



ÆR DIN KROP

Body Boot Camp er en slags kropsrevolution, der netop er introduceret herhjemme. Coverskønhedsredaktør, Charlotte Torpegaard, har nu det tre-måneders lange program i hus, men er stødt på noget, der hedder motionssabotører.

TEKST CHARLOTTE TORPEGAARD ILLUSTRATION CECILIA CARLSTEDT

Vidste du, at der er noget, der hedder motionssabotører? Det er sådan nogle små djævløse, der stopper dig, hver gang du er på vej ned at træne. En af dem går under navnet dovenskab, andre har kaldenavnene mangel på tid eller minus-overskud. Jeg er kommet på fornavn med dem under

min 12-ugers Body Boot Camp, som du måske har fulgt de sidste par måneder her i magasinet. Det er en ny kropsrevolution herhjemme, introduceret af træningsguru Lotte Arndal, der står bag Arndal Spa og Fitness på Hotel D'Angleterre, og det inkluderer både kostplaner, psykologiske aspekter og træning en masse. For en trænings-ateist som mig har det været revolutionerende i sig selv, men jeg har bidt hørfrøene i mig og ladet stiletterne stå til fordel for flade løbesko.

Nu, hvor jeg er kommet ud på den anden side med en stærkere krop, en rankere holdning, en sundere fordøjelse, et højere energiniveau – og ja, jeg kunne blive ved – så skulle man tro, at jeg ville fortsætte. Men trods alle de dårligheder, jeg er

kommet af med undervejs i forløbet, så ved jeg med mig selv, at ikke så snart er programmet slut, falder jeg så let som ingenting tilbage til sofaen og tv'et. Eller finder på undskyldninger som hyggelige grillaftener (og det er jo immervæk vigtigt at få frisk luft frem for at stå i et indelukket fitnessrum i en kælder) eller aftenbadning ved stranden (det er vel også en slags motion). Nogle mennesker når et punkt, hvor de simpelthen ikke kan lade være med at træne. Det bliver et must for dem. Det er også dem, der himler op om, at de nærmest bliver høje af at løbe. Min indre motionssabotør er mere utilregnelig end dét og slet ikke til at handle med. Jeg vedkender mig min svaghed og tager konsekvensen allerede nu. Så jeg har købt mig til tyve timer med en personlig træner, der allerede er plottet ind i min kalender for de næste par måneder.

Som tidligere skrevet handler body-bootcampforløbet i høj grad om at udfordre sine vaner, ikke mindst de lidt kedeligere af slagsen. Som at vælge at gå til træning, selv om det ville være langt mere bekvemt at lægge sig i sofaen. Eller at tage en kold tyrker fra salt, når det i mange år har været en dårlig vane at komme det på

al mad – uden overhovedet at have smagt på retten først. Det er måske i virkeligheden det sværeste af det hele, at ændre sine fasttømrede (u)vaner. Prøv selv. Blot at droppe morgenkaffen eller at slukke for tv'et om aftenen for at lave noget andet kan være uoverskueligt for mange. Vi er vanedyr og tryghedsnarkomaner, men det får man ikke lov at være her på bootcampen. Her står du nemlig til regnskab over for dine egne mål, for Lotte og til dels også for holdet, der er med til at bakke dig op i saunaen, når fællestræningen er overstået. Det formål har den nemlig også.

Jeg har lært tre vigtige ting i forløbet. At udfordre mine vaner. At salt kan undværes – og i øvrigt giver buler i lårene. Og at jeg har brug for nogen, som hjælper mig med at overdøve mine indre motionssabotører.

5 BOOTCAMPER-BUD. DER ØJEBLIKKELT BERIGER DIN KROP

1.
Sæt jævnlige nye mål, men husk, at de skal ligge inden for en overskuelig fremtid, maks seks måneder, ellers bliver det for uheldigt.

2.
Sørg for at få en ordentlig nattesøvn. Søvn er grundlaget for alt, hvad du forestår dig, fysisk såvel som mentalt. Det er ikke for sjov, at det hedder skønhedsøvn.

3.
Brug den håndfuld salt, du normalt kaster i maden, til at komme i badekarret i stedet. Det er rigtig godt for huden.

4.
Kend dit motiv til at træne. Træner du væk fra noget eller hen imod noget? Træner du for at slippe for overvægt og selvtillid eller for at opnå følelsen af at få det virkelig godt med dig selv og det, du gør for din krop?

5.
Et dagligt indtag af fiskolie har ikke kun indflydelse på kvaliteten af din hud og krop, men også på din hukommelse.

LÆS MERE PÅ WWW.ARNDALSPA.DK