

Ned i tempo

NYTÅRSFORSÆTTER: Jeg er ikke sportstrænet og undgår helst fysiske udfordringer af enhver art. Selv hvis ungerne vil i svømmehallen, lykkes det mig som regel at få overbevist dem om, at de får det langt sjovere derude i selskab med deres far. Skæbnen vil det desuden sådan, at jeg sjældent tager på i vægt, heller ikke selvom jeg spiser flødeskumskager og drikker rødvin. Så dén motivation for at motionere er ikke til stede – men jeg ved jo godt, at det er sundt for mig og min muskulatur at dyrke sport jævnlige. Og derfor lykkes det mig ind i mellem at komme afsted til gymnastik i det lokale træningscenter. Jeg holder mig som regel til pilates – stille og rolige legemsøvelser, der ikke kræver for meget. Men her i starten af januar havde nytårsforsætterne overmandet mig, og fast besluttet på et nyt og sundere år drog jeg afsted til en times ”Bodytoning”. Det skulle blive 60 minutter, der blev siddende i kroppen længe efter.

Da jeg trådte ind i træningssalen, kunne jeg allerede fornemme det: 18 kampklare kvinder klædt i passende sportsoutfits og placeret foran hver deres stepbænk og vægtstang. Og her kom jeg så vadende i usmart sweatshirt og ditto leggings og forsinkede dagens holdstart, fordi jeg skulle have instruktion i at spænde belastningerne fast på vægtstængerne. Instruktøren tog mig kort i øjesyn og vurderede heldigvis med det samme, at vægtstængerne skulle have mindst mulig belastning på. Der blev tændt for musikken, som var hyperenergisk og i højt tempo fra starten. Og så varmede vi ellers op: Armrulninger, benstræk, knæløft. Jeg greb mig i at tænke, at det måske nok skulle gå – en del tempo, javist, men jeg kunne stadig følge med og er for så vidt relativt smidig, så det var ikke noget problem at komme ud i yderpositionerne. Men det var naturligvis kun en blid start, for nu skulle vi have fat i vægtstængerne og lægge dem bag skuldrene – og så blev der ellers løftet i serier à 12x12x12 løft. Jeg kiggede ud af øjenkrogen og blev bekræftet i, at disse kvinder havde overnaturlige (arm)kræfter. Ingen vaklen i geledderne, der blev løftet energisk, også da instruktøren satte musikken op i tempo. Jeg var stadig med, men kunne mærke en sviende smerte i skulderbladene og begyndte at tænke på, hvorvidt jeg ville magte at løfte den mindste op på toiletbrættet, når jeg kom hjem. Gudskelov – nu skulle vi lægge os ned! Men min glæde varede kort, for det viste sig, at vi skulle arbejde videre med vægtene, bare i liggende position. Jeg bed tænderne sammen og kæmpede videre. Det var vel for pinligt at give op så hurtigt, men den sviende fornemmelse forplantede sig nu til forsiden af overarmene. Jeg skævede til uret: Ni minutter var der gået!

Efter endnu fem minutter med vægtene, gjorde instruktøren heldigvis mine til at lægge vægtstangen fra sig. Så skulle der arbejdes med elastikker og øvelser for benene. Pyha, et øjeblikk lettelse, hvor presset flyttede sig armene og gav plads for en velgørende følelse af afslapning. Men naturligvis kun indtil de første 25 benløft begyndte at forplante sig i baller og lår. Kom så – bare 25 mere! På dette tidspunkt, hvor jeg for længst havde indset, at holdet her lå klasser over min formåen, tog jeg en beslutning: O.k., det er pinligt. Men hvis jeg skal kunne slæbe mig herfra uden varige fysiske mén, bliver jeg nødt til at sætte mit eget tempo. Så jeg gik ned i halvt tempo, og det varede ikke mange minutter, før instruktøren stod ved siden af mig. Hun troede, jeg havde problemer med at lave øvelsen rigtigt, så jeg måtte gå til bekendelse og fortælle, at jeg bare ikke kunne holde til det, men prøvede at hænge på efter bedste evne.

De næste 40 minutter forløb med sammenbidte tænder og tanken om det velgørende bad og den varme sauna, der ventede efter strabadserne. En enkelt gang lykkedes det mig endda at trække på smilebåndet. Det var, da instruktøren i sin peptalk brugte udtrykket ”baller af stål” – her var jeg faktisk næsten ved at

komme til at grine, hvis jeg altså ikke havde været for forpustet. Inden vi sluttede, skulle vi dog lige omkring en sidste ydmygende disciplin. Vi blev bedt om at lægge os parvis med fødderne mod hinanden, og så skulle der lige laves de sidste 30 mavebøjninger. Kvinden over for mig var mindst 10 år ældre, så det måtte vel påvirke hendes tempo. Troede jeg. Men naturligvis var hun super-fit og klarede endda at smile (medlidende) til mig, hver gang vores blikke mødtes midt i en mavebøjning.

Jeg vaklede ud af træningssalen og kastede mig med fryd ud i det længe ventede bad med efterfølgende sauna. Nu var der bare lige turen hjem, og SÅ skulle jeg nyde kaffen på sofaen med – trods alt – en nogenlunde god samvittighed over at have holdt ud i samtlige 60 minutter. Men nej. Da jeg kom inden for døren, stod mand og børn og var ved at iføre sig vinteruniformen: "Godt, du kommer – vi er lige blevet klar til en tur på kælkebakken!" Damn.

Lad dette være en advarsel til alle jer, der går og pusler med ambitiøse nytårsforsætter (og er i lige så dårlig form som jeg): Sæt nytårsforsætterne ned i tempo, så holder de måske lidt længere. Jeg er nu gået tilbage til pilates.

Bragt i Nordjyske lørdag den 23/1 2010