

MIN SUNDHED



GERTRUD HØJLUND
Journalist og tv-vært på TV 2 News. Er glad for styrke-træning og løbeture i skoven. Følg hende på Instagram på @gertrudhoejlund_tv2.

G E R T R U D H Ø J L U N D

”Løb er det rum, hvor jeg ikke forventer noget af mig selv”

Coronanedlukning og gåsegang om søerne var med til at sætte skub i tv-vært Gertrud Højlunds løbeglæde. En løbeglæde, som hun aldrig havde regnet med, at hun skulle have, men som giver hende et frirum fra bekymringer og præstationspres.

Det er blevet en helt fast del af min hverdag at dyrke motion. Der er selvfølgelig perioder, hvor jeg har vildt travlt og derfor ikke får prioriteret det, men på en normal uge løber jeg gerne fire-fem gange. Det er lidt sjovt, fordi jeg egentlig altid har hadet at løbe. På et tidspunkt svor jeg endda nærmest, at jeg aldrig ville komme til at blive glad for det – men det må man sige, at jeg er nu.

Jeg fik knækket koden i marts i 2020. Motorvejene var tomme, byen død, og skyerne hang ret lavt over alle vores hoveder. Folk gik i gåsegang rundt om søerne i København, og det var for

deprimerende at kigge på. Så jeg begyndte at køre ud til en skov i Farum for at gå mine ture i stedet. Efter lidt tid tænkte jeg, at jeg godt kunne prøve bare at løbe et minut ad gangen ti gange. I øjeblikket hvor min puls var oppe, blev det tydeligt for mig, at taget lettede. Mine bekymringer forsvandt, og jeg kunne derfor allerede se, hvilken gavnlig effekt løb havde på mig psykisk. Derfra skruede jeg egentlig bare langsomt op, og pludselig løb jeg fem kilometer og senere ti.

I mange år tænkte jeg på løb som noget helt forfærdeligt, fordi jeg troede, at folk, der løb fem kilometer, havde det lige så



AF SIMONE LAURSEN, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: PETER NØRBY.



”Jeg løber ikke for at gennemføre halve eller hele maratons. Det er ikke mit mål”

slemme alle kilometerne, som jeg selv havde, når jeg løb én kilometer. Men sådan er det slet ikke, når man først kommer i form.

Det er vigtigt for mig, at løb ikke bliver en præstationsting. Jeg synes, at jeg bruger masser af tid i mit liv på at leve op til forventninger, som jeg har til mig selv. Derfor er løb det rum, jeg har, hvor jeg ikke forventer noget. Jeg bliver bare i utroligt godt humør af det, og det gør min dag bedre, hvis jeg har fået pulsen op.

Når jeg er ved at gå sur i løb, forsøger jeg at skifte taktik eller fokus. Jeg løber ikke for at gennemføre halve eller hele maratons. Det er ikke mit mål. Men jeg sætter nogle små mål for mig selv for at strukturere min træning. Det kan eksempelvis være, at jeg skal løbe 100 kilometer på en måned.

Jeg har to tricks, der er gode til al træning. Det er at have små ambitioner og at gentage sin træning. Du kommer ikke i form af at løbe ti kilometer en gang om måneden. Det får du ikke noget ud af andet – andet end at det føles træls. Beslut i stedet, at du vil løbe to kilometer et par gange om ugen. Det gør det nemmere at komme afsted – og når man så først er afsted, er man ofte klar på mere.



SÆT LYD TIL DIN LØBETUR

Vi er det, som bedst beskrives som sæsonløbere. Der er langt mellem løbeturene i de kolde, mørke måneder, men så snart temperaturen stiger lidt, himlen er mere blå, og solen skinner – som nu – så kribler det i os efter at komme ud og løbe i naturen. Her er en håndfuld numre, som gør noget godt for både energien og løberytmen, og som skal følge os på forårets løbeture. Måske kan de også lokke dig ud på stierne, hvis du har lidt svært ved at få dine løbesko ud af deres vinterhi.

”LOVE TONIGHT” - BLAIKZ X BASTIQUE X MARC KISS

I december udgav den australske elektroduo Shouse denne hitbasker, som har været igennem remixmaskinen og er endt i denne lækre udgave. Den får os til at drømme os til en fest på en natklub og giver løbeturen rundt i København et tvist af New York.

”HOW WILL I KNOW” - WHITNEY HOUSTON, CLEAN BANDIT

Vi fældede en tåre, da multistjernen Whitney Houston døde, for hendes hits kan om nogen få os til at synge med på de høje toner, til manges morskab – også når vi løber. I denne version har hendes store hit fået et ekstra godt beat til løbeturen.

”FADED - ZHU”

Dette nummer har bare det fedeste beat og får os nærmest i en løbetrance, når lyden pumper i vores ører. Perfekt på en dag, hvor du har brug for et kærligt spark.

”REGNDANS” - FEAT. HR. TROELS

Danseorkestret udgav i 1985 deres debutalbum, og sammen med ”Kom tilbage nu”, så blev ”Regndans” et kæmpehit. For nylig faldt vi over denne remixede udgave, som passer perfekt til en løbetur *down memory lane*.

”EVERY BREATH YOU TAKE” - IAN STORM, RON VAN DEN BEUKEN, MENNO

Endnu et hit fra 80'erne, som er blevet *brushed up* til 2022-lyd. I 1983 udgav The Police med Sting som forsanger dette megahit, som i denne fortolkning nærmest får os til at flyve igennem byen.

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*

