

MIN SUNDHED



SOFIE ØSTERGAARD

Vært på en række programmer på DR. Bla. "Versus" og "Guld i Købstæderne". Uddannet danser og driver en danseskole. Har desuden udgivet bogen "Sparegrisanarkisten" og er vært på økonomiprogrammet "Overskud" på Radio4. Hun er 40 år, i et forhold og mor til tre.

S O F I E Ø S T E R G A A R D

"Jeg får bevægelse ind i min hverdag, uden at jeg skal fravælge tid med min familie og mine venner"

Sofie Østergaard hopper gerne i rulleskøjterne for at tage på tur med veninderne eller danser rundt i stuen med sine børn til MGP-sange. På den måde kan hun nemlig sige ja til motion uden at sige nej til sociale samvær.

Sundhed er individuelt. For mig er det en mental tilstand, hvor man har det dejligt med sig selv. I mange år har man sagt det her med, at man ikke skal kigge på vægten, for det er ikke det, der siger noget om sundhed. I stedet skal man kigge i spejlet. Det har jeg egentlig været enig i, men jo ældre jeg bliver, jo mere tænker jeg, at vi måske også skulle droppe spejlet – og i stedet bare mærke efter, hvordan vi har det. For det mentale er skidehammerende vigtigt.

Jeg er sådan en, der har megameget fart på hele tiden. Jeg laver meget, men jeg finder også mine små åndehuller, hvor

der er plads til ro – og gør jeg blandt andet i søvnen. Den er altoverskyggende i forhold til min fysiske og mentale sundhed. Jeg skal sove mindst otte timer hver nat, og det prioriterer jeg meget højt.

Jeg har altid været enormt god til at sove. Jeg har altid været den, der kunne falde i søvn når og hvor som helst. Hvis ikke jeg får sovet og ladet op, kan jeg tydeligt mærke det. Jeg bliver et dårligt menneske, en sur mor og en nederen kæreste. Det er som om, at min hjerne kommer på overarbejde. Det er slet ikke, fordi jeg ikke kan tage til et event eller en fødselsdag om aftenen, men det er mere



AF SIMONE LAURSEN. FOTO: PETER NØRBY OG PRIVAT.



"Jeg har faktisk altid dyrket meget sport. I dag er mine prioriteringer dog lidt anderledes"

undtagelsen end reglen, for når klokken bliver 21, begynder det at være sent for mig. Så da vil min krop gerne sove.

Hele mit liv har jeg har lavet gymnastik og springgymnastik. Jeg er uddannet danser og har også levet af at danse i mange år, så jeg har faktisk altid dyrket meget sport. I dag er mine prioriteringer dog lidt anderledes. Jeg har tre børn, et arbejde, som jeg holder meget af og mange ambitioner om projekter, jeg godt vil lave. Derfor er det ikke realistisk, at jeg skal prioritere at tage væk fra familien, for at tage over i et eller andet ligeegyldigt center for at stå og hive i nogle pinde eller gå op og ned ad en eller anden stepbænk i en time sammen med nogle mennesker, som jeg ikke kender. Det er for mig ikke fedt. Men i stedet for at opgive helt og sige: "motion kommer ikke til at ske", er det da hundrede gange federe at få lidt aktiviteter implementeret, hvor man kan i sin hverdag.

Det kan f.eks. være, at jeg ruller en tur rundt på rulleskøjter på Amager med nogle veninder, løber hen på skolen med min søn og så tilbage igen eller danser rundt med mine børn til MGP-sange. Det kan også være, at jeg går op og ned ad trapperne med vasketøj ad flere omgange i stedet for at tage en pose med, hvor det hele kan være i på én gang. Det lyder måske lidt dumt, men det giver faktisk skide-meget mening. For så får jeg det gjort. Jeg får bevægelse ind i min hverdag, uden at jeg skal fravælge tid med min familie og mine venner.

Sund med
JAN & TOR

TEAM OP MED EN KETTLEBELL

Mød kettlebell'en: En massiv jernkugle, opfundet i 1800-tallet, som er forsynet med et håndtag, så den kan løftes og svinges i alle retninger. Og hvorfor bør du så kende den? Den er intet mindre end genial at have med i din styrketræningsrutine! Med den kan du nemlig lave effektive øvelser for hele kroppen – som disse tre.

SQUAT MED SKULDERPRES

I denne øvelse aktiverer du stort set alle kroppens muskler: ben, balder, mave, ryg, skuldre og arme. Hold kettlebell'en op foran brystet, og tag fat i håndtaget med begge hænder, så kuglen peger opad. Bøj ned i knæene i en klassisk squat, så numsen kommer tættere på jorden, mens du spænder op i maven og holder overkroppen ret. Kom tilbage til stående position, og løft så kettlebell'en en gang op over hovedet, inden du gentager bevægelsen. Lav 15-20 gentagelser, og kør 3 sæt.

SWING

Igen aktiverer du alle kroppens muskler, og desuden kræver denne øvelse en del energi, så dit hjerte kommer godt på arbejde. Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Tag fat i kettlebell'en med begge hænder, og sving den nu opad med strakte arme ved at strække benene kraftfuldt og skyde hoften en smule fremad uden at overdrive. Lad herefter kettlebell'en svinge ind mellem benene, mens du bøjer i knæene og skyder numsen bagud, indtil armene rammer lårene. Herefter svinger du opad igen. Det er supervigtigt, at du spænder op i din mave og holder ryggen lige hele tiden. Lav 15-20 gentagelser, og kør 3 sæt.

ROW PÅ ÉT BEN

Med denne øvelse arbejder du især med styrke og stabilitet i ben og mave, ligesom du styrker musklerne i ryggen, bagsiden af skuldre og dine arme. Stil dig med begge fødder solidt plantet i jorden, og hold din kettlebell i venstre hånd. Løft højre ben bagud, og læn roligt din overkrop fremad, gerne til vandret, men kun så langt, du kan holde balancen. Træk din kettlebell op til kroppen uden at ændre på vinklen i overkroppen, og sænk så din kettlebell igen, til din arm er strakt. Lav 12-15 gentagelser. Sænk derefter benet, ret dig op til stående, skift til modsatte ben og arm, og lav 15-20 gentagelser. Køb 3 sæt i alt.

OBS! Vægten på din kettlebell? Begynder: 3-5 kg. Letøvet: 8-12 kg.

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 træner-teamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Se mere på Pwh.dk

