

ALT OM DIN SUNDHED



RIKKE GØRANSSON,
34 ÅR
Tv-vært, fitnessinstruktør
og kostvejleder.
Bor i København.

R I K K E G Ø R A N S S O N

”Motion er mit evige go to, hvis jeg er stresset, nede, ked af det, forvirret eller sur”

Rikke Gøransson er bedst kendt som vært for ”Paradise Hotel”, men hun har også en uddannelse som fitnessinstruktør og kostvejleder i bagagen, og derfor fylder sundhed – og i særdeleshed motion – en hel del i hendes hverdag.

Hvad er sundhed for dig?

– Sundhed på et fysisk plan handler for mig om at være stærk og få det optimale ud af min krop. At kunne løbe i naturen og nyde det, tage på bjergbestigningsture og kunne trække vejret uden at være presset af dårligt iltningsniveau i blodet, hike let, køre rally med min far og ikke være bange for, at min krop vil tage skade af et styrt, dykke i havet med ro og surfe. Sidstnævnte er jeg vildt dårlig til, men jeg har stadig en core, der er så stærk, at jeg kan komme op at stå.

Og mentalt?

– Min fysiske fremtoning betyder også meget i forhold til, hvordan jeg har det

mentalt med mig selv. Jeg elsker at se sund ud. På det mentale plan handler det for mig om at forholde mig til de ting, jeg kan gøre noget ved, som mine tanker, vaner og indstilling til, hvordan jeg vil være i verden og reagere på livets evige dynamiske forandringer og udvikling. Det at sige pyt og være parat til at kunne omstille sig spiller en stor rolle i mit liv.

Hvordan holder du dig i form?

– Jeg har en hovedregel, der hedder en times motion om dagen, og jeg skifter mellem løb, fitness, dans, padeltennis, badminton, crossfit og yoga. Jeg kan ikke undvære de mange dejlige glædeshormoner, jeg får gavn af resten af dagen.



AF JULIANE NYBORG, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: PRIVAT.



”Hvis du bruger Instagram meget, er det supervigtigt at følge ting, som du gerne vil have i dit liv, og som giver dig en rar følelse at scrolle nedover”

Det er næsten som at drikke et glas vand tilsat energi, glæde og selvtilfredshed hver gang. Motion er mit evige go to, hvis jeg er stresset, nede, ked af det, forvirret eller sur.

Hvad er dine udfordringer i forhold til sundhed?

– Jeg er nok en smule udfordret i forhold til, at jeg har en meget sød tand, hader at begrænse mig, når det gælder god mad, og elsker at nyde livet sammen med gode venner, lækker vin og espresso-martinier.

Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Ja, jeg havde en fitting til ”Paradise Hotel” som 26-årig og havde ikke tænkt over mad eller motion i en lang årrække. Jeg passede ikke længere standardstørrelserne og kunne ikke løbe længden af én af Københavns søer uden at være fuldstændig stakåndet. Herefter tog jeg en uddannelse som fitnessinstruktør og kostvejleder, og det er en viden, jeg virkelig kan bruge i dag til at skabe en god balance imellem det at nyde og yde.

Har du en sundhedsanbefaling?

– Hvis du bruger Instagram meget, er det supervigtigt at følge ting, som du gerne vil have i dit liv, og som giver dig en rar følelse at scrolle nedover. Personligt følger jeg ret mange kontoer med positiv psykologi, stærke, inspirerende og uafhængige kvinder, smuk natur, sjove kontoer, der får mig til at grine, nyheder og plantebaseret mad. Jeg vil gerne spise mindre animalsk, men er dårlig til det.

Sund med
**JAN &
TOR**

KOM MED PÅ HOLDET

Vi elsker at bevæge os sammen med andre, og det er nok det, vi har savnet allermost under coronalockdown. Træningsfællesskabet. For det er i mødet med andre, at den positive energi vokser, træningsoplevelsen bliver endnu bedre, og vi for alvor kan udvikle os. Så selvom hjemmetræning er genialt, vil vi gerne slå et slag for det at være en del af et hold. Det giver mere, end du tror.

DEN SOCIALE DISCIPLIN MOTIVERER

Rigtig mange kvinder fortæller os, at det er svært at holde fast i de gode vaner og komme ud på sololøbeturen eller til fitness, hvis arbejdsdagen har været lang og travl, familielogistikken fylder, eller vejret er gråt og vådt. Det er nemt at droppe træningen, når man kun skal stå til regnskab for sig selv. Men giver du et fast træningshold en chance, vil du på ganske kort tid opleve, at du begynder at bygge relationer op til træneren og de øvrige faste på holdet, og den uformelle sociale disciplin gør, at du vil føle en kærlig forpligtelse overfor dem og derfor holde fast i de gode rutiner.

FÆLLESKABET SKABER RESULTATER

Vi oplever tit selv, at det kan være virkelig svært at presse os selv, når vi træner alene. Men så snart vi står sammen med andre, sker der noget. Vi spejler os i de andre og udfordrer ubevidst os selv til at yde en ekstra indsats, og er instruktøren rigtig dygtig, så formår hun/han også ofte at udfordre os til at hoppe højere, tage tungere vægte eller løbe hurtigere. Husk: Det var ikke én person, der alene byggede Storebæltsbroen – fællesskab skaber resultater, også når det gælder din personlige sundhed.

ANERKENDELSE FØRER TIL SUCCES

Vi havde en god snak med en ældre livserfaren ven om, hvordan man bedst motiverer og støtter andre mennesker i en sund livsstil. ”Det er i virkeligheden meget simpelt,” sagde han. ”Alle mennesker er jo som hunde”. Vi kiggede forundret på ham. Så kaldte han på sin sorte labrador, Pluto, som kom løbende med logrende hale, og vores ven klappede og roste hunden. ”Ja, vi vil vel alle sammen bare rigtig gerne ses og anerkendes.” Og han har jo ret. Googler du ordet motivation, står der bla., at det er et begreb, som beskriver ”den drivkraft, der får mennesker til at handle, som de gør”, mens anerkendelse angiver ”handling, som hjælper en person eller en gruppe med at lykkes i dens forehavende”. Du får altså et fantastisk udgangspunkt for din træning, hvis du bliver en del af et stærkt holdfællesskab med en træner, der forstår at motivere.

Om Jan & Tor

Tor Andersen, 45, og Jan Svensson, 44, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Power House, afholder bootcamps og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat.
Se mere på Pwh.dk

