

Klimakteriet – vilken härlig motivator för träning?

Svettning, hjärndimma, kort tålamod och ont i lederna. Tänk om det skulle finnas något enkelt, naturligt och billigt sätt som kunde lindra dessa klimakteriesymptom. Tipset lyder: rör på dig. Det finns 168 timmar i veckan. Hur kan vi tycka att det är så knepigt att avvara några av dem för träning, fastän vi vet att det kan lindra klimakteriebesvären?

För att hitta tid för träning i vardagen, behöver vi lite vilja och smarta prioriteringar, inte nya träningskläder eller ett medlemskap på det dyraste gymmet. Visserligen kan nya kläder och ett medlemskap motivera, men de garanterar i sig inga resultat. Däremot tar viljan och prioriteringarna oss bra mycket längre. Vi gynnas också av en plan med en tydlig målsättning med svaret på varför jag skulle vilja motionera.

Enligt de nationella motionsrekommendationerna ska vi röra på oss raskt minst 2 timmar och 30 minuter i veckan för att upprätthålla hälsan. Med hårdare intensitet och ansträngde motion räcker det med 1 timme och 15 minuter. Dessutom ska vi utöva muskelstyrka och rörelsekontroll två gånger i veckan. För klimakteriet är det bättre att föredra svettig träning.

Svettig träning lindrar vallningar både i mängd och intensitet. Bättre att svettas i löpspåret eller på dansgolvet och mindre på möten och på natten. En ökad muskelmassa minskar risken för benskörhet och ökar ämnesomsättningen i vila samt främjar testosteronnivåerna i kroppen. Det betyder att vi förbränner mer energi i dygnet som hjälper oss att förebygga övervikt och vi kan uppnå en större sexlust. Rörelse minskar även mängden stresshormoner i kroppen, som gör oss gladare helt enkelt. Eftersom endorfinproduktionen minskar under klimakteriet behöver vi boosta den med till exempel träning. Dessutom ger rörelse mer energi och hjälper dig att sova bättre, som i sin tur lindrar hjärndimman som ofta upplevs under klimakteriet. Under klimakteriet sjunker östrogennivåerna som gör att kvinnorna blir mer stela och kan få ledvärk. Rörelse kan hjälpa dig hållas smidig, rörlig och stark. Samtidigt minskar risken för led- och muskelsmärta samt stelhet.

Försök att bryta stillasittandet och vardagsrörelsen. Träna muskelstyrka som komplement, eftersom muskelmassan hos kvinnor minskar med en procent per år efter fyllda 30 år. Låna en bok om styrketräning, anlita en personlig tränare, anmäl dig till en träningsgrupp eller övertala en vän för att få en start på styrketränandet. Satsa på att få igång stora muskelgrupper först och på rätt teknik. Öka därefter repetitionerna och tyngderna samt antal träningar i veckan. Få in träningen som rutin. Allt räknas och lägg ribban lågt så du når den och höj ribban under vägen. Det enda det kräver är vilja och bättre prioriteringar. Vad prioriterar du högre? Allt annat eller dig själv? Det är enkelt att planera – men ändå så svårt att förverkliga.

Jette Timgren

Sakkunnig i fysisk aktivitet och återhämtning