



Styrketræning: Alle Tiders Anti-aging Aktivitet

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 6/2010.

**Ekspert er enige om, at din muskelmasse er afgørende for din bodyage, jo flere aktive muskelfibre, jo yngre biologisk alder!
Giv din krop en effektiv opstrammer. Gør det i fitnesscenteret eller derhjemme: Ryd stuegulvet og kast dig ud i anti-age motion #1: Styrketræning!**

Her får du et indblik i styrketræningens anti-age effekter og en række af de bedste øvelser, som giver dig resultater indenfor en overskuelig tidsramme – blot 3 x 20-30 minutter om ugen – så det bliver overkommelig motion i din hverdag.

Aldersrelateret muskeltab

Med alderen taber du muskelmasse, cirka 1-1,5 % for hvert år efter 50-års alderen, hvilket resulterer i lavere styrke og øget risiko for fald og sygdom. Samtidig falder stofskiftet med 2-5 % for hvert årti, hvilket medfører nedsat forbrænding og øget fedtmasse på kroppen.

Heldigvis kan du bremse kroppens 'forfald' med styrketræning. Som en ekstra bonus reducerer du samtidig rygmerter, forbedrer balancen og mindsker risikoen for knogleskørhed – foruden at mindske livvidden med flere centimeter.

I øvrigt viser det sig, at ældre kvinder opnår samme procentvise fremgang som yngre efter bare 8-12 ugers regelmæssig styrketræning 3 gange om ugen. En typisk 10 % forøgelse af muskelfibrenes diameter i løbet af 12 ugers styrketræning vil kunne vende et helt årtis tab af muskelmasse! Selve styrken øges med over 10-45 %, for også nervesystemet og motorikken forbedres med styrketræning.

Adskillige positive effekter

Styrketræning har adskillige anti-age effekter, både usynlige, mikroskopiske, der fra første træningsgang fremmer din sundhed, og de synlige, der både kan ses og mærkes i løbet af få uger:

- Mindsker det aldersrelaterede muskelfibertab, såkaldt sarkopeni, og bevarer din styrke.
- Forøger stofskiftet (bremser faldet i stofskiftet), så du opretholder en god forbrænding.
- Øger din fedtforbrændingsevne både under og efter træning.
- Reducerer fedtmængden og livvidden.
- Øger insulinfølsomheden og forbedrer blodsukkerbalancen, dvs. mindsker risikoen for sukkersyge.
- Reducerer forhøjet blodtryk.
- Forebygger eller mindsker slidgigt (artrose), rygproblemer og andre ledsmerter.
- Øger knogletætheden, så du forebygger knogleskørhed.
- Forbedrer fordøjelsen, sætter gang i mave-tarmsystemet.
- Forbedrer overskud og livskvalitet i hverdagen, så humøret stiger.
- Strammer musklerne op, så de føles og synes fastere.

Dine muskler – din figur

Dine muskler former din figur, muliggør kroppens bevægelser og fungerer som stofskifteorgan, der bl.a. omdanner maden, du spiser, til energi. Ved at påvirke dine muskler med styrketræning, holder du kroppen ung, både kosmetisk og funktionelt.

Styrketræning medfører såkaldt hypertrofi. Det betyder, at muskelfibrene vokser. Det lyder måske voldsomt, men det er på mikroskopisk plan, så kvinder behøver ikke at frygte store svulmende muskler.

Hypertrofi betyder mere aktivt væv, så du får et forbedret stofskifte, ligesom du bliver stærkere, får lettere ved alle dagligdagens gøremål og præsterer bedre i alle former for idræt og fritidsaktiviteter.

Styrk dig og bevar dig

Styrketræning kan langt mere end at pumpe unge mænds muskler op. Det er et livsvigtigt energitilskud, som kan give længere levetid og flere sunde leveår for både mænd og kvinder:

Atrofi, det modsatte af hypertrofi, betyder, at muskelfibrene svinder ind eller forsvinder helt. Det sker gradvist, især efter 50-års alderen, og i højere grad, hvis man er sengeliggende, fysisk inaktiv eller stopper med at træne. Det gør kroppen svagere og mindre modstandsdygtig, og både den daglige funktionsevne og balancen forringes.

Styrketræning, med en vis vægt, er ifølge muskeltræningsforskere "... den vigtigste enkeltstående træningsform for ældre kvinder (og mænd) og bør danne grundlag for al anden træning". Så ifølge de nye anbefalinger bør styrketræning gå forud for – men ikke nødvendigvis erstatte – populære aktiviteter som svømning, gåture og motionsgymnastik.

Konditionstræning forbedrer desværre ikke muskelstyrken nævneværdigt og blandt andre et dansk forsøg har vist, at ældre der konditionstræner, taber muskelmasse, mens ældre, der styrketræner, har en muskelmasse og -styrke svarende til yngre stillesiddende personer (Klitgaard et al., 1990).

Hjemmefitness

Den gode nyhed er, at du behøver ikke at stå og svede sammen med en masse andre i et træningscenter. Du kan sagtens lave styrketræning derhjemme med vægte og din egen kropsvægt. Til gengæld kræves effektive øvelser og en vis belastning, for at træningen virker.

Anbefalet udstyr til dit hjemmefitnesscenter:

- Træningsmåtte
- Træningsbold, stor
- Håndvægte (evt. specialvægte 2-24 kg)
- Træningstube og/eller træningsbånd

Der findes masser af spændende udstyr som du kan supplere med, men det nævnte er alt, hvad du har behov for i starten og giver dig et utal af træningsmuligheder til en overkommelig pris.

Mindre er mere

Meget af den gængse styrketræning – især for kvinder – omfatter træning med alt for lette vægte, der løftes alt for mange gange i alt for lang tid ad gangen. Resultatet er ingen eller ringe effekt i forhold til 'anti-aging' og den omfattende træningstid. Skal det virke, skal der vægt på! Bruger du en vægt, der kan mærkes, er fordelene, at du kan stramme op på kortere tid end i typiske fitnessprogrammer.

En passende vægt betyder, at du kan gentage øvelsen 8-12 gange, derefter skal du ikke kunne tage flere gentagelser med god form. Efter de 8-12 holder du pause i ca. 1 minut og gør det en eller to gange mere. Det svarer til 1-3 serier (sæt).

Så lidt som 3 x 20-30 minutter om ugen er nok!

God form betyder, at du hele tiden har en flot holdning, er i balance og har kontrol over øvelsen. Det gælder ikke om at tage så mange gentagelser som muligt, for kun de gode tæller! Nøgleordet i styrketræning er kvalitet frem for kvantitet.

Læs mere om øvelser i disse artikler:

- Styrketræning: Faste arme
- Styrketræning: Flad mave
- Styrketræning: Stramme lår
- Styrketræning: Flot bagdel
- Styrketræning: Tonedre skuldre
- Styrketræning: Smal talje

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 |  |