

TOR ANDERSEN

Han er ekspert i kropsligt velvære

Ifølge træningseksperter Tor Andersen finder du vejen til ideel kropslig velvære med harmonisk træning og livsstil og realistiske krav til dig selv.

Tekst NANNA SKOUSBØLL

Hvorfor er det vigtigt at træne kroppen?

Det er vigtigt for at stimulere muskulaturen i kroppen, så vores muskler, knogler og led er stærke og sunde. Og så er det vigtigt at træne kroppen for at sikre, at den er stærk nok til at udføre alle vores daglige pligter, som faktisk kræver en del styrke. Og det hjælper dig også, når du sidder i kontorstolen hele dagen, så du ikke får ondt i ryggen. Træning giver også en række fordele, fordi motion frigiver endorfiner i hjernen, som giver dig mere indre og ydre velvære.

Hvordan træner man bedst sin krop, hvis man vil i bedre form?

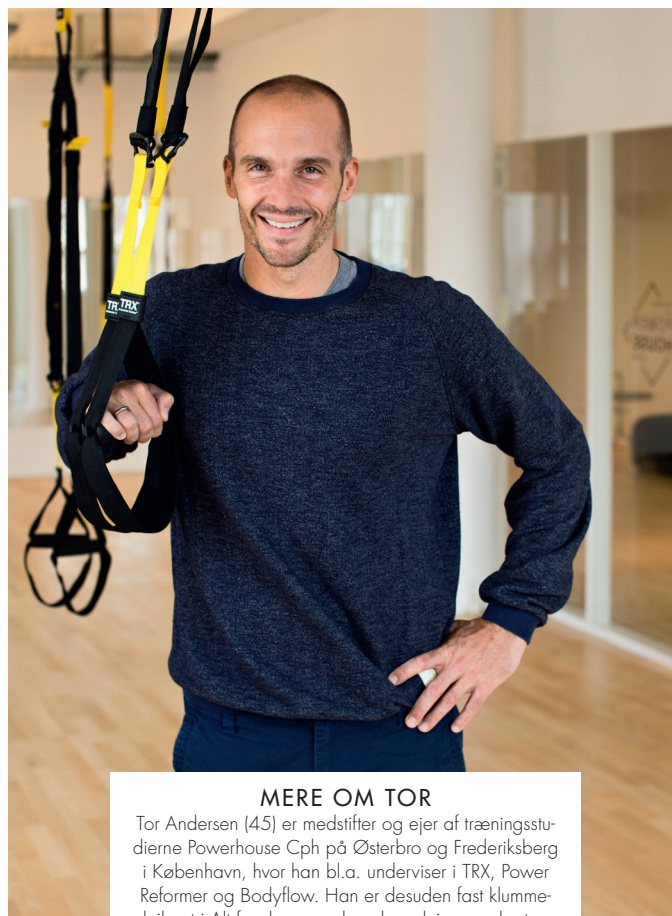
Min opskrift på at have den mest harmoniske træning er at dyrke forskellige former for træning. Det kan være en form for styrketræning enten i fitnesscenteret eller på stuegulvet, men det behøver ikke være tungt. Du bør også lave en form for pulstræning, hvor du er oppe og presse dig selv med en frisk løbetur eller cykeltur. Og så er yoga en dejlig træningsform, som sætter gang i noget helt andet end styrketræning og pulstræning, hvor du samtidig bliver udfordret og skaber variation for hovedet og kroppen. Og så skal du også huske at slappe af, så kroppen kan restituere.

Hvor ofte og hvor meget skal man træne, hvis man vil se resultater?

Hvis du gerne vil se nogle resultater, så skal du opnå en kontinuerlig kadence på omkring tre træningspas om ugen. Og træner du mere, vil jeg anbefale at træne to gange og så holde en dags pause. Men det kommer jo også an på, hvad dit mål med træningen er, for vil du tabe dig, vil jeg anbefale mere pulstræning, og vil du opbygge muskler, skal du have mere fokus på styrketræning.

Hvordan påvirker kost træning?

Kosten er en vigtig del af helheden for velvære. Jo mere basisk mad, du spiser, som eksempelvis fisk, magert kød, proteiner og



MERE OM TOR

Tor Andersen (45) er medstifter og ejer af træningsstudierne Powerhouse Cph på Østerbro og Frederiksberg i København, hvor han bl.a. underviser i TRX, Power Reformer og Bodyflow. Han er desuden fast klummeskribent i Alt for damerne, hvor han skriver om kost og motion. Læs mere på pwh.dk

grøntsager, jo mere balanceret er din krop faktisk. Jo mere syreholdning mad, du indtager, som eksempelvis alkohol, sukker, vil du mærke, at kroppen bliver påvirket af det. Men jeg er meget stor tilhænger af, at man skal finde hen mod en balanceret livsstil, hvor der er plads til et glas vin eller en flødebolle. Og så må det også gerne være en god flaske eller dem fra Summerbird, hvor jeg virkelig nyder det.

Hvordan kan man skabe mere balance mellem krop og sind?

Det er ret essentielt, at der er en forbindelse mellem krop og sind for dit velvære. Jeg har brugt yoga meget til at mærke den forbindelse og blive 'grounded', fordi man er mere i sin krop end i hovedet, når der er fokus på åndedrættet. Jeg er også blevet glad for at være i naturen, og det må gerne være tidligt om morgenen uden musik i ørerne, så jeg kan høre fuglene kvidre.

Hvordan kan man bedst motivere sig selv til at træne?

Dét, du typisk dør på, er, at du stiller for høje krav til dig selv. Hvis du ikke er vant til at træne, så kommer det til at virke som et meget voldsomt indgreb i din livsstil, fordi du ikke er vant til at sætte tid af til det. Du kan simpelthen ikke være en blæksprutte. Så du skal stille realistiske krav til dig selv efter din livsstil. Og så skal du ændre dit mindset og se på træning som luksustid til dig selv, hvor du gør noget godt for dig selv. ♦