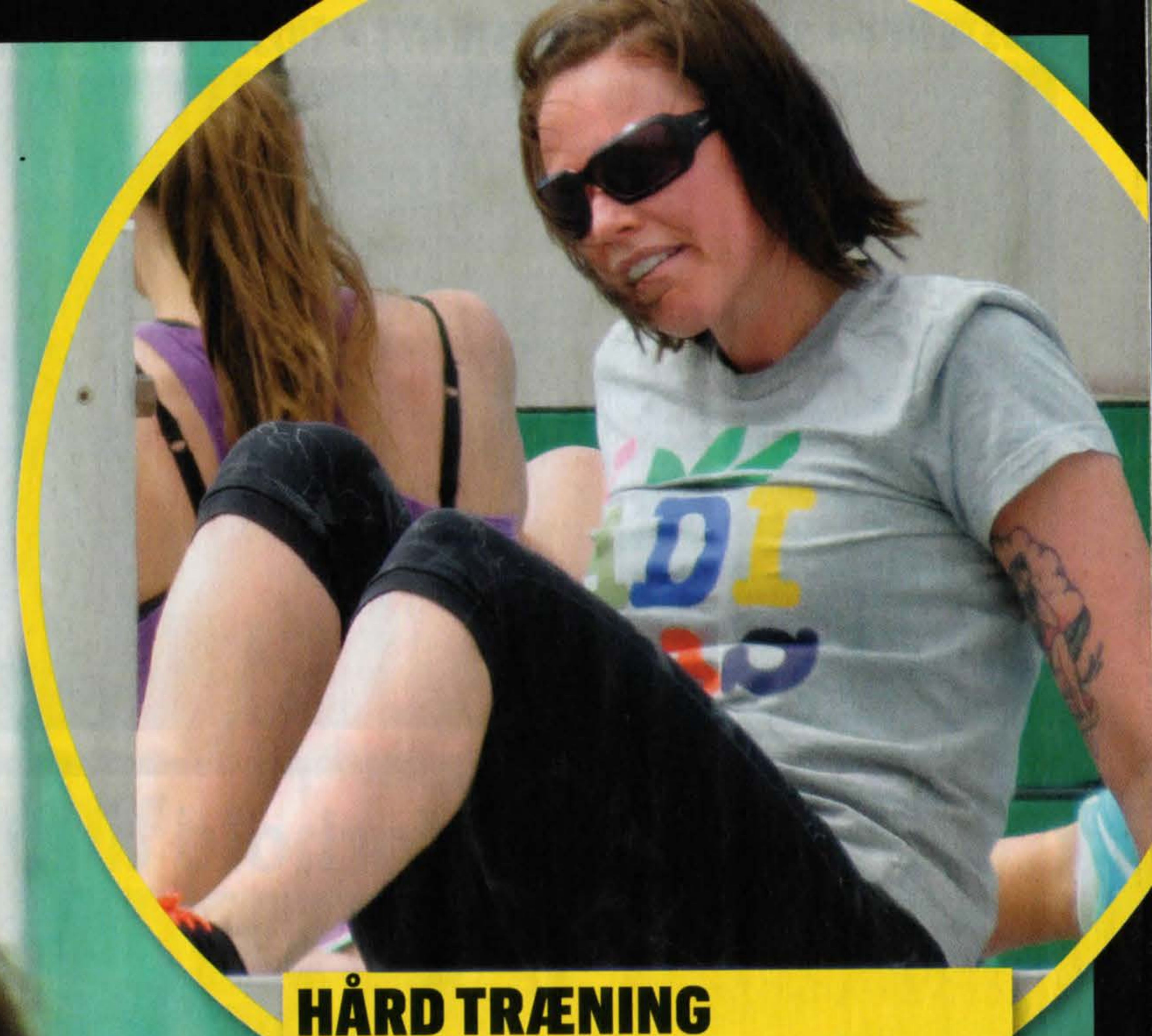


ard gav den gas i solen

OG SLÆB



HÅRD TRÆNING

De færreste forbinder hård fysisk træning med ferie, men Lisbeth Østergaard så ud til at nyde de hårde strabadser. Hun er da også vant til at træne hårdt hjemmefra.

– Reformer (særlig træningsmaskine, red.) er en træningsform, der passer mig rigtig godt. Det er super-effektivt og dækker både motion og styrketræning. Der er to centre i københavnsområdet, der tilbyder Reformer, og der træner jeg, når jeg kan, har hun fortalt til ALT for damerne.

Til gengæld er TV-værten ikke meget for at tage en løbetur.

– Jeg ville da ønske, jeg var vild med at løbe, for man sparer jo en masse tid ved ikke at skulle hen i et center for at træne. Jeg kan bare ikke få mig selv til det.

