

MIN SUNDHED



NOLA GRACE GAARDMAND
Journalist og tv-vært, bl.a. kendt fra "Sundhedsmagasinet" og "Aftenshowet" på DR1. Gift med Magnus, og sammen har de drengene Calvin, 5 og Buster, 2.

N O L A G R A C E G A A R D M A N D

"Det at have børn er en workout i sig selv"

Da tv-vært Nola Grace Gaardmand blev mor, forsvandt tiden til at besøge fitnesscenteret eller svinge hofterne til zumba. Det generede hende i starten, men en tv-optagelse ændrede på dét perspektiv.

Siden jeg fik børn, har jeg nærmest ikke trænet en eneste gang – og det er på trods af, at jeg har meldt mig ind i et fitnesscenter ad flere omgange. Men hver gang er jeg kun kommet afsted en enkelt gang eller to. Herefter har jeg bare set pengene fosse ud i intetheden. Jeg tror, at jeg er blevet ved med at prøve at komme i gang med træning, fordi det har været lidt svært at erkende, at jeg simpelthen bare ikke kan nå det i min hverdag. For jeg ville egentlig gerne være i form og være stærk, men jeg har bare måtte indse, at med to små børn, et fuldtidsjob og en mand, som jeg også gerne vil nå at se, får jeg det bare ikke

gjort – og det gider jeg ikke have dårlig samvittighed over længere.

Det, der åbnede mine øjne, var, da jeg som vært på "Sundhedsmagasinet" lavede en test med et smartwatch, jeg skulle have på i tre uger. Uret skulle måle, hvor meget jeg gik, min puls og dermed også registrere, hvor god form, jeg var i. Jeg tænkte: "Åh nej, nu kommer hele Danmark til at vide, hvor forfærdelig form, jeg er i." Men det viste sig, at det at have børn, var motion i sig selv. Man slæber rundt, op og ned, cykler en masse, henter og bringer, og derfor går man også meget mere, end man tror. I hvert



AF SIMONE LAURSEN, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: DR/AGNETE SCHLICHTKRULL OG PRIVAT.



"Jeg er kommet frem til, at det er sundhed for mig at prioritere mig selv og mit velvære"

fald mere, end jeg lige havde regnet med. Ofte kom jeg faktisk op over de 10.000 skridt, Sundhedsstyrelsen anbefaler, og min puls var også ret tit oppe – helt uden, at jeg var i nærheden af et træningscenter.

Det viser sig, at det at have børn er en workout i sig selv, og det vil jeg også gerne sige til andre travle småbørnsmodre, der heller ikke får trænet: Fat mod. Man behøver ikke have dårlig samvittighed. Sådan har jeg det i hvert fald nu, hvor jeg tænker "skidt pyt", for der skal nok komme et tidspunkt, hvor jeg igen vil få tid til at løfte vægte og danse noget zumba.

Det har nok også været godt for min mentale sundhed, at jeg ikke længere går og pisker mig selv med de ting, som jeg ikke får gjort. Jeg er kommet frem til, at det er sundhed for mig at prioritere mig selv og mit velvære. Og jeg vil gerne have tid til at slappe af, hygge mig med mine venner, se Netflix, gå på date med min kæreste og drikke et glas vin, hvis jeg har lyst til det.



SLIP KROPPEN FRI

Vi er fans af fokuserede workouts som pilates og styrketræning, men vi er også vilde med at rykke motionen udenfor og gøre den lidt mere uformel. Her er inspiration til aktiviteter, du kan lave i det fri, som både aktiverer kroppens muskler og sætter pulsen i vejret, samtidig med at du har det sjovt.

LEG DIG I FORM

Vi laver jævnligt aktive events for arbejdspladser, til familiefødselsdage og lignende, ligesom vi de seneste par år har afholdt en såkaldt sportsweek-end for en gruppe venner på en smuk location i Jylland. På programmet står der sædvanligvis yoga, cirkeltræning, mavebøjninger og alt det klassiske, vi underviser i, men i sommer udfordrede vi alle til en "Store legedag". Vi spillede rundbold, løb sække- og kartoffelløb, og både børn og voksne havde en fest. Ikke blot var humøret højt; svedperlerne piplede også frem, pulsen røg i vejret, og dagen efter var der ømme muskler hos samtlige deltagere. Så undervurdér ikke effekten af at finde boldtræet frem til en aktiv dag med gode folk, mens solen skinner fra himlen.

VAN(D)VITTIGT SKØNT

Vi har ligesom så mange andre investeret i paddleboards, og den helt perfekte søndag for os er at padle rundt i de københavnske kanaler tidligt om morgenen, når byen stadig sover. Over hele landet kan du leje et board for et par timer og begive dig ud på opdagelse i nærområdet eller få lektioner i stand up paddling. Er du til lidt mere fart over feltet, så book tid i en såkaldt *cabl park*. Her kan du prøve wakeboard på en bane, hvor kabler trækker dig rundt på vandet. Se f.eks. Ccp.dk

PLASTIC FANTASTIC

Det er pudsig at tænke på hvor meget glæde og bevægelse, frisbeen – en flad plastik-disk til under 100 kr. – kunne skabe, dengang vi var børn. Idéen om frisbeen opstod i 1800-tallet, da en bager begyndte at kaste med tærteformene. I 1948 fik en amerikaner idéen til at sætte gang i en egentlig frisbee-produktion, og senere blev aktiviteten så anerkendt som sport. Frisbeen er ved at få lidt af en revival på stranden og i parken, har vi lagt mærke til, og det er fantastisk. Al bevægelse tæller i en tid, hvor mange af os sidder alt for meget på en kontorstol, så vær kreativ, og find nye, sjove måder at bevæge dig på sammen med andre. Hvem ved, måske er et svævende stykke plastik det, der skal til.

Om Jan & Tor

Jan Svensson og Tor Andersen 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

