

STÆRK OG FIT I (MIDT) LIVET

- Uddannende Træningsforløb for kvinder i overgangsalderen (+40)

Vil du gerne STÆRKERE gennem overgangsalderen?

Leve i en sund, funktionel krop? Ønsker du den mest effektive måde at træne på i denne fase af livet, hvor du lærer at styrke din krop, bygge muskler, forbedre din livskvalitet og tackler de hormonelle forandringer?

Så er vores forløb til dig!

Vi ved hvordan overgangsalderen kan plante en følelse af fortabthed. Ting man plejer at gøre, virker pludselig ikke mere og man famler lidt rundt for at finde ro, og få styr på kost og krop. Kroppen ændrer form, den gør ondt og energien er helt i bund, og hvor pokker bliver de muskler af?

Det der tit følger i kølevandet er enten at træne mere (ofte af det forkerte) eller fortsætte i samme spor, og i øvrigt spise mindre. Det dur ikke i denne alder #sorry

Vores kortisol niveau er forhøjet, vi nedbryder hurtigere end vi opbygger, vores energidepoter tømmes hurtigere, vi har et højere inflammationsniveau, vores væv er dårligere beskyttet og vi står overfor for tab af muskel og knoglemasse.

BOTTOM LINE, din krop er i forandring og det kræver nye træningsmetoder og strategier, og det finder du i vores forløb.

Vi tilbyder et unikt 12 ugers (styrke)træningsforløb målrettet kvinder i overgangsalderen, der specifikt fokuserer på de behov en krop i OA har og samtidig styrker dig på den lange bane. Et forløb der er designet til at gøre dig klogere, stærkere og fit i midtlivet, bygger på forskning og vores egen erfaring. Vores forløb giver dig redskaberne til at holde kroppen STÆRK, SUND og FUNKTIONEL i en tid, hvor hormonelle forandringer stiller nye krav.

En af de helt store forandringer for alle kvinder i oa er desværre et kig ind i tab af både muskel og knoglemasse, medmindre vi aktivt gør noget for at modvirke. Det bliver vigtigere end nogensinde at vi 1) forbliver aktive, 2) holder vores knogler og muskler stærke.3) forstår at stimulere kroppen på nye måder, fordi vi er uden hormonernes støtte til at skabe den nødvendige stimuli til muskeltvækst og vedligeholdelse

Uden styrketræning kan du miste op mod 20% muskel- og knoglemasse, og det åbner ganske enkelt døren for en masse af de ting som skræmmer os ved at blive ældre

Det øger risikoen for:

- Knogleskørhed og brud
- Dårlig balance og motorik
- Kognitive problemer
- Metaboliske lidelser

Faktum er, jo stærkere du er, jo mere modstandsdygtig vil du være mod skader og sygdomme, og jo bedre i stand til at klare helt almindelig dagligdags funktioner vil du være, holde en sund vægt og til at leve et liv på dine præmisser, - og så er det noget nær den bedste medicin til at booste din energi, din hormonbalance, holde hjernen skarp og gøre din overgang langt mere opløftende og positiv.

Vidste du i øvrigt at du med få måneders indsats kan skrue muskelskelet systemets alder et årti, endda to årti tilbage?

Hvad kan du forvente?

Vi skal løfte, og vi skal løfte tungt. Det har vi brug for til at stimulere musklerne til vækst når hormonstøtten ikke længere er tilstede, og vi kommer til at fokusere på at bygge muskler og styrke vores knogler. Udover det skal vi også have pulsen helt op, og arbejde med plyometri, vores core og mobilitet.

Fundamentet er baseret på:

- De store løft- Dødløft, squat, bænkpres og strikt press
- Assisterende styrkeøvelser med kettlebells, dumbbells og kropsvægt
- High intensity sprint intervaltræning og plyometri (eksplosive og hurtige bevægelser)
- Core- og mobilitetstræning

Og bare rolig, vi lærer dig teknikken hvis du ikke har løftet før, og tager højde for eventuelle skavanker.

Men du kan også forvente at blive skarpere på andre forhold der styrker din krop, din sundhed og din træning i denne fase af livet som gør dig bedre i stand til at håndtere de hormonelle forandringer. Fx timing, tilskud, restitution og ernæringsstrategier.

Hvad inkluderer forløbet?

Du har 2 muligheder for deltagelse

1. Fredags forløb - den fulde pakke.

- 1 ugentlige fællestræning på 1,5 time i 12 uger + program til 1 træning på egen hånd, så du er garanteret 2 ugentlige træninger af 1,5 time.
- 2 x 30 minutters personlig rådgivning med fokus på DINE behov: ernæringsstrategier i oa, mobilitet, hormonbehandling, stresshåndtering, tilskud der styrker din træning, restitution, oa symptomer. antiinflammatorisk kost, timing, proteinindtag, smerter i kroppen mv.
- Træningsfællesskab med andre kvinder i samme livsfase
- Lukket Facebook-gruppe for support og motivation
- To passionerede og kompetente trænere der kender alt til de mange benspænd i OA, har over 70 års sportslig erfaring, og faglig OA-ekspertise

2. Tirsdags forløb – skaleret pakke.

- 1 ugentlige fællestræning på 1,5 time i 12 uger + program til 1 træning på egen hånd, så du er garanteret 2 ugentlige træninger af 1,5 time.
- Forudsætter du er træningsvant.
- Det bliver i fællesskab med et par vores nuværende skønne oa ladies.
- Mulighed for at tilkøbe vejledning mv

Hvem er vi:

May Mogensen: Indehaver og founder af KlarKrop Sportsterapi gennem 10 år, Sportsterapeut og Womens Coaching Specialist med speciale i overgangsalder. 53 år, dyrker crossfit på 13 år, er konkurrence atlet og dybt passioneret omkring kvinders sundhed og træning i overgangsalderen.

PB`s: dødløft 160 kg, bænk 85 kg og press 53 kg

Pia Skovhøj: Indehaver og founder af PS coaching, Personlig træner, 54 år, brænder ligeledes for kvinders sundhed og træning, mobilitet og velvære. Har undervist de sidste 15 år og er tidligere konkurrence-crossfitter.

Hvor og hvornår?

- Sted: Vesterbronx Gym, Vesterbrogade 76
- Pris fredags forløb: 3450,- dkk pr måned i 3 måneder.
- Begrænset antal pladser. Max 8 på holdet.
- Træning hver fredag kl 16.30-18.00
- Opstart fredag d. 11. april 2025

Tirsdags holdet starter d. 8. april., deadline for tilmelding er den 1.april og det koster 2650,- pr måned i 3 måneder.

Forløbet er målrettet ALLE kvinder på vej eller i overgangsalderen, som drømmer om at trives, og få en sund og stærk krop

Sådan tilmelder du dig: Skriv en mail til klarkrop@gmail.com , med dine personlige oplysninger (navn, adresse, telefonnummer, alder og træningserfaring) samt hvilket hold du ønsker at tilmelde dig, så sikre du dig din plads. Herefter vil du modtage en returmail med betalingsoplysninger. Din tilmelding er bekræftet, når du modtager en velkomstmil efter betalingen, er registreret.

Deadline for tilmelding d. 7. april 2025 (fredags forløbet) - d. 1 april for tirsdagsforløbet.

Bemærk: Ingen refundering kun hvis holdet ikke oprettes

Holdet oprettes ved minimum 6 deltagere.

Vi glæder os til at træne med dig, og tag dig med på en uddannende rejse mod en stærkere og sundere krop.