

MIN SUNDHED



MATILDE TROBECK, 33 ÅR.
Influencer og blogger.
Gift, mor til Alfred på 1,5 år,
gravid med termin i august
og bosat i København.
Følg hende på Instagram
på [@matildetrobeck](#) og
[@matildestraening](#) og på
bloggen [Matildetrobeck.dk](#).

M A T I L D E T R O B E C K

”Jeg har sat barren ned, efter jeg blev mor”

Blogger og influencer Matilde Trobeck fortæller her om, hvordan hendes forhold til sundhed har ændret sig, efter hun er blevet mor og forklarer, hvorfor hun faktisk ikke vil ændre én eneste vane.

Hvad er sundhed for dig – både fysisk og mentalt?

– Sundhed for mig er at sove. Efter jeg er blevet mor, er uafbrudt søvn virkelig sundhed. Men derudover er det alt fra god, varieret mad, frisk luft, gåture og crossfit til at gynge med Alfred og forkæle mig selv med fodbad, ansigtsmaske og alenetid.

Hvordan holder du dig i form?

– Jeg træner crossfit udendørs, går mange ture og leger med Alfred hver eneste dag. Jeg trænede en del mere i min første graviditet, men nu hvor jeg er højgravid igen, er det hårdere rent fysisk, fordi jeg sover dårligere og bærer meget rundt på

Alfred, så denne gang giver jeg min krop mere ro.

Hvad er den bedste start på dagen?

– Det er, når jeg bliver vækket med kram og kys fra Alfred. Han sover gerne imellem os, og det er den bedste måde at starte dagen på. Derefter står den på kaffe, aflevering og et par timer om formiddagen for mig selv til arbejde.

Hvilken rolle spillede sundhed i din barndom?

– Min familie var vildt aktive, men jeg lavede ingenting. Jeg trænede slet ikke og gad ikke engang at cykle, indtil jeg var



AF JULIANE NYBORG, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: EMILY SPIRO, KLAUS RUDBÆK OG PRIVAT.



”Jeg trænede slet ikke og gad ikke engang at cykle, indtil jeg var 19 år”

19 år. Vi har altid spist sundt og fået grønt til alle måltider, og det har jeg taget med mig – særligt nu, hvor vi skal lære Alfred at spise og smage på mange ting. Der skal altid være grønt på bordet.

Hvad har du altid i køleskabet?

– Jeg har altid røde peberfrugter, danskvand og mælk til kaffen.

Hvilken vane vil du helst ændre?

– Jeg kan faktisk ikke finde på noget, jeg vil ændre. Jeg lever ret sundt og er glad og har også sat barren ned, efter jeg blev mor – og særligt nu, hvor jeg er gravid igen. Jeg gør mit bedste, og jeg er lykkelig, så der er faktisk ikke noget, jeg vil ændre.

Har du en sundhedsanbefaling?

– Jeg vil da anbefale min træningsprofil på Instagram, [@matildestraening](#), hvor jeg deler videoer med træning, du kan lave – ofte helt uden udstyr.

Sund med
**JAN &
TOR**

STYRK KROPPEN I SANDET

For os er den bedste sommer den, hvor der er en perfekt balance mellem afslapning på langs med en god bog, kulturelle oplevelser, dejlig mad og masser af bevægelse. Sidstnævnte kan du få en pæn dosis af, når du alligevel er på stranden. Du styrker både dine muskler og led i fødder, ankler og knæ, når du træner i det bløde sand. Her er inspiration til en effektiv beachworkout.

GANG OG LØB

Nogle gange elsker vi at ”keep it simple”, og en rask gåtur fra den ene ende af stranden til den anden – eller måske endda løbetur, hvor du skal ”kæmpe” dig igennem sandet – kan gøre underværker for din træning. Når du bevæger dig på det ustabile underlag, skal du bruge langt flere muskler og mere energi, end på fast underlag. Du kan evt. starte med at gå med sko på langs vandkanten, hvor sandet som regel er hårdere, og så kan du efterhånden skifte skoene ud med bare tæer eller bevæge dig ind på det tørre og bløde sand.

JUMPSQUATS

Tag dine jumpsquats til next level ved at lave dem i sand. Det er en super-effektiv øvelse, der kræver ekstra power, og den styrker både dine led og din balance. Sæt fødderne i hoftebreddes afstand, og bøj knæene, mens du sænker numsen mod jorden med armene strakt foran dig. Herefter sætter du af og trækker armene bagud, mens du hopper fremad. Sørg for at lande med ”bløde knæ”, således at du bøjer dem med det samme og er klar til at hoppe videre. Hop i 30 sekunder, hold 30 sekunders pause, og gentag 5-10 gange. Igen kan du gøre det både med eller uden sko.

WALKING PLANK

Vil du lave en simpel, men udfordrende øvelse, der træner stort set alle kroppens muskler effektivt? Så er planken ideel. Du træner mave, ryg, skuldre, arme, ben og balder, og i denne variation vil du også træne stabiliteten i dine håndled samt styrke fingrene. Kom ned på alle fire i sandet, spænd godt op i maven, og løft dine knæ fra sandet, men hold dem bøjet og kun få centimeter over sandet. Derefter skal du begynde at bevæge dig kravlende frem, eller rundt i cirkler, dog uden at knæene rører sandet. Du vil helt sikkert få mange beundrende – og undrende – blikke, da det ser lidt sjovt ud, men du vil i løbet af ganske få minutter mærke dine muskler ryste på den gode måde.

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](#)*

