

ALT OM DIN SUNDHED



3 GRUNDE TIL, AT KVINDER BØR STYRKETRÆNE

For mange kvinder er styrketræning noget med kæmpestore muskler og unge fyre, der løfter tungt i et hjørne af fitnesscentret. Og det skræmmer dem. Men vi oplever også, at rigtig mange skønne kvinder ikke prioriterer at styrke kroppen på grund af travlhed, og det er tosset, for med styrketræning kan de netop kan få mere overskud og energi i hverdagen. Her gør vi dig klogere på, hvorfor det er så vigtigt, at du inviterer vægtene ind i din træning.

DINE MUSKLER SKAL STYRKES HELE LIVET

Vi bruger dagligt kroppens muskler til helt almindelige bevægelser som at rejse os fra en stol, gå op ad trapper, bære ting osv., og som ung er det noget, vi tager for givet, at vi kan. Men allerede fra midten af 20'erne begynder vi at tabe muskelmasse, hvis den ikke holdes ved lige, og fra 25 til 80 år mister vi i gennemsnit 30% af vores muskelmasse. Når musklerne bliver mindre, så bliver kroppen svagere. Det kommer selvfølgelig an på dit daglige aktivitetsniveau, hvor meget og hvor hurtigt musklerne svinder ind. Den gode nyhed er, at du kan holde dine muskler ved lige og endda styrke dem helt op i en meget høj alder med træning, der udfordrer muskulaturen og bevægeligheden uden at gøre dig bøffet.

DU KAN TRÆNE HVOR SOM HELST, NÅR SOM HELST

Styrketræning er en af de nemmeste måder at træne din krop på, og du behøver ikke være medlem af et fitnesscenter. Du kan nemt træne hele kroppen igennem hjemme på stuegulvet med egen kropsvægt. Gode basisøvelser til styrketræning med egen kropsvægt er squats og lunges (benbøjninger), armbøjninger, mave- og rygbøjninger. Har du brug for inspiration til programmer eller øvelser, så er Youtube eller Alt.dk/sundhed et rigtigt godt sted at starte din søgning.

STYRKETRÆNING GIVER GLÆDE OG OVERSKUD

Hvis du vil gøre en relativ lille indsats for at booste din sundhed, er styrketræning en effektiv måde at komme i gang på. Træner du 2-3 gange om ugen med moderat indsats, så vil du over ganske kort tid kunne mærke effekten, ikke blot fysisk men også mentalt. Træning får nemlig kroppen til at udskille gode hormoner som bla. "lykkestoffet" serotonin samt dopamin og endorfiner, som umiddelbart får dig til at føle dig opløftet, mere positiv og giver dig mere energi. Samtidig oplever mange også, at fast træning giver mere mentalt overskud på den lange bane, så det bliver nemmere at vælge de sunde alternativer, når det handler om kost. Som en af vores gode veninder sagde forleden: "Jeg bliver bare en bedre mor, kæreste og kollega, når jeg træner". Bedre kan det ikke siges.

Om Jan & Tor

Tor Andersen, 45, og Jan Svensson, 44, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Power House, afholder bootcamps og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Se mere på Pwch.dk



KARIN CRUZ FORSSTRØM, 42 ÅR
Journalist og vært på TV 2 Nyheder. Gift og har datteren Rosa.

K A R I N C R U Z F O R S S T R Ø M

"Jeg vil gerne leve sundt, mens jeg nyder livet"

Journalist og tv-vært Karin Cruz er ikke et udpræget sportsmenneske, men hun holder sig i form ved at ride dressur på sine to heste og dyrke hjemmeyoga. For hende består det gode liv af en fin blanding af familie, arbejde, lidt sport, lidt sødt, lidt sundt, en solid nattesøvn og høj musik om morgenen.

Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Hemmeligheden for mig er at gå tidligt i seng dagen før. Det er jeg ikke så god til. Hvis det lykkes, så er den bedste start på dagen at være udhvilet fra morgenstunden, hoppe i noget afslappet tøj og lave en skummende iskaffe, som jeg kan nyde ved morgenbordet. Og så starter jeg allerbedst min dag ved at blæse høj musik ud af højtalerne. Musik giver mig enormt meget energi, og jeg glemmer tid og sted.

Hvad har du altid i køleskabet?

– Ingefærshots, mangojuice og Clara Frijs-pærer, som jeg skærer i både og nyder med mørk chokolade. Derudover

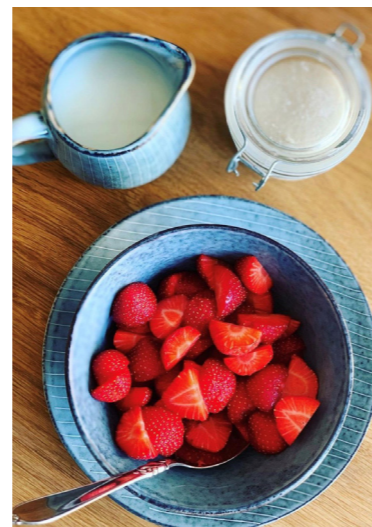
rismælk og Ginger Beer. Ellers masser af bær til snack eller dessert.

Har du en vane, du gerne vil ændre?

– Jeg er ikke så god til at sætte mig ned og slappe af med en god bog eller et blad. Det må være mit nytårsforsæt for 2021. Jeg har altid lige noget, jeg vil, eller et nyt projekt jeg skal kaste mig over. Og så kan jeg ikke gå i seng om aftenen, hvis ikke der er ryddet op. Det er min mand meget bedre til, så det må han lære mig. Jeg skal være bedre til at slippe kontrollen og være ligeglad.

Hvordan holder du dig i form?

– Jeg er ikke noget udpræget



"Min mand driller mig tit og siger, at det ikke er sport, fordi hesten gør alt arbejdet. Men det kan jeg jo mærke, når jeg kampsveder efter en tur i sadlen"

sportsmenneske, men forsøger at holde mig i form ved at ride dressur på mine to Frieserheste. Jeg træner dem mandag til fredag om formiddagen, da jeg først møder klokken 12. Min mand driller mig tit og siger, at det ikke er sport, fordi hesten gør alt arbejdet. Men det kan jeg jo mærke, når jeg kampsveder efter en tur i sadlen. Staldarbejde er også med til at tone kroppen lidt. Og så prøver jeg at supplere med lidt udstræknings- og yogaøvelser på en måtte derhjemme.

Hvad er sundhed for dig?

– At leve sundt, mens jeg nyder livet. Det er en balance mellem flere ting, hvor der er plads til lidt af alt. Lidt sport, lidt sødt, lidt sundt osv. Jeg vil ikke huske tilbage på et liv, hvor jeg har været slave af en bestemt kost eller pligter. Jeg vil huske tilbage på et liv, der har bidraget til en masse gode oplevelser. Derfor siger jeg også ja til de fleste fristelser, der byder sig. Så må jeg bare skære ned på noget andet. Og så er sundhed om en balance mellem arbejde, sport og familie. Min mor gik bort sidste år, og det har lært mig, at man skal forsøge at opnå alt det, man brænder for, inden det er for sent.

AF NICOLINE TAUNING, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK OG PRIVAT.