

MIN SUNDHED



MARY CONSOLATA
NAMAGAMBE, 31 ÅR
Jurist, iværksætter,
debatør, social aktivist og
grundlægger af "She for she".
Mary kan følges på
Instagram på
@maryconsolatanamagambe.

M A R Y C O N S O L A T A N A M A G A M B E

”Jeg laver to do-lister, hvor jeg skriver: Husk at være god mod dig selv”

Jurist og social aktivist Mary Consolata Namagambe har altid været meget aktiv. Hun løber, svømmer og vinterbader. Ikke for at blive slank, men for at få energi, holde hjernen skarp og gøre noget godt for sig selv.

Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Jeg står tidligt op inden arbejde, hvor jeg starter med at meditere i 20 minutter. Her fokuserer jeg især på vejrtrækningen, og hvad jeg gerne vil have ud af dagen. Derudover læser jeg et kapitel i en bog. På en virkelig god morgen løber jeg også en tur, men det er ikke hver dag.

Hvordan sørger du for at holde dig i form?

– Jeg er dansk-ugander, og jeg kommer fra en kultur, hvor former værdsættes. Derfor går jeg ikke op i at være mega-slank, men jeg har altid været meget

aktiv. Jeg gik til fodbold, da jeg var yngre, jeg svømmer, jeg vinterbader, og jeg løber rigtig meget. Jeg laver alt, hvad jeg synes er sjovt. Men jeg gør primært de her ting, fordi det holder min hjerne skarp og min energi høj. Jeg ser løb som en måde, hvor jeg har tid til mig selv og mine tanker. Løb er derfor meget mere end blot for at holde mig slank.

Hvad er sundhed for dig?

– Mental sundhed kan være tabubelagt, hvilket er rigtigt ærgerligt. Jeg er bange for, at når jeg ser aktiv ud på min Instagram, så får folk et indtryk af, at jeg kan alt. Man skal huske på, at



”Jeg ser løb som en måde, hvor jeg har tid til mig selv og mine tanker. Løb er derfor meget mere end blot for at holde mig slank”

Instagram ikke er den fulde sandhed. Jeg kan være superwoman nogle dage, men jeg kan også være sårbar og have brug for at græde andre dage. Der er mange, der spørger, om jeg træner for at tabe mig. Jeg har ikke vejlet mig i flere år, for jeg går ikke op i det. Jeg træner, som jeg gør, for at jeg kan spise, som jeg har lyst til. Jeg har ikke lyst at skulle tænke over alt, hvad jeg spiser, for jeg elsker mad.

Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Min krop er med tiden begyndt at snakke til mig. Den gør mig opmærksom, hvis det er på tide, at jeg kommer ud og løber. I forhold til fokus på mental sundhed så er det helt klart kommet mere med alderen. Jeg har arbejdet utroligt meget med mine tanker, og jeg laver to do-lister hver dag, hvor jeg skriver: Husk at være god mod dig selv. Jeg sørger derfor for at prioritere at gøre noget godt for mig selv.

Hvornår føler du allermost velvære?

– Når jeg vinterbader om morgenen. Du får et øjeblik kun med din krop, hvor du bare mærker den. Først et øjebliks panik, og så heelt ro.

AF NICOLINE TAUNING, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK OG PRIVAT.

Sund med
**JAN &
TOR**

PJATTET MED PILATES

Pilates blev grundlagt af tyskeren Joseph Pilates, der under første verdenskrig fik succes med sin fysiske træning og genoptræning af sårede soldater. Han udviklede flere træningsredskaber, bl.a. reformer-maskinen, og senere åbnede han sit første studie i New York. I dag undervises der i pilates og reformer verden over, og vi er selv vilde med den effektive træningsform. Læs hvorfor.



DU LÆRER KROPPEN AT KENDE

Det populære pilates-citat "Pilates is easy, unless you do it right", siger for os næsten det hele. For at få det optimale ud af træningen skal du lære at mestre og involvere din vejrtrækning og aktivere din bækkenbund og dine mavemuskler. Vi kalder det et bevidst samspil mellem sind og krop, og det kræver øvelse. Ofte bruges der ingen eller kun meget lidt belastning, så du skal skabe modstanden ved bl.a. at kunne spænde op. Det tvinger dig til at lære din krop at kende på en helt ny og god måde.

DU STYRKER DIT FUNDAMENT

I pilates er din kerne det kraftværk, hvor alle bevægelser og øvelser udgår fra. Ved kernen forstås din core, altså mave- og rygregionen. At træne og opbygge din core er langt vigtigere, end du tror. For det første kommer rigtig meget af den styrke, som du projicerer ud i hele din krop under hårdt arbejde, fra den kerne af energi og styrke, som din core udgør. For det andet er coren med til at stabilisere og beskytte vitale organer og muskler, når du træner, bevæger dig eller anstrenger dig. For det tredje kan optræning af din core være med til at afhjælpe problemer med ryggen.

DU TRÆNER BÅDE KROP OG SIND

Ligesom med de fleste andre former for træning får du med pilates en aktiv pause fra hverdagens travlhed og arbejde, og det giver større livsglæde, mindre stress og styrker immunforsvaret. Fordi det kræver dit fulde fokus at lave øvelserne korrekt, så tilføjer pilates desuden en ekstra mental dimension til den fysiske træning. Du udfordres nemlig til at være i nuet under træningen, og derigennem lærer du at slippe eventuelle bekymringer om fortid eller fremtid og i stedet mærke og føle din krop.

Om Jan & Tor

Jan Svensson, 44, og Tor Andersen, 45, 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*

