cirka 1 minuts pause mellem serierne.

Tempo: Moderat til hurtigt, afhængigt af øvelse.

Fx 1 sek. om at løfte og 3 sek. om at sænke (holde igen). Ingen pause i yderstillingerne.

PROGRAM I

ØVELSE / GODT FOR SÅDAN GØR DU:

BENPRES (leg press)

Ben og hofter Ben i skulderbredde
Fødder solidt i pladen
Knæene samme vej som fødderne
Bøj og stræk benene med kontrol

KNÆBØJNING (leg curl)

Baglår Læg underbenene på puden
Bøj knæene så meget som du kan
Hold igen retur
Stræk ben til strakt, ikke overstrakt.

BRYSTPRES (chest press)

Bryst, skuldre foran og arme bagpå Armene i brysthøjde
Fat med overgreb på håndtag
Pres armene frem med kontrol
Hold igen retur til overarmene er ud for kroppen

HORISONTAL RØNING (rowing)

Øvre ryg, skuldre bagpå og arme foran Sid med rank ryg og sænkede skuldre
Fat med bredt greb og albuer lidt ud til siden
Træk armene bagud og saml skulderbladene
Hold igen retur

RYGTRÆK (lat pulldown)

Den store rygmuskel og arme foran Sid med rank og sænkede skuldre
Tag fat i håndtag
Træk armene ned og ind til siden
Hold igen opad med kontrol i maskine

SIDELØFT (lateral raise)

Skuldre midtpå Stå med rank ryg og ganske let bøjede arme
Hænder holder håndvægte ud for lår
Løft roligt til vandret
Hold igen ned med kontrol (ingen pause nede).

RYGSTRÆKNING (back extension)

Lænderyggen
Obs.: Kan laves på gulvet eller i maskine.
Hvil hoften og lårerne på puden og fødderne på pladen
Sænk overkroppen roligt ned med kontrol
Løft roligt op – stop når hele kroppen er i en lige linje
Undgå at trække hovedet bagover.

MAVEBØJNING (ab curl)

Mavemusklerne Lig på ryggen med bøjede ben
Hænderne på brystet eller ved hovedet
Bøj overkroppen op
Sænk roligt ned, hold igen og hold ikke pause nede.

PLANKE (kropsstøt)

Kropsstammen Lig på underarme og tæer (eller underben).
Spænd maven og hold kroppen lige som en planke.
Hold stillingen. Husk at trække vejret.

PROGRAM II

ØVELSE / GODT FOR SÅDAN GØR DU

BENBØJNINGER (squat)

Ben og hofter Stå med fødder i skulderbredde og solidt på gulvet
 Ryggen rank og en let vægtstang på nakken (eller vægte i hænder)
 Knæene peger samme vej som fødderne
 Bøj ned til lårbenene er omkring vandret (overkrop forbliver oprejst)
 Stræk roligt benene og ret op med kontrol

FREMFALD (lunge)

Ben og hofter
 Obs.: *Start med små skridt som øges*
 Stå med ryggen rank og fødder i hoftebredde
 Træd frem med det ene ben og land med forreste fod helt i gulvet og bageste hæl løftet. Begge knæ bøjer cirka 90 grader.
 Skub fra med forreste fod/ben retur start og gentag med modsat.

BRYSTPRES (chest press)

Bryst, skuldre foran,
 arme bagpå Lig på ryggen på en bænk
 Håndvægte i hænderne
 Pres armene lodret opad (evt. lidt ind mod hinanden over brystet)
 Sænk roligt ned igen, indtil overarmene ud er for kroppen.

HORIZONTAL RONING (cable row)

Øvre ryg, skuldre bagpå, arme foran Stå (eller sid) med ryggen rank og fødder forskudt.
 Fat med bredt greb på stangen.
 Træk armene bagud med albuerne ud til siden. Saml skulderbladene. Hold igen retur.

RYGTRÆK (cable lat pulldown)

Den store rygmuskel og arme foran Sid med rank og sænkede skuldre
 Fat med bredt greb. Obs.: *Lige bredt fat.*
 Træk lige ned til brystet
 Hold igen opad med kontrol

JORDEN RUNDT (Around the world)

Skuldre midtpå Stå med rank ryg og ganske let bøjede arme
 Hænder holder håndvægte ud for lår
 Løft i en cirkelbevægelse armene ud (vend hænder) og op til lodret
 Sænk roligt arme ned foran kroppen

RYGSTRÆKNING PÅ BOLD (back extension)

Lænderyggen Lig på maven på en bold med tæerne i gulvet (i bredstående i starten)
 Hænder ned langs side, ved brystet eller panden.
 Løft overkroppen helt op til strakt ryg (men træk ikke hoved bagud)
 Sænk helt ned med kontrol, bevar spændingen i ryggen.

MAVEBØJNING PÅ BOLD

Mavemusklerne Lig på ryggen på en bold med fødderne i gulvet (i bredstående i start)
 Hænder ned langs side, ved brystet eller panden. Bøj overkroppen op.
 Sænk roligt ned, hold igen. Gentag uden at hvile.

PLANKE PÅ BOLD

Kropsstammen Lig med benene (lår, underben el. tæer) på bold og hænderne i gulvet. Spænd maven og hold hele kroppen på linje og stiv som en planke.
 Hold nakken neutral, kig lige ned mod gulvet. Husk at trække vejret.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.
 Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere:
<http://www.marinaaagaard.dk>.

| | aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk | 