

SUND MED JAN & TOR

Det er aldrig for sent

Tor Andersen og Jan Svensson ved, hvad der virker, når det gælder sundhed og træning, og de ved også, hvordan du får sneget lidt af begge dele ind i en travl hverdag. Her deler ALT for damernes ekspert-team ud af deres bedste tips til at komme i gang med at træne.



SEfter en lang dag på jobbet er det fristende at sætte sig til rette i sofaen med en god serie og en slikskål inden for rækkevidde. Men måske du faktisk drømmer om et mere aktivt liv med mere overskud, flere grøntsager og færre lakridspiber? Bare rolig, det er aldrig for sent. Det har vi set utallige eksempler på de sidste mange år, hvor vi har beskæftiget os med træning i alle afskygninger – holdtræning, personlig træning, bootcamps og træningsrejser. Bl.a. på dette års ALT for damerne læserrejse til Club La Santa på Lanzarote, som vi har været med på de sidste fem år. Her mødte vi Charlotte på 60 år, som – efter mange år med rygproblemer – er blevet smerterne kvit, fordi hun er begyndt at dyrke reformertræning. Og 35-årige Marie, der efter fire ugers bootcamp græd af grin for første gang i flere år ovenpå en hektisk tid med to hurtige fødsler efter hinanden, husprojekt og en konstant lurende depression. Jans egen mormor satte første gang sine ben i et fitnesscenter, da hun var 75 år. I dag er hun 85, træner flere gange om ugen og skal for 7. gang med os på aktiv ferie til La Santa. Træningen gør nemlig, at mormors krop værker lidt mindre – og vigtigst af alt, at hun stadig føler sig frisk og rørig. Det er vitterligt aldrig for sent.

Find dit eget tempo

Men det kan virke overvældende – og afskrækkende – når træningsentusiaster fortæller, hvordan de spiser kogt kylling til hvert måltid, løber ti maraton om året, træner alle ugens dage eller løfter 100 kilos vægte i et væk. Og deler det hele under hashtags som #NoPainNoGain og #TrainInsaneOrStayTheSame. Mindre kan altså også gøre det. Du skulle nemlig miste motivationen, inden du overhovedet er startet. Det vigtigste er, at du kommer i gang med at bevæge dig, derefter kan du gradvist skrue op for både tempo og træningstid. Selv lidt motion har mange sundhedsfremmende fordele. Motion gør din krop stærk og holder dig rask. Når du bevæger dig og får pulsen op, så pumpes der mere ilt ud til musklerne via blodet. Dine muskelfibre bliver større, samtidig med at der dannes nye, små blodårer. Alt sammen gør din krop stærkere og bedre rustet mod f.eks. åreforkalkning og sukkersyge. Men du forbrænder også fedt og får mere energi, og jo ældre du bliver, jo mere styrke får du brug for at stå imod med. For os handler motion om at skabe glæde og positivitet og om at være sunde og stærke hele livet.



EKSPERTERNE

Tor Andersen, 42, og Jan Svensson, 41, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. Sammen driver de træningsstudiekæden Powerhouse Cph, arrangerer bootcamps, træningsrejser og retreats, og til foråret underviser de for 5. år i træk på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Læs mere på Powerhousecph.dk

TIP// DEN EKSTRA MOTIVATIONSFAKTOR



Aktivitetstracker, Fitbit, Versa, fra 1.599 kr.

MÅLER SOM REGEL MOTIVERENDE FOR VORES ADFÆRD.

Når vi har sat os klare mål, bliver det nemlig lettere at holde fokus og holde fast i de gode vaner. Med skridttællere, løbeapps og gps-trackere er det let at overvåge, hvor meget du egentlig får bevæget dig. Og der går let sport i at slå sin egen rekord – eller i hvert fald at gå eller løbe længere end ugen før. En tracker har også den fordel, at du får et unikt overblik over hele din døgnrytme – får du sovet nok, hvor mange kalorier indtager du, og hvor mange forbrænder du? Fitbit aktivitetstrackeren hjælper dig med at holde styr på det hele.

AF JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK & PR.



Træning er en leg, når man har det sjovt samtidigt.

KOM LET I GANG

1. Start med bare 5 minutters bevægelse – gå f.eks. en tur i den friske luft.
2. Gør noget, der får dig til at grine
3. Lav dit eget lille daglige motionsmantra, f.eks. "Jeg er sund og stærk, når jeg motionerer".
4. Træn sammen med nogen, du kender – de sociale relationer får dig af sted, når du er ugidelig og træt.
5. Meld dig til holdtræning, hvor du har en instruktør, der kan motivere dig.
6. Lok din mand med til pardans og lær cha-cha-cha på den lokale danseskole.
7. Book en træningsrejse, og brug den som kickstart til en ny livsstil.
8. Prøv en personlig træner.
9. Hav en skridttæller i lommen.
10. Køb et ur med aktivitetstracker, og brug det som motivation.

VIDSTE DU...

...at én times løb forlænger dit liv med syv timer? Det er godt givet ud at snøre løbeskoene et par gange om ugen, viser et amerikansk studie. Fire timers løb om ugen giver dig maksimalt udbytte – løber du mere end det, er der ikke flere leveår at hente, men til gengæld koster det dig heller ikke leveår.

Kilde: Aktivtraening.dk