

MIN SUNDHED



SARA SLOTT
PETERSEN, 34 ÅR.

Tidligere atlet. Har vundet guld ved EM i atletik og sølvmedalje i 400 meter hækkeløb ved OL i 2016. Gift og har en søn på 7 år. Følg hende på Instagram på @saraslott.

S A R A S L O T T

”Jeg tror ikke på det perfekte liv”

Sara Slott har for kort tid siden ændret sin livsstil. Hun har nemlig lagt ”atleten” på hylden og skal nu til at finde sig til rette i en ny hverdag, hvor målet med sundhed ikke længere kun er lig med gode præstationer på atletikbanen.

Hvad er sundhed for dig?

– Jeg har levet et liv som elitesportsudøver, hvor sundhed ikke har været et parameter, som jeg kiggede på. Det handlede i stedet kun om præstationsoptimering. Derfor kan man måske sige, at sundhed for mig nok har været lig med smertefri. Men det kommer nok til at ændre sig nu her, hvor jeg skal til at stykke mit liv sammen på en anden måde, efter jeg er stoppet som elitesportsudøver.

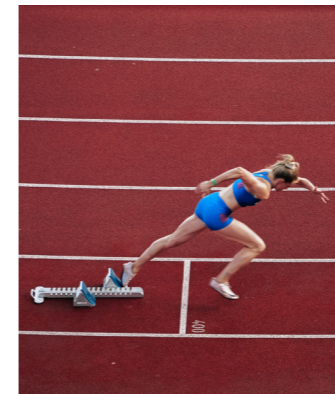
Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Det starter allerede dagen inden, hvor jeg forsøger at gå tidligt i seng. For det

er næsten ligegyldigt, hvad jeg gør om morgenen, hvis jeg ikke har fået nok søvn. Så bliver det en møgstart på dagen. Derfor skal jeg have nok søvn, og så en rigtig god kop kaffe om morgenen. Det er en god start på dagen for mig. Og så øver jeg mig også på at stå op et kvarter tidligere, end jeg plejer. Efter jeg har fået barn, er der nemlig mange ting, som jeg skal nå om morgenen, og derfor kan det godt blive lidt stressende.

Hvilken vane vil du helst ændre?

– Jeg tror ikke på det perfekte liv, hvor man bare lige kan ændre på nogle vaner, løbe lidt mere eller spise lidt sundere, og



”Få kigget på, hvad der faktisk er realistisk og sæt barren derefter”

så bliver alt godt. Men der er dog én vane, som jeg godt kunne tænke mig at ændre. Det er, at jeg har sådan et ”udrydder-gen”. Det er det her med, at når jeg først har åbnet noget, så er det som om, at urmennesket i mig ikke kan stoppe med at spise, før det er tømt. Og det er ikke, fordi jeg har behov for ikke at spise slik eller kage, for det kan jeg godt lide – og jeg har også altid været vant til at gøre det. Men det er klart, at nu hvor jeg ikke længere skal være så aktiv hele tiden, kan det godt blive en udfordring, at jeg ikke bare kan spise lidt, men skal rydde helt ud. Så det skal jeg nok øve mig lidt på.

Hvad er dit bedste råd til en sund hverdag?

– Det er at sænke ambitionerne. Jeg tror, at der er rigtig mange, som lever i sådan nogle stærke illusioner om, hvad man skal gøre. Man skal både nå at løbe om morgenen, lave hjemmelavede lækre madpakker, man skal være social med sine veninder og være genial til sit arbejde. Og hvis man sætter barren for højt, ender det bare med at blive uoverskueligt, og så får man ikke gjort noget af det. Så få kigget på, hvad der faktisk er realistisk, og sæt barren derefter – så stresser man sig selv mindre, og så er der en større succesrate for at klare de ting, man sætter sig for.

AF SIMONE LAURSEN, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: CHRISTIAN JØRNV/DANSK ATLETIK FORBUND OG KLAUS RUDBÆK

Sund med
**JAN &
TOR**

3 SUPERØVELSER I FITNESSCENTRET

Vil du gerne have mest muligt ud af dine ture i fitnesscentret? Så er det altid en god idé at lave basisøvelser, som involverer de store muskelgrupper i kroppen, fordi du – udover at bruge meget energi og forbrænde flere kalorier – ofte involverer mange andre muskler. Her er vores tre bedste øvelser, som du med fordel kan lave minimum én gang om ugen.

SQUAT

Sidder du på en kontorstol det meste af din arbejdsdag, så skal du have gang i dine ben og balder. Balderne er kroppens største muskler, der har til opgave at generere kraft, så du kan rejse og sætte dig, gå og løbe samt løfte ting, og de trænes særligt godt gennem squats. Lav øvelsen med egen kropsvægt, håndvægte eller en vægtstang over skuldrene. **Sådan gør du:** Stil dig med benene i hoftebreddes afstand, og bøj i knæene, så numsen søger mod gulvet, som om du ville sætte dig på en lav stol. Det er vigtigt, at du spænder op i din mave og holder ryggen ret, mens du laver øvelsen. Lav 8-10 gentagelser, og kørs 3-4 runder.

DØDLØFT

Dødløft er en fantastisk øvelse, som involverer stort set alle kroppens muskler, især bagkæden – lægge, baglår, balder og ryg, men også arme og skuldre. **Sådan gør du:** Find en stor vægtstang og nogle vægtskiver med en passende vægt, hvor du føler, du udfordrer dig selv, men også kan blive ved med at holde ryggen ret og holde spændingen i maven, hvilket er meget vigtigt. Stil dig med fødderne i hoftebreddes afstand, grib fat i stangen foran dig med hænderne i skulderbreddes afstand, og bøj så i dine knæ, så numsen kommer bagud mod gulvet og lårene under vandret. Herefter rejser du dig op, mens du trækker stangen med op langs underben og lår, til stående med ret ryg, så du mærker, at du aktiverer dine baglår, balder og rygmuskler. Lav 8-10 gentagelser, og kørs 3-4 runder.

CHIN-UP

Endnu en supergod helkropsøvelse, som især aktiverer arme, skuldre, ryg og mave. Du kan enten lave den i en maskine eller – som her – ved hjælp af en tværgående stang. Vikl evt. en elastik omkring stangen, som du kan placere fødderne i, hvis du har brug for at lette øvelsen. **Sådan gør du:** Grib godt fast om stangen med hænderne i skulderbreddes afstand, og træk din krop op, så hagen kommer over stangen. Sænk herefter kroppen igen i et roligt tempo ved at strække armene. Lav 10 gentagelser, og kørs 3 runder med ca. 60 sekunders pause imellem.

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*

