

# MIN SUNDHED

**KHATERAH PARWANI,**  
39 ÅR

Samfundsdebattør og foredragsholder med en bachelor i jura. Arbejder på gadeplan med sårbare og udsatte unge og er talskvinde, juridisk rådgiver og leder for exit-mentorkorpset ved organisationen Exitcirklen, hvis mission er at styrke volds ofre til at leve et liv uden psykisk vold og negativ social kontrol.



K H A T E R A H P A R W A N I

## ”Jeg har lært, hvor vigtigt det er, at jeg lytter til min krop”

Samfundsdebattør og foredragsholder Khaterah Parwani arbejder med sårbare og udsatte unge. For to år siden gik hun ned med stress, og siden da har hun brugt mange timer på at øve sig på noget så simpelt som at trække vejret. Det har givet hende den vigtige livslektie, at hun selv skal være i balance, før hun kan hjælpe andre.

### Hvad er sundhed for dig?

– Fysisk og mental sundhed går jo hånd i hånd. Det har jeg lært på den hårde måde, da jeg gik ned med stress i 2019. Sundhed er for mig, at jeg både fysisk, men også mentalt, prioriterer ro og balance. Jeg har haft perioder med fanatisk træning og kostvaner, men hvor jeg hverken mærkede balance eller ro. Jeg var ikke glad. I dag kigger jeg ikke på min krop som det her hylster, omverdenen har en masse forventninger til. Jeg har lært min krop at kende, og hvor vigtigt det er, at jeg lytter til den.

### Hvornår føler du dig mest sund?

– Når jeg sidder på min altan og mediterer. Min meditation er ikke noget, andre kan se, men det gør underværker for min tilværelse. Da jeg gik ned med stress, brugte jeg flere uger og adskillige timer dagligt på at øve mig i at slappe af og bare trække vejret. Det i sig selv kom virkelig bag på mig. At noget så simpelt krævede så meget øvelse. Og den tid er den bedste og vigtigste investering, jeg har gjort.



”Jeg møder alt for mange mennesker, der ikke bryder sig om at være alene”

### Hvilken vane vil du gerne ændre?

– Jeg ville lyve, hvis jeg smed et enkelt svar, for hvor skal jeg starte, haha ... Jeg skal have mere søvn, jeg drikker ikke nok vand, jeg overtænker ting, jeg får dårlig samvittighed, når jeg holder fri. Listen er lang, men i dag er det mere det mentale, der fylder. Jeg har lært så meget af at arbejde med unge. Den stress, uro og mistro, de kæmper med, genkender jeg fra min egen opvækst. Mit arbejde er et dagligt spejl, der minder mig om visdommen bag den analogi, hvor man skal tage iltmasken på, før man giver andre den på. Hvis du ikke passer på dig selv, så risikerer du, at dine gerninger vender på hovedet og skader mere, end de gavner.

### Hvad er dit bedste sundhedstip?

– Sluk for din telefon, bare indimellem. Sæt dig et sted, 20 minutter dagligt, uden nogen forstyrrelser. Det er så vigtigt i en så digitaliseret tid, hvor det er umuligt at kontrollere alverdens algoritmer på dine sociale medier; de tusinder af billeder og videoer, du dagligt får smækket i hovedet. Jeg møder alt for mange mennesker, der ikke bryder sig om at være alene. Det er ret tankevækkende, at man er bange for sit eget selskab.

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

Sund med

**JAN & TOR**

## WORKOUT MED VÆGTE

Muskeltræning med belastning er en supergod investering, hvis du vil holde din krop sund og stærk hele livet – og det gælder både kvinder og mænd. Her er tre af vores favoritøvelser med håndvægte.

### DUMBBELL THRUSTERS

På dansk ville vi kalde denne øvelse for benbøjning med skulderpres, og den er fantastisk, fordi du træner mange muskler på samme tid: Lår, balder, mave, ryg, skuldre og arme. **Sådan gør du:** Stil dig med fødderne i lidt bredere end hoftebreddes afstand, og drej dem en smule udad. Tag en mediumtung håndvægt i hvert hånd, løft armene, og bøj dem, så vægtene er i skulderhøjde. Hold din nakke lang og lige, din mave spændt og overkroppen lodret. Bøj langsomt i dine knæ, så du sænker numsen bagud og ned, og dine lår ender i vandret. Brug herefter dine lår- og balde-muskler til at strække benene, mens du eksplosivt strækker armene med vægtene op mod loftet. Kom tilbage til startpositionen, og gentag øvelsen 8-12 gange af 3 runder med 1 minuts pause mellem hver runde.

### DUMBBELL WALKING LUNGES

Denne øvelse, der kan oversættes til gående benbøjninger med håndvægte, er igen genial for mange af kroppens muskler: Ben og balder, mave, ryg, skuldre og arme. Derudover udfordrer du også din balance og træner stabilitet omkring knæ og ankler. **Sådan gør du:** Grib fat i to mediumtunge eller tunge håndvægte. Hav god plads foran dig, og stil dig med fødderne i hoftebreddes afstand med knæ og tæer pegende fremad. Tag et lagt skridt frem med den ene fod, og dyp det bagerste knæ dybt ned, så det ender 1-2 cm over gulvet. Saml så bagerste fod frem til forreste, og tag et nyt langt skridt med modsatte ben. Tag i alt 20 skridt af 3 runder med 1 minuts pause mellem hver runde.

### RENEGADE ROW

Øvelsen, der på dansk er en planke med træk for ryggen, er især guf for din core, samtidig med at armene også bliver trænet. **Sådan gør du:** Du skal bruge to mediumtunge håndvægte med lidt højde på skiverne, som du lægger på gulvet i skulderbreddes afstand. Stil dig i en planke med god afstand mellem fødderne, og hold fast om håndvægtene med hænderne. Vægtene skal flugte med skuldrene, og dine arme skal være strakte. Løft så én vægt ad gangen ved at trække albuen op forbi din talje. Det er vigtigt, at du holder dine hofter i ro under hele øvelsen ved at spænde godt op i maven. Gentag øvelsen 20 gange med skiftevis højre og venstre arm, og kør 3 runder med 1 minuts pause mellem hver runde.

## Om Jan & Tor

Jan Svensson, 45, og Tor Andersen, 46, 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*

