

MIN SUNDHED



JULIE STEINCKE

Skuespiller og sanger.

Har medvirket i revyer og musicals som "Chicago" og "Into The Woods" samt tv-serien "Sommerdahl".

Derudover er hun personlig træner og glad for at træne med kettlebells og vægte. Hun er 45 år og har børnene Storm og Felix.

JULIE STEINCKE

"Jeg kan godt mærke, at min krop begynder at ændre sig"

Sport og motion har altid ligget højt på Julie Steinckes prioriteringsliste. Men i takt med at hun er begyndt at kunne mærke nogle tegn på overgangsalder, har hun ændret sin træning.

Jeg er den irriterende type, der elsker sport. Jeg har altid lavet meget træning som en del af min hverdag, fordi jeg er vokset op i en familie, hvor mange er sportsfolk og personlige trænere. Jeg træner alt muligt forskelligt, og det, tror jeg også på, er godt for kroppen. Det er superfint at lave yoga, men jeg tror også, at det er vigtigt, at man blander sin træning for at opnå resultater. Derfor håber jeg også, at flere kvinder vil finde glæde i hård træning. Jeg kan selv godt lide adrenalin, men jeg søger også ro i min træning. Så jeg laver både pilates, styrketræning, løb, gåture og ror en del. Alt muligt forskelligt.

Jeg fylder snart 46 år, og jeg kan godt mærke, at min krop begynder at ændre sig. Der begynder at vise sig nogle tegn på overgangsalder. Jeg kan mærke, at jeg ikke kan løbe så stærkt, som jeg kunne tidligere, og at jeg ikke skal presse min krop ud i at lave crossfit i samme grad, som jeg gjorde førhen. Men jeg vil også sige, at jeg kigger på min styrke og seje krop og tænker: *I am not doing bad!* Jeg kan sgu stadig mange ting. Vi lever i et samfund, hvor det at blive ældre simpelthen er forbundet med alt for megen negativitet – specielt i forhold til os kvinder. Se bare på alle de anti-age-cremer, der findes. Hvorfor er vi imod at



AF SIMONE LAURSEN. FOTO: PRIVAT.



"Det handler om at lytte til ens egen krop. Det er i virkeligheden ret simpelt"

blive ældre og stå ved det? For mig er det en gave at blive ældre. Tænk at få lov!

Tiden har jeg lært mig, at det betyder meget for min krop, at jeg spiser det rigtige. Det betyder mere end selve træningen. Så i stedet for at træne en hel masse og spise forvirret, har jeg erfaret, at det handler om at spise godt – og kun til man er mæt. Det handler om at lytte til ens egen krop. Det er i virkeligheden ret simpelt – de fleste af os ved jo godt, hvad der er sundt.

Jeg tror, at den største sundhed ligger i, at man har det godt med sig selv. Man skal kunne lide sig selv og ikke slå sig selv i hovedet. Jeg har ikke fundet løsningen, men jeg ved, at jeg er glad, når jeg spiser afbalanceret, når mine venner og familie er omkring mig, når mine børn er okay, og når jeg passer mit arbejde. Så i stedet for at stå og glo i et spejl for at se, om det ydre spiller, så tror jeg, at man skal lukke sine øjne og spørge sig selv: *How is my heart?* Og hvordan har jeg det egentlig i min krop?

Sund med

JAN & TOR

SE DANMARK I LØBESKO

Vi er nok det, vi vil beskrive som "kvartalsløbere". Især i den spæde sommer, hvor naturen står frodig og velduftende, kan du møde os på stierne rundt omkring i København, og i de senere år er vi også begyndt at udforske de steder, vi rejser til i både ind- og udland, med løbesko på. Her tipper vi dig om tre fantastiske løbe-locations i Danmark, som du med fordel kan besøge.

SJÆLLAND: TISVILDE HEGN

Vi er jævnligt i Tisvilde i Nordsjælland i vores gode ven og forretningspartners sommerhus. Her ligger bl.a. Tisvilde Hegn, som er et statsejet naturområde, der strækker langs kattegatkysten fra Tisvilde til Asserbo og Liseleje. Det er en rigtig troldekskov at løbe i. Området er fyldt med spændende kulturskatte og naturperler, og jordbunden er vareriet og præget af fortiden. Så det ene øjeblik løber du imellem fyr og grantræer og det næste på hede og strand. Og hvis du er rigtig eventyrlysten, så er der en forsvunden landsby og en gammel slotsruin dybt inde i skoven.

FYN: SVANNINGE BAKKER

Tor er vokset op uden for Svendborg på Fyn, og hver gang vi besøger hans forældre, udbryder Amager-drengen Jan "Næææ", hvor er her smukt! Som i en Morten Korch-film! Særligt pænt og løbevenligt er det i Svanninge Bakker, som sammen med Svanninge Bjerge og Sollerup er et af de meste besøgte skov- og naturområder på Fyn – det går også under betegnelsen De Sydfynske Alper. Det kuperede område er dannet i slutningen af den sidste istid, og her møder du naturtyper som overdrev, løvskov, nåleskov, rørskov, mose, eng, søer og vandløb. Og så byder løbeturen også på et eksotisk indspark. I Svanninge Bakker finder du nemlig – som eneste sted i Danmark udover på Bornholm – en bisonfarm.

JYLLAND: SALTEN LANGSØ

I Jylland har vi især haft skønne løbeoplevelser i skovene ved Ry – det føles på mange måder som at være i et helt andet land, når man løber i området. En stor del af skoven er menneskeskabt og ligger i et bakket landskab, så der er mange smukke udkigssteder, hvor man panorerer ud over trætoppe og føler sig hensat til Sverige eller Norge. Samtidig er vegetationen meget alsidig. Man kan løbe ned ad brede stier med snorlige rækker af grantræer på den ene side og blomstrende rhododendronplanter på den anden. Området er også rigt på søer, og vi har en enkelt gang taget hele turen rundt om Salten Langsø på knap 20 km. Mange af skovene er dog private, så man skal respektere skiltning, kun benytte dem fra kl. 6.00 til solnedgang og holde sig på afstand af huse o. lign.

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*

