

MIN SUNDHED



MARIA BRAMSEN

Sanger og grafisk designer. Har bl.a. været en del af grupperne Tøsedrengene og Ray Dee Ohh. Turnerer henover sommeren med bandet Anne Dorte & Maria. Er 59 år og glad for cykling, vinterbadning og at være i naturen.

M A R I A B R A M S E N

”Jeg er damen i lycra med hjelm og kliksko”

Cykelture i skoven og en dukkert i havet. Det er opskriften på sundhed for sanger Maria Bramsen, der også har fundet ud af, at hun får det bedre i kroppen, hvis hun dropper kulhydrater og sukker.

Grundtanken om sundhed er, at man ikke skal overdrive noget som helst, synes jeg. Derfor prøver jeg på ikke at være for ekstrem i forhold til at dyrke virkelig meget sport eller spise helt vildt specielt. Det handler mere om at slappe af og finde de gode øjeblikke. Det kan være et roligt øjeblik i solen eller en badetur i havet. Jeg dyrker helst ikke motion, som ikke også har et element af noget, som jeg synes, er behageligt eller rart – musik eller fin natur – ellers får jeg det simpelthen ikke gjort.

Jeg er meget glad for at cykle. Det er en af de måder, hvor jeg kan dyrke

motion, som føles bedst for mig. Det skal dog helst være i naturen – ikke i et fitnesscenter på en motionscykel, så ville jeg dø af kedsomhed. Om sommeren kører jeg racercykel, hvis det altså ikke blæser alt for meget, haha. Så er jeg damen i lycra med hjelm og kliksko.

Om vinteren cykler jeg også, men mest for at køre ud til havet, hvor jeg bader hver morgen. Det holder mit humør oppe og min fysik vågen. Det kræver altid lidt overvindelse at hoppe i, når man står der på badebroen, og det er pissekoldt. Men efter man har været i vandet, er ens humør helt anderledes. Jeg ved godt, at



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



”Tidligere troede jeg, at det var normalt, at min mave lignede en stor ballon, når jeg havde spist en middag”

det er alle mulige stoffer, der bliver frigivet i kroppen, men det føles skønt.

Jeg har ikke altid haft det forhold til sundhed, som jeg har i dag. Før i tiden spiste jeg alt muligt, og jeg røg en del cigaretter. Jeg tænkte ikke så meget over det og har aldrig gået så meget op i det, som jeg fornemmer, at unge mennesker gør i dag. De dyrker sport, træner og går meget op i at være sunde. Der er en anden kropsbevidsthed i dag.

Igennem årene er jeg dog begyndt at tænke mere på sundhed og kost. Jeg har fundet ud af, at der er mange ting, som jeg bør holde mig fra, fordi jeg har det bedre uden. Jeg spiser eksempelvis ikke særlig mange kulhydrater og sukker længere. Det er ikke noget, som jeg er helt hysterisk omkring, men jeg har bare fundet ud af, at jeg har det meget bedre, når jeg ikke gør det. Dernæst stammer jeg fra en familie, hvor der er flere, der har diabetes – og det vil jeg jo gerne undgå. Tidligere troede jeg også, at det var normalt, at min mave lignede en stor ballon, når jeg havde spist en middag, men det oplever jeg ikke længere, nu føler jeg mig let.



SKØN SOMMERSPORT

Vi har lige været på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa, hvor vi har undervist skønne kvinder i alle aldre. Lanzarote er det perfekte sted at få pulsen op, styrke kroppen og have det sjovt imens, for der er masser af tilbud. Der er dog også rig lejlighed til at dyrke varieret træning i den danske sommer – prøv f.eks. disse tre ting.

PADDLE TENNIS

En sport, der virkelig har taget fart herhjemme, er paddle tennis, og det kræver ikke Wozniacki-niveau for at få en succesoplevelse på banen. På La Santa lokker vi altid kvinderne til at deltage i en lille uformel turnering, og sveden pibler fra panderne, samtidigt med at der bliver råbt, hujet og grinet højt. Stor succes! Sporten tager udgangspunkt i tennis, men i stedet for en ketcher, slår du med et lidt mindre bat på en mindre bane med hegn eller glas omkring. Ligesom i tennis kan du spille både single og double. Book en bane sammen med nogle venner en søndag eftermiddag, og prøv det af. Vi lover dig, at du ikke vil fortryde.

SUP

Hele sommeren bor vi i vores kolonihavehus ved Holmen i København, og noget af det bedste, vi ved, er at stå tidligt op en søndag morgen, når vejret er fantastisk og så tage en tur på paddleboard rundt i de københavnske kanaler, mens byen stadig er stille. Og det er også en yndet aktivitet på Lanzarote. Vil du selv prøve det, så er der i flere byer udlejningssteder, hvor du også kan booke lektioner. Udover at komme ud på vandet i den friske luft så er det virkelig god motion, hvor du træner din balanceevne og styrker rigtig mange af kroppens stabiliserende muskler.

MOUNTAINBIKE

En af vores favoritaktiviteter på La Santa er mountainbike. Det at opleve naturen på en robust cykel er en særlig oplevelse. På Lanzarote cykler vi ud i vulkanlandskabet og op og ned ad stejle stier med grus og sten. Det kan være grænseoverskridende for mange, men når først man har gennemført det, så ser vi også de helt store smil hos deltagerne. Vi kalder en cykeltur i naturen for "aktiv mindfulness", for når du først sidder i sadlen, så glemmer du alt om tid og sted, for dit fokus er på nuet. På at holde balancen, på underlaget, på omgivelserne. Og det samme gælder, hvis du lufter mountainbiken på danske skovstier i stedet for på vulkansand. Hos mange cykelforretninger kan du leje en mountainbike for en dag, så det er nemt at teste, om det er noget for dig.

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

