

# ALT

ALT.DK • SUNDHED

- TOR ANDERSEN: "VIL DU VÆRE LIGE SÅ STÆRK OG SEJ SOM MORMOR ELSE?"

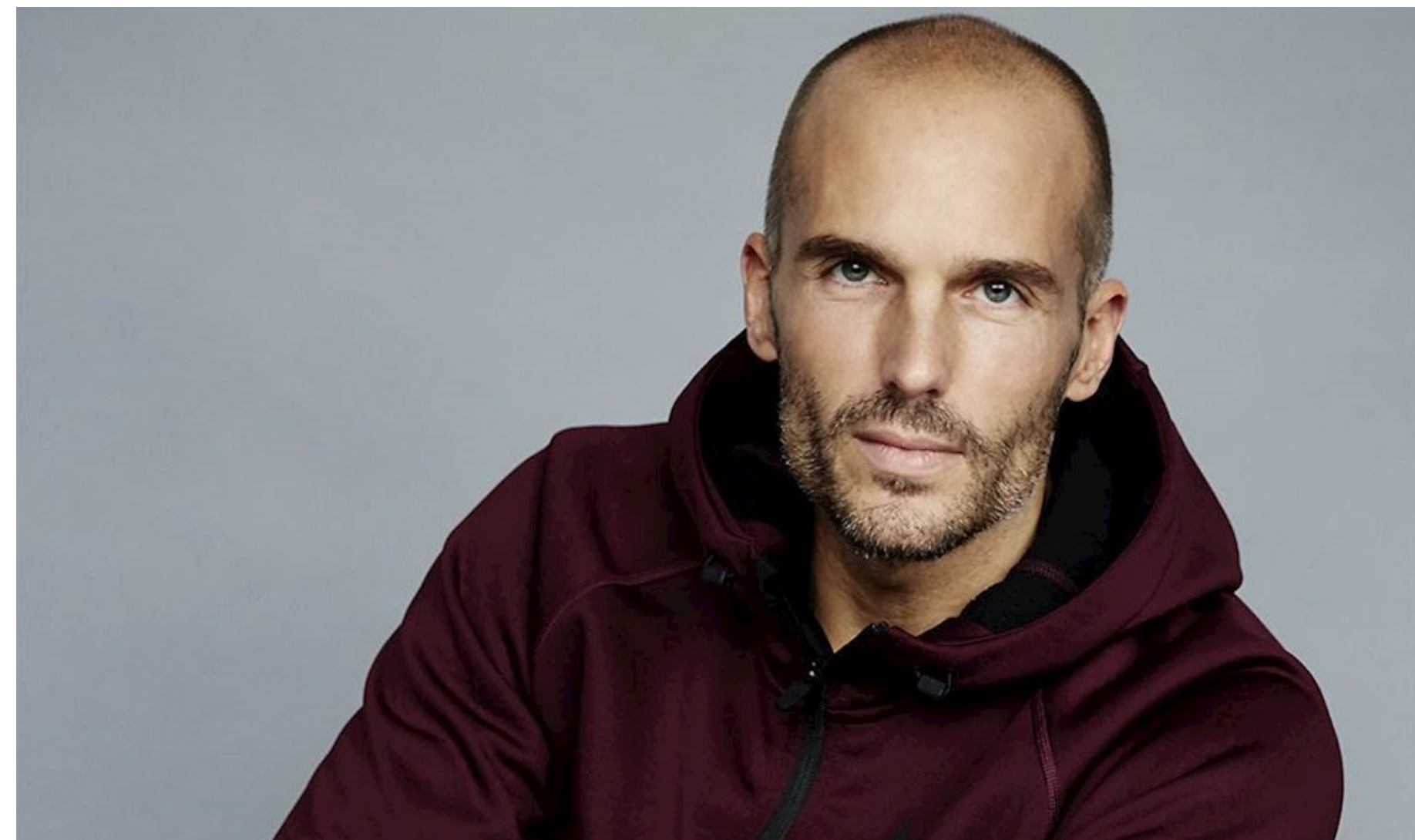


FOTO: PETRA KLEIS

**FIT LIVING**

TOR ANDERSEN

## **Tor Andersen: "Vil du være lige så**

# stærk og sej som mormor Else?"

**Er du for travl til at træne, men træt af de overflødige kilo? Så find dét, der virkelig motiverer dig, foreslår Tor Andersen. Ikke vægten, vel? Men måske superseje 80-årige mormor Else ...**

AF TOR ANDERSEN | 13.MAR.2017 | [SUNDHED](#)

Jeg bliver så tit konfronteret med skønne kvinder, der spørger, hvordan de kommer hurtigt af med de overflødige kilo? Og det kommer nok ikke bag på dig, at mit svar er: Der findes ingen genveje! Til det siger de samme skønne kvinder så meget ofte, at de har så lynende travlt og meget svært ved at prioritere tid til træning. Hvortil jeg kun kan sige: Ja, så bliver det altså svært at smide de kilo. Vi vil altid have travlt, og der vil altid være grunde til, at du ikke kan nå at træne. Men er de gode nok? For første skridt på vejen til at komme kiloene til livs er netop at finde motivationen til at dyrke motion og spise sundere.

**LÆS OGSÅ: [6 sundhedseksperter: Dét vil vi gerne blive bedre til i 2017](#)**

I takt med, at jeg er blevet ældre, har mit fokus ændret sig fra at have en flot, muskuløs og slank krop til at holde min krop i form og føle mig stærk og sund. Et af mine store forbilleder er min mands mormor. Else er 84 år. Hun har arbejdet som rengøringsassistent det meste af sit liv, hun stoppede faktisk først med at arbejde, da hun blev 80. Fem år forinden var hun begyndt at drosle ned på jobfronten, men havde skruet op for andre aktiviteter, blandt andet træning.

I dag træner Else tre til fem gange om ugen, og programmet er tæt besat med pilates, yoga, styrketræning, bowling og folkedans. Hun tager ofte med os på sportsferier på Club La Santa, hvor hun ikke er bleg for at kaste sig ud i nye ting, som ariel yoga, dans og meget andet. For nylig satte mormor Else de ord på dét, som det netop handler om. Efter et to måneder langt besøg af hendes lillebror fra New Zealand

kiggede hun på mig en dag og sagde, at hun ville savne sin bror, når han rejste tilbage, men hun glædede sig også til at få tid til at træne igen. Og så tilføjede hun: “Jeg får ondt i kroppen, og jeg føler mig gammel, når jeg ikke træner.” Bedre kan det ikke siges!

LÆS OGSÅ: [Anders Nedergaard: “Slap bare af, kvinde. Du er præcis, som du skal være!”](#)

Der er ingen tvivl om, at der også er et socialt element, der bliver plejet, når mormor Else tager afsted til sine aktiviteter. Men træningen giver hende følelsen af sundhed og styrke, den holder hende frisk og ungdommelig, og endelig sørger træningen også for, at ekstra kilo ikke sætter sig.

Personligt har jeg aldrig været i så god form, som jeg er nu. Og den form har jeg faktisk først fået, efter at jeg begyndte at fokusere på velvære, styrke og sundhed i stedet for på kilo. Det handler om at være motiveret.

Kunne det være tanken om at føle dig frisk og stærk og have et godt helbred, der kan hjælpe dig til at få så meget ud af livet som overhovedet muligt? Kig dig i spejlet, og spørg dig selv, om du gerne vil være i stand til at lege med dine børnebørn og oldebørn, rejse og leve livet uden kropslige udfordringer? For så er det nemlig nu, at du skal op af stolen.

Mit råd er at begynde at fokusere på noget andet end de overflødige kilo som din drivkraft og motivation. Fokusér i stedet på ønsket om at holde din krop bevægelig og smidig hele livet. Fokusér på følelsen af at være stærk, og vær selvfølgelig opmærksom på, hvad du putter i munden, så skal kiloene nok forsvinde stille og rolig.

LÆS OGSÅ: [FIT LIVINGS mandeklumme gør dig hver måned klogere på kvinder og sundhed](#)

**OM TOR ANDERSEN**

NAVN: Tor Andersen.

ALDER: 41 år.

PROFESSION: Personlig træner og indehaver af kæden

Powerhouse Cph. UDDANNELSE: Personlig træner, Reformer Pilates Master Trainer. Privat: Gift. SPORT: Træner seks dage om ugen; Reformer, Yoga, TRX, Funktionel træning, Bodyflow og løb.

SE MERE: [powerhousecph. dk](http://powerhousecph.dk), Instagram

@powerhousecopenhagen eller @torandersen

#TOR ANDERSEN #KLUMME

→ **SUNDHEDSNYHEDSBREV** Få brugbare guides, træningsøvelser og sunde tips direkte i din inbox

→ **Sundhedssektionen er sponsoreret af: Med24.dk**

## Læs også

Søren Rasted om sin første gang: "Det er verdens sjoveste histori..."

08.JAN.2018 | LIVSSTIL

Skal børn overvåges i en digitaliseret verden?

SPONSORERET

Populært tv-par overrasker alle: Vi er blevet gift

27.DEC.2017 | LIVSSTIL

Det mener eksperterne om bogen "Tarme i topform"

04.JAN.2018 | SUNDHED

Årshoroskop 2018 for Vandmanden

27.DEC.2017 | ALT.DK

Årshoroskop 2018 for Fisken

27.DEC.2017 | ALT.DK

STROSSLE

### Information om cookies

Hjemmesiden sætter cookies, der kan anvendes af os og vores samarbejdspartnere til at huske dine indstillinger, til statistik og til at vise målrettede annoncer til dig. Når du klikker videre på siden giver du samtykke hertil. [Læs mere](#)

OK