

# MIN SUNDHED



## CAMILLA MARTIN

Tidl. prof. badmintonspiller. Hun indstillede sportskarrieren i 2004 og har efterfølgende været tv-vært, i dag på TV 2 Sport. Hun er 49 år, gift og mor til to.

C A M I L L A M A R T I N

## ”Selvom tanken om en løbetur sjældent er det fedeste, så fortryder jeg jo aldrig”

Træning har altid været en stor del af Camilla Martins liv, men nogle gange ryger hun stadig ud af rutinen og skal kæmpe lidt for at komme i gang igen.

**Når man er flasket op med sundhed,** som jeg er, tror jeg ikke, at man nogensinde kommer til at sidde og spise flødeskumskager hver dag. Sundhed er nærmest en del af ens dna, og derfor er det også stadig en stor del af min hverdag. Men jeg vil samtidig sige, at jeg overhovedet ikke er hysterisk omkring det.

**Det er ikke, fordi jeg elsker at løbe.** Overhovedet, faktisk. Jeg gør det, fordi det bare er en supernem form for motion. Jeg løber ture i den skov, vi bor tæt på; det tager en halv time, og så har jeg fået pulsen op og svedt. Vi har også et setup

til styrketræning ude i carporten, men der kommer jeg ikke særligt tit.

**I nogle perioder kan jeg godt have det sådan,** at jeg virkelig ikke gider træne. Jeg bliver rigtig doven, og så kan der sagtens gå tre uger, hvor jeg ikke får taget mig sammen til noget. Det irriterer mig, fordi jeg ved, at jeg får svært ved at komme i gang igen. For når jeg først går i stå, så går jeg pænt meget i stå. Det kan være, hvis jeg har meget travlt med noget arbejde og skal dække vinter-OL eller noget i den retning, så ryger jeg helt ud af mine rutiner. Det er nok min største udfordring i forhold til sundhed.



AF SIMONE LAURSEN. FOTO: MICHAEL FALGREN.



”Man skal aldrig starte for hårdt ud, fordi så ender man bare som en vingskudt krage i løbet af ingen tid”

**Jeg synes altid, at det er pisseirriterende,** når jeg ikke kan tage mig sammen til at komme afsted. Så kan jeg godt finde på at sige til mig selv, at det også er, fordi jeg har lavet så meget sport i mit liv, at jeg er blevet trætt af det, og fordi jeg er ved at blive gammel. Men det er jo ingen undskyldning. Selvom tanken om en løbetur sjældent er det fedeste, så fortryder jeg jo aldrig, når jeg har dyrket motion. Hvad enten det er en halv eller hel time, eller om det er i en forening, i træningscenteret eller løbeturen i skoven.

**Når jeg har haft sådan en periode,** hvor jeg er røget ud af mit træningsrul og skal i gang igen, starter jeg altid med at løbe 2-3 kilometer i en uges tid eller halvanden. Derefter går jeg tilbage til mit normale program, og når jeg først har været i gang i 14 dage, træner jeg uden at tænke så meget over det længere. Men man skal aldrig starte for hårdt ud, fordi så ender man bare som en vingskudt krage i løbet af ingen tid, og så har man ikke lyst til at træne igen. Så man skal starte stille og roligt – uanset, hvilken form man har været i.

Sund med  
**JAN & TOR**

## PLAYLISTEN TIL DIN SOMMERTRÆNING

Der er simpelthen intet bedre, end når beatet gør os flyvende i løbeskoene, eller yndlings sangen vækker lysten til en spontan dans i sommersolen. Her er fire af de numre, vi træner til denne sommer – måske kan de inspirere dig til at fylde din egen playliste med de favoritter, der motiverer dig allermost.

### LØB: ”STOR MAND”

Sommerens største løbehit er for os Andreas Odbjerg og Tobias Rahims megabasker ”Stor mand”. Hver gang den toner frem i vores høretelefoner, når vi løber rundt i København, kan vi ikke lade være med at sætte tempoet op og skråle lystigt med.

### STYRKETRÆNING: ”SACRIFICE”

Vi varierer bevidst vores træning, og styrketræning har en fast plads i kalenderen flere gange om ugen. Med den helt rigtige musik i ørerne får energien og lysten altid et løft, og vi føler, at vi kan udfordre vores krop endnu mere. For nylig tilføjede vi The Weeknd’s ”Sacrifice” i en remixed udgave af Swedish House Mafia til vores styrketrænings-playliste.

### DANS: ”DOPAMINE”

Ingen sommer uden dans, og i år bliver det især discoen, der får gang i vores hofter. Den tyske musikproducer og dj Tino Piontek, som går under kunstnernavnet Purple Disco Machine, har remixed et utal af sange, og alt, hvad han rører ved, giver os lyst til at danse. Sæt f.eks. ”Dopamine” eller ”On My Mind” på anlægget, og se, om du kan sidde stille.

### STRÆK: ”IT MUST HAVE BEEN LOVE”

Til udstrækningen er vi meget begejstrede for Maria Menas version af Roxettes kæmpehit ”It Must Have Been Love”. Sangen er meget smukt fremført og fylder os med det samme med ro, så det bliver endnu nemmere på at tage nogle gode, dybe vejtrækninger og afslutte træningen på en rar og blid måde.

## 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*

