

AKTIV HELE LIVET

Er du ung, ældre eller et sted midt imellem? Svaret kan have stor betydning for din træning. Selvom det altid er vigtigt at bevæge sig, **er det ikke nødvendigvis det samme, der fungerer i alle livets faser.** Vi har talt med tre trænere i tre aldersgrupper, som ved alt om, hvor stor forskel motion gør, og kan inspirere dig til selv at finde gejsten.

Træning kender ingen alder. Du kan dyrke det, nyde det, blive fortrolig med det og høste alle de sunde fordele, uanset hvor du er i livet. Om du er ung og energisk, ældre og nede i tempo eller et sted midt imellem, hvor børn og job fylder til op over begge ører. Dermed ikke sagt, at du uden problemer kan fortsætte din træning fra teenageårene og køre på indtil den dag, romaskinen erstattes af en rollator. Med årene sker der mange forandringer, både i kroppen og i knoppen, som er værd at tage højde for, når du bevæger dig. Formentlig ændrer din hverdag sig også. Særligt hvis du sætter et barn i verden, for pludselig bliver tiden

utrolig knap, og motion dumper mange pladser ned på prioriteringslisten.

Men én ting, der ikke ændrer sig, er vigtigheden af at bevæge sig og få pulsen i vejret. Derfor gælder det om at finde frem til, hvilken type træning der er god lige præcis dit sted i livet. Hvad motiverer dig lige nu? Hvad vil du have ud af træningen? Og hvad er overhovedet realistisk at proppe ind i kalenderen?

Til det formål har vi allieret os med tre dygtige trænere i tre forskellige aldersgrupper. På de næste sider fortæller de alt om, hvad der fungerer for dem og deres klienter, og giver de bedste råd til at være aktiv og glad i hver en fase af livet.

“Træn mindre, og bevæg dig mere.”

Elin, 45 år

“Alder er ingen hindring for at træne.”

Maj-Britt, 68 år

“Giv den fuld gas, og glem de andre.”

Sarah, 32 år

3 TRÆNERE – 3 LIVSFASER ▶

UNG OG FRI



Sarah Berlowicz er 32 år. Hun er personlig træner på fuld tid og hjælper klienter i alle aldre til øget styrke, vægttab og opbygning af muskelmasse. Personligt har hun en stor forkærlighed for styrketræning og supplerer desuden med zumba, boksetræning og daglig gang, hvor hun stræber efter 12.000 skridt om dagen.

● Hvad motiverer dig til træning?

Det giver mig en stolthed over den måde, jeg kan bruge min krop på. Det er en fed følelse at være stærk og blive endnu stærkere. Men det er også en måde at slappe af på og finde ro. Det, folk typisk får ud af at dyrke yoga, får jeg ud af at løfte tunge vægte.

● Hvad er dit mål med din træning?

Det er dels at opbygge mere muskelmasse, dels at blive stærkere. For eksempel har jeg et konkret mål om at kunne løfte 150 kilo i dødløft, men der er nogle år endnu.

Samtidig går jeg op i, at træningen kan overføres til hverdagen. Det handler ikke kun om udseende, men også om at have nemmere ved hverdagens bevægelser og have en stærk krop, så jeg får færre skavanker, når jeg bliver ældre. Jeg føler mig ikke begrænset fysisk nu, men ser træning som en investering i fremtiden.

● Er det også i fokus hos de unge klienter, du har?

Oftest er deres fokus mest på det ydre og på at tabe sig og stramme op. Men også på at blive stærkere og kunne bruge kroppen mere funktionelt. Jeg prøver netop at få dem til at tænke

langsigtet. Træningen skal være holdbar i længden og passe ind i ens dagligdag. Det er en god idé at starte tidligt med at træne, så du forebygger skavanker senere hen. På den måde er du bare stærk og parat, når du nærmer dig 70'erne.

● Hvilke fordele er der ved at træne som ung?

Du kan presse kroppen på en anden måde, lave fejl, lære nyt og prøve alt muligt sjovt, fordi du er ung og typisk har mere tid. Jeg er selv ved at lære at bokse, fordi jeg synes, det er sjovt, og gerne vil have, at der sker noget nyt indimellem.

“Du kan presse kroppen på en anden måde, lave fejl, lære nyt og prøve alt muligt sjovt, fordi du er ung og typisk har mere tid.”

Det er netop nu, du har chancen for at afprøve forskellige ting og finde frem til, hvad kroppen kan, og hvad der fungerer for dig. Når du så bevæger dig videre til det næste stadie af dit liv, behøver du ikke bruge en masse tid og energi på at finde ud af, hvordan du træner optimalt – nærmere hvordan du bedst strukturerer din tid.

● Hvad er typisk udfordringerne i din aldersgruppe?

Jeg oplever, at mange klienter har travlt med at sammenligne sig med andre. De ser kvinder på Instagram eller i træningscenteret med flotte

muskler, en slank talje og så videre og vil gerne selv se sådan ud. Det kan ende med at skuffe mange, for det er umuligt. Du har jo ikke de samme gener og aner ikke, hvad hun har foretaget sig i sit liv.

Jeg råder dem til at sammenligne sig med sig selv i stedet: Hvordan kan du styrke og optimere din egen krop? Du kan godt have nogle forbilleder at se op til uden at ville ligne dem fuldstændig. Kig fx på alle de profiler, du følger på Instagram: Hvis der er nogen, du bare får det dårligt af at se på, så fjern dem. Brug kun de profiler, der inspirerer dig.

● Har du andre råd til at få det bedste ud af træningen?

Det er vigtigt at sige, at træningen ikke nødvendigvis bliver mere effektiv, bare fordi du har mere tid. Jeg ser rigtig mange unge være i træningscenteret i to-tre timer ad gangen, fordi de tror, at det giver endnu bedre resultat. Men du kan sagtens træne en time og få et mere effektivt resultat ud af det, hvis du har en klar plan for træningen. Så er der pludselig et par timer mere til at hygge med vennerne, slappe af eller ordne praktiske ting.

Jeg træner selv cirka fem gange om ugen, men kun en times tid ad gangen. Og hvis du ikke er en træningsnørd ligesom mig, er det også helt fint med en halv eller en hel time to-tre gange om ugen.

- Høj energi
- Få begrænsninger
- Tid til at eksperimentere

FÅ GANG I TRÆNINGEN

TYPISKE UDFORDRINGER:

- Selvom du er ung og sprød, har du måske tendens til at sammenligne dig med andre kvinder. Det koster energi og kan skabe et negativt selvbillede.
- Indimellem frister sofahygge og tømmermænd måske mere end træning, for du kan slippe afsted med meget uden at mærke en forskel i kroppen. Husk dog, at al træning og bevægelse, du laver, gavner din krop både nu og senere hen.

SÆT PRIS PÅ:

- Du kan det hele! Dine muskler og knogler er stærke, og du har formentlig ingen fysiske skavanker.
- Du har endnu ikke fået børn og kan derfor hoppe og sprinte uden at bekymre dig om de typiske efterfødselsgener.

SÅDAN KAN DU TRÆNE:

- Styrketræning er vigtigt – også tidligt i livet. Få gerne hjælp til en god teknik, så du undgår dårlige vaner, der hænger ved. Det er fint at have et mål for dit udseende, men sørg for at træne hele kroppen, fx med flerledsøvelser som **squat** og **dødløft**, der rammer flere muskelgrupper på én gang.



- Du kan stort set kaste dig over alle typer sport og træning lige fra løb, boldspil og styrketræning til dans eller kampsport. Du er sjældent begrænset af tid eller skader. Husk dog at få indarbejdet den rette teknik fra starten, så du ikke får skader senere hen.

SÅDAN KAN DU MOTIVERE DIG SELV:

- Det er godt at få indarbejdet træning som en naturlig del af hverdagen. Acceptér, at det kan være hårdt i starten, og hold ved. Det er det, der giver resultater, hvilket i sig selv er motiverende.
- Synes du, at du har for travlt til træning, så skriv ned, hvor meget tid du bruger på din telefon. Der ryger måske et par timer på sociale medier hver dag, som kan bruges på træning i stedet.

Sarah mærker en stor stolthed over sin krop, når hun træner, og elsker følelsen af at blive stærkere. Se mere om Sarahs træning på sarahberlowicz.dk.

MIDT I LIVET



Elin Solheim er 45 år og har tre børn på 9, 10 og 13 år. Hun er uddannet fysioterapeut og tilbyder onlinetræningsforløb til kvinder med fokus på at få en velfungerende krop igen selv mange år efter at have fået børn. Hun dyrker selv yoga og funktionel træning på stuegulvet, går ture og rider en gang om ugen med sine børn.

● Hvad motiverer dig til træning?

For mig er træning det sted, hvor jeg føler mig 100 procent rolig. Et fristed, hvor jeg ikke tvivler på mig selv og mine evner. Jeg har altid haft det godt i min krop og følt, at jeg kunne stole på den. Sådan er det stadig. Mit mål med træning er ikke at se godt ud, men at have en krop, som jeg kan bruge hele mit liv. Så jeg kan lege med mine børn, spille fodbold med dem, hoppe og løbe.

● Træner du anderledes, efter at du har fået børn?

Det at få børn gør nogle ting sværere, fordi især maven, bækkenet og ryggen bliver så udfordret. Derfor har det krævet en anden tilgang til træning, før jeg igen kunne løbe, hoppe og tåle tunge løft. Desuden fik jeg stress, da jeg efter tre børn i rap vendte tilbage til et fuldtidsjob. Jeg opdagede, at træning med høj intensitet faktisk gjorde mig utilpas pga. mit stressniveau. I stedet begyndte jeg at træne funktionelt derhjemme, kun med min egen kropsvægt. Det var nemme sekvenser på 10-15 minutter med fokus på at integrere åndedrættet og bækkenbunden og få stabiliseret min kernemuskulatur.

● Er det de samme problematikker, dine klienter typisk kommer med?

Ja, rigtig mange har problemer med maven og bækkenet, efter at de har født. Desuden har de fleste et ønske om at kunne stole på deres krop igen

og bruge den aktivt i deres liv. Børnene vil gerne hoppe på trampolin, men det går ikke. Og hvis de løber og spiller bold, kan de ikke holde på vandet eller får ondt i ryggen. Selvfølgelig fylder udseende og vægttab også hos dem, men kroppens funktioner fylder mest.

● Hvad fokuserer du på, når du træner dem?

Min træning handler i høj grad om kvalitet. Hvordan du bærer dig selv, når du træner – men også når du ikke træner. Der er masser af daglige bevægelser, som kan styrke kroppen. Hvordan går du fx op ad trappen? Bruger du ballerne eller kun forsiden af låret? Og bruger du kun ryggen, når du bøjer dig forover, eller stritter du bagud med bagdelen og bruger hofterne? Det giver nemlig styrketræning til både kerne, ryg og bækken, som man har brug for efter graviditet og fødsel.

Derudover består mit forløb altid af hjemmetræning, hvor klienterne først og fremmest skal have kontakt til deres kerne, åndedræt og bækkenbund. Når de har det, kan de skrue op for belastningen i øvelserne.

● Hvordan finder den travle småbørnsmor tid til at træne?

Vi har tit et ideal om, at træning er noget, der foregår i mindst en time.

Med sved på panden og max. gas. Ellers gælder det ikke. Men du kan blive nødt til at nøjes med mindre og måske dele din træning op i løbet af dagen. Det handler om at komme ud af 'alt eller intet'-tankegangen.

Jeg råder altid til at kigge efter de fem minutter i løbet af dagen, hvor du kan komme ned på måtten. Måske mens kartoflerne koger, og dit barn er i gang med en god leg. Så ruller du måtten ud ved siden af og laver din yndlingsøvelse. På den måde kan du fortælle dig selv: 'Jeg er sådan en, der får trænet.'

“Vi har tit et ideal om, at træning er noget, der foregår i mindst en time. Ellers gælder det ikke. Men du kan blive nødt til at nøjes med mindre.”

● Hvilke fordele har du ved at træne i denne fase af livet?

Når du er yngre, kan du godt have tendens til at være utålmodig med din træning og gå efter quick fixes. Men de kvinder, jeg møder, har efter deres

graviditeter ofte været gennem flere år, hvor træningen bare ikke har fungeret for dem. Derfor er de meget dedikerede til at ændre noget grundlæggende i kroppen.

Der følger netop en ydmyghed med, når du mærker, at kroppen er foranderlig og sårbar. Det hjælper os til at tænke mere langsigtet i forhold til træning. Så den her periode åbner virkelig en dør til at skabe mere balance i kroppen og udvise taknemmelighed for, hvad den kan.

- Travl kalender
- Hverdag i bevægelse
- Nyt syn på kroppen



Træning giver smil på læben, og Elin har oplevet på egen krop, hvor stor betydning det har at gribe det rigtigt an. Se mere om Elins træning på elinsolheim.dk.

FÅ GANG I TRÆNINGEN

TYPISKE UDFORDRINGER:

• Efter graviditet kan du opleve problemer med delte mavemuskler, ondt i ryggen og lænden samt inkontinens, hvilket er godt at tage højde for i sin træning.

• Fra ca. midt i 30'erne og frem går det langsomt ned ad bakke med din muskelmasse og forbrænding, så det er vigtigt at holde fast i regelmæssig motion.

SÆT PRIS PÅ:

• Så længe du tager hensyn til, at din krop ikke er helt ung længere, kan du sagtens give den gas med træning uden nødvendigvis at mærke fysiske begrænsninger endnu.

• Din mentalitet har god gavn af de ekstra år på bagen. Formentlig sætter du større pris på kroppens funktioner frem for at bruge alt dit krudt på udseendet, og den erfaring kan du udnytte, når du træner.

SÅDAN KAN DU TRÆNE:

• Vær realistisk omkring din træning: Hvad kan du nå i en travl hverdag? Og hvad er kroppen klar til? Find derfor en træningsform, som ikke er alt eller intet, fx små hjemmeprogrammer, **korte gåture** eller **yoga** om aftenen.



• Træn mindre, men bevæg dig mere generelt. Med børn i hjemmet giver det næsten sig selv, at du konstant er på benene, så glæd dig over, at du helt automatisk får rørt dig. Du skal nok få tid til benhård træning og store præstationer senere i livet, hvis det er det, du vil.

SÅDAN KAN DU MOTIVERE DIG SELV:

• Lav en prioriteringsliste over din dag, fx 1. Mad til baby. 2. Baby sove. 3. Mad til mor. 4. Mor sove. 5. Træning. 6. Vasketøj – osv. Det hjælper dig til at prioritere træning, men synliggør også, hvorfor du ikke altid når det.

• Lav streger på en tavle, hver gang du gør noget, som styrker din krop. Fx gå, cykler eller leger med dine børn. Der er med garanti mange streger, når dagen er omme, og dermed bevis på, at du faktisk har bevæget dig.

ÆLDRE MED NY ENERGI



Maj-Britt Lyngby er 68 år og har tre voksne børn. Hun har sit eget træningsstudie, hvor hun tilbyder personlig træning, undervisning i pilates og reformer pilates samt særlige hold for seniorer. Hun har selv dyrket motion hele sit liv og træner i dag pilates dagligt og løber desuden kortere ture et par gange om ugen.

● Hvad motiverer dig til træning?

At jeg holder mig i form og holder min krop smidig. Jeg bliver også glad og positiv af at træne og får rigtig meget energi af det. Træning er bare vigtigt i min alder, for ellers kommer kiloene langsomt, men sikkert snigende, og du falder sammen i kroppen.

● Hvad er de største forandringer, du har mærket på din krop gennem årene?

Da jeg var i 20'erne, gjorde det ikke så meget, hvis jeg ikke fik trænet, men da jeg nåede de 40 år, kunne jeg godt mærke, at der skulle mere til at holde formen. Jeg var blevet lidt brednumset og havde svært ved at finde tid til træning. Så begyndte jeg så småt at løbe og fik med tiden trænet mig op til halvmaraton og senere maraton.

Nu hvor jeg er i 60'erne, er jeg i bedre form end nogensinde. Jeg har meget mere styrke og smidighed og føler mig mere fit. Jeg mærker kun begrænsninger i forhold til løbet. Hvis jeg løber længere ture, så dræner det min krop i stedet for at bygge den op.

● Hvilke ønsker har dine ældre klienter typisk til deres træning?

At komme i bedre form og få kontakt til deres egen krop. Måske har de trænet som unge, og så er det gået lidt i stå, efter at de fik børn. Så er der efterhånden røget flere kilo på, og mange har fået skavanker såsom ondt

i knæene, ryggen eller lænden, dårlig holdning og inkontinens.

De vil selvfølgelig også rigtig gerne tabe sig, når de er for tykke, men til gengæld har mange også accepteret, at de har et par kilo for meget. Det har de det fint med og vil hellere fokusere på at bevare deres muskelstyrke, som er så vigtigt i den her alder.

● Hvad fokuserer du på, når du træner folk?

Mine hold består næsten altid af nogle vejtrækningsøvelser, dernæst fodøvelser, da mange ældre har dårlige fødder, og så laver vi typisk øvelser med elastik. Den er blandt andet god, fordi den kan erstatte de tunge vægte. Til sidst bruger vi reformer, som er skånsom for krop og led, fordi du kan ligge og sidde ned i alle øvelser.

Men generelt går jeg meget op i, at man skal bevæge sig hver dag. Det gør jeg også selv. Det kan være små øvelser, støvsugning osv. Og så ud at gå – gerne 10.000 skridt om dagen. Mange i den her alder har tiden til det, så det er bare om at komme afsted.

● Hvilke fordele har ældre i forhold til træning?

Det er nu, du har tiden til det – og formentlig også økonomien. Du har

mulighed for at afprøve forskellige ting og finde det, der gør dig glad. Det er noget andet, end når du har små børn. Så må du træne helt anderledes.

● Er der ikke mange fysiske udfordringer, der kan stå i vejen?

Jeg oplever ofte klienter, der siger: 'Nu er jeg blevet 60 år, og så kan jeg ikke det og det'. Dem elsker jeg at være med til at omvende. Det hænger ikke sammen, for du kan virkelig gøre meget. En 60-70-årig kan sagtens træne sig op som en 20-årig. Det handler bare om at ændre sin tankegang og sige til sig selv, at det kan jeg sagtens!

● Hvordan bevarer man motivationen på sigt?

Hvis du ikke har trænet så meget tidligere i dit liv, synes jeg helt klart, du skal starte med at få en personlig træner for at finde ud af, hvad du kan med din krop.

Det hjælper dig til at mærke resultater fra gang til gang, og falder du for dybt ned i sofaen, kan du altid tage kontakt til din træner igen.

Hvis du har dyrket meget sport som ung, kan du udnytte, at du allerede har en god grundstyrke med i bagagen. Så er det bare om at prøve dig frem og finde ud af, hvad du synes er sjovt.

- Bedre tid
- Krop i forandring
- Råd til mere

FÅ GANG I TRÆNINGEN

TYPISKE UDFORDRINGER:

- Det går ned ad bakke for både dine knogler, forbrænding og muskelmasse, så det kan være nødvendigt at skrue ekstra op for træning og bevægelse.

- Måske er du midt i overgangsalderen, hvilket kan påvirke både kroppen, humøret og søvnen negativt.

SÆT PRIS PÅ:

- Du er nu på den anden side af livet med små børn og max. hverdagspres. Det giver helt nye muligheder for at træne og afprøve motionsformer. Kroppen vil kvittere med fornyet energi.

- Med tiden har du sikkert sluttet fred med din krop, som den er. I stedet kan du koncentrere dig om at nyde træningen og have det sjovt.

SÅDAN KAN DU TRÆNE:

- Du kan kaste dig over de fleste typer træning, så længe du tager hensyn til eventuelle skavanker. Mærk efter i kroppen, og gå stille og roligt frem. Måske begynder løb at blive for hårdt, men så er gang en perfekt erstatning, der også er godt for knoglerne.



- Styrketræning er afgørende for at holde kroppen stærk, knoglerne sunde og forebygge fx rygproblemer. Du kan bl.a. **bruge elastikker** i stedet for vægte eller **en stor pilatesbold**, som også styrker din balance. Træn også gerne fødderne jævnligt, fx foran fjernsynet om aftenen. Find forslag til gode øvelser på iform.dk/fodtræning.

SÅDAN KAN DU MOTIVERE DIG SELV:

- Få hjælp til at komme godt i gang med træningen. Du risikerer hurtigt at miste lysten, hvis du begynder at få ondt. En træner kan hjælpe dig med et godt program, der passer til dit niveau og giver resultater.

- Brug træningen til også at være social og skabe et nyt netværk. Det findes et hav af motionsklubber og træningshold til ældre målgrupper, og jo bedre du lærer de andre at kende, jo mere vil du også være motiveret til at dukke op næste gang.

Maj-Britt har dyrket motion hele sit liv, men har aldrig følt sig i så god form som nu, hvor hun er 68. Se mere om Maj-Britts træning på traenmedmajbritt.dk.