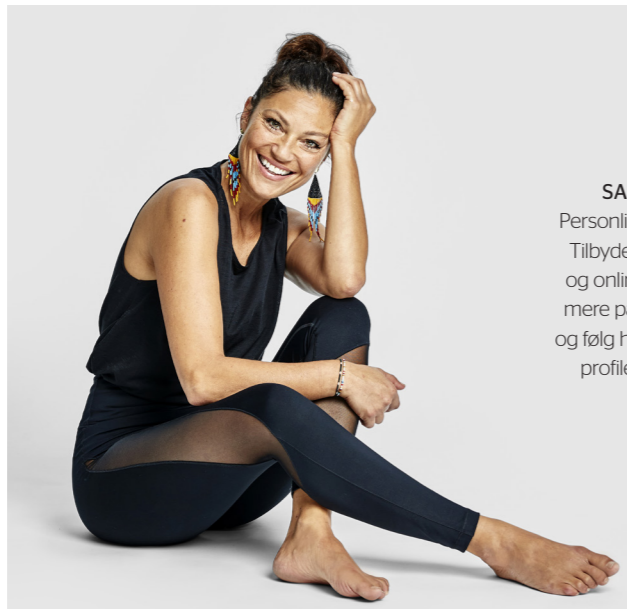


MIN SUNDHED



SARA RANTZAU
Personlig træner og model.
Tilbyder personlige timer
og online-holdtræning. Se
mere på Sararantzau.com,
og følg hende på Instagram-
profilen [@sararantzau](https://www.instagram.com/sararantzau).

S A R A R A N T Z A U

”Crazy styrketræning er ikke noget, der virker for mig”

Problemer med ryg og nakke kender personlig træner Sara Rantzau alt til. Hun har døjet med det i mange år, men er først nu begyndt at knække koden til, hvordan hun undgår smerterne med en bestemt slags træning.

Jeg har altid haft en form for balance i mit liv. Jeg er aldrig nogensinde gået amok i træninger eller diæter. For jeg tror ikke på, at det gør godt for noget, hvis man bliver fanatisk omkring det. Derfor er mit bedste råd til en sund hverdag, at man ikke går og stresser over, at man eksempelvis ikke har tid til at træne hver dag. Sig til dig selv, at du skal træne én eller to gange om ugen, og så kan du blive glad, hvis du alligevel når at træne tre gange. Lad være med at sige til dig selv, at du aldrig må spise slik i hverdagen for så at gå amok i weekenden. Jeg tror, at det handler om at finde en balance i tingene og sætte

nogle realistiske mål for sig selv. Ellers kommer det til at fylde alt for meget i ens hoved, alt det, som man når eller ikke når – og det er ikke sundt for nogen, tror jeg.

Jeg er ikke så god til at få trænet selv. Men for nylig er jeg begyndt at sætte fast tid af til træning om onsdagen. For det handler om at få træningen prioriteret, og så håber jeg på, at jeg kan få trænet lidt mere, end jeg gør nu.

Det er især vigtigt for mig at få trænet, fordi jeg har problemer med min ryg og nakke, og så har jeg slidigt. Derfor har jeg kroniske smerter – og det har jeg



AF SIMONE LAURSEN, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK OG PRIVAT.



”Det nytter ikke noget, at jeg bare tonser derudad, for det kan min ryg ikke klare”

stort set haft altid. Men for første gang i mit liv forsøger jeg at passe ekstra godt på mig selv ved f.eks. at gå til langt flere behandlinger, end jeg gjorde før.

Førhen tog jeg til kiropraktor og fysioterapeut, når jeg havde mange smerter, men så stoppede jeg igen, når det blev bedre. Efter lidt tid kom smerterne tilbage, og sådan er det fortsat frem og tilbage. Men nu fokuserer jeg på at holde det ved lige f.eks. gennem træning.

Crazy styrketræning er dog ikke noget, der virker for mig. I stedet har jeg fundet ud af, at funktionel barretræning og pilates passer til mig. Det fungerer nemlig rigtig godt at bruge min egen kropsvægt i træningen. Det nytter ikke noget, at jeg bare tonser derudad, for det kan min ryg ikke klare. Bare det at jeg bærer en pose fra supermarkedet, kan gøre, at min ryg er helt fucked bagefter. Den er for svag, så jeg vil gerne bygge musklerne langsomt op, hvis jeg kan. Det gør jeg f.eks. med træning, hvor jeg arbejder med og strækker alle kroppens dele, og det er virkelig godt at få løsnet op på den måde.



WHAT WOMEN WANT

I kvinder fylder meget i vores liv – på den skønne måde. Vi er begge vokset op med to søstre, og i vores to træningsstudier i København udgør kvinder størstedelen af medlemmerne. Det har givet os en indsigt i hvilke træningsformer, der særligt fanger jer. Her er således vores bedste bud på feminine workouts, der samtidig oser af power.

PILATES

Tyske Joseph Pilates har lagt navn til den rehabiliterende træningsform, som han selv opfandt tilbage i 1920'erne. Pilates er kontrolleret styrke- og udholdenhedstræning, der arbejder med core-stabilitet, mobilitet og kropsbevidsthed. Øvelserne tager udgangspunkt i at strække og styrke din krop til en bedre kropsholdning igennem naturlig bevægelse med et stærkt fokus på åndedrættet, og de er både udfordrende og skånsomme og anbefales bl.a. til genoptræning af ryggen. Mange af de kvindelige pilatesfans, vi kender, oplever – udover en meget større kropsbevidsthed – at deres kroppe føles stærkere og mere tonede af den særlige træning.

BARRETRÆNING

Barre er funktionel træning, der med inspiration fra ballet, pilates og yoga er fusioneret til én simpel og effektiv træningsform til motiverende musik. Under en typisk barre-workout arbejder du med styrke, smidighed, balance og mobilitet igennem alt fra holdningskorrigerende øvelser til stræk, og typisk vil du bruge barren kendt fra balletten som balancestøtte og redskab til at udføre mange af øvelserne. Du vil opleve at blive udfordret på anderledes måder end mange andre træningsformer, og timen vil efterlade dig med en følelse af både styrke og velvære.

REFORMER

Variation er nøglen, når det handler om træning, men der er især én træningsform, som alle kroppe – især kvindekroppe – har rigtig god gavn af, og det er reformertræning. Reformeren er også omdrejningspunktet i begge vores studier. Apparatet er udviklet af Joseph Pilates for mange år siden med udgangspunkt i genoptræning, men bruges i dag til en både effektiv, skånsom og udfordrende helkropsworkout. I reformeren toner du kroppens muskulatur, styrker din core og har stort fokus på smidighed og udholdenhed. Som vi siger, så lærer du igennem træningsformen din krop at kende på ny, samtidig med at du bygger den op med styrke inde fra og ud.

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

