

Trening er medisin

Lørdag morgen lurte jeg på hvordan jeg skulle holde ut tre timer i en mørk sal. Selv om jeg hadde mer lyst til å være ute, og kanskje trene, gikk det helt fint. Jeg hadde nesten ikke lyst til å gå derfra.

Tannlege, personlig trener og livsstilscoach, Uche Odiatu, fra Toronto Canada var rett og slett inspirerende. Ikke minst fordi hovedbudskapet hans er at det er ikke så mye som skal til. Du kan trene litt, der du er, i hverdagen, og få kjempegod effekt. Du kan for eksempel være fysisk aktiv i syv minutter hver dag og oppnå 45 prosent redusert risiko for hjerteinfarkt. Den største forskjellen oppnås for dem som går fra null aktivitet til 30 minutter fysisk aktivitet per uke. En annen god nyhet, for den som ikke synes trening er det morsomste i verden, er at det kan bli for mye av det gode. En times trening om dagen gir flere helsemessige



Bedre hukommelse, bedre stressmestring, bedre hjertefunksjon, mindre kroppsfett og et lengre livsløp – alt dette er mulig å oppnå ved regelmessig fysisk aktivitet. Foto: Kristin Aksnes.

problemer enn fordeler, er Odiatus påstand.

Uche Odiatu satte oss i sving, og med jevne mellomrom var vi oppe av stolen

for å røre på kroppen. Han ba oss også om å finne syv grunner til å komme i vårt livs form i løpet av det kommende året. For meg var det lett å finne ti gode grunner i løpet av noen få minutter. Prøv selv! Jeg vil gjøre det for helsens skyld, av hensyn til dem jeg er glad i og fordi jeg liker å se godt ut, blant mye annet.

Det er bare å sette i gang. Det er ingen grunn til å la fortiden definere deg, sa den veltrente Odiatu som liker å gå i T-skjorte og vise musklene sine. Han viste et bilde av seg selv tatt for noen år siden. Da så han helt annerledes ut, mange kilo tyngre, og var slett ikke veltrent. Da gikk han i dress.

Å komme i god form har ingen aldersbegrensning. Musklene dine har ikke peiling på hvor gammel du er. De lar seg trene så lenge du lever. Og det er en kjensgjerning at etter at du er fylt 30 år legger på deg et halvt kilo fett i året og mister det samme halve kiloet med muskler, hvis du ikke trener.

Neste gang du får lyst på en sjokolade, hvis det er noe du er glad i, kan du kle av deg og stå naken foran speilet,



– Tenk på hvem som trenger deg, sa Uche Odiatu. De trenger også at du er i god form. Foto: Kristin Aksnes.



Hvis du skaffer deg en tredemølle ved kontorpulten og går i åtte timer i hastigheten én engelsk mile i timen, det vil si cirka 1,6 km i timen, da har du ved arbeidstidens slutt utført samme aktivitet som et steinaldremenneske pleide å gjøre.
Foto: Kristin Aksnes.



Du kan trene litt, der du er, og få kjempegod effekt. Reis deg opp av og til og gå rundt med armene over hodet, for eksempel. Alle monner drar. Foto: Kristin Aksnes.



Du kan når som helst starte prosjektet med å bli en yngre utgave av deg selv, eller komme i ditt livs form. Det har ingenting med alder å gjøre. Foto: Kristin Aksnes.



Det er sammenheng mellom kroppsfett og perio. Foto: Kristin Aksnes.



Dans er en kjempefin måte å være i bevegelse på. Foto: Kristin Aksnes.

hjemme for deg selv altså, og spise sjokolade, mens du rister på kroppen, foreslo Odiatu. Jeg har ikke prøvd dette, men ser det for meg, og det holder. Jeg tror jeg står over den sjokoladen. Om ikke annet fordi mindre fett gir mindre sjanse for fire ulike krefttyper, ifølge Lancet, fortalte Uche Odiatu. Dessuten er det sammenheng mellom perio og fedme.

I grunnen er det slik at alt godt henger sammen med en god, men ikke for

stor, porsjon fysisk aktivitet. Og hvis Uche Odiatus inspirasjon er av en viss holdbarhet har jeg, og kanskje flere av de som spanderte tre timer i mørket en lørdag formiddag i november, mye å ta med meg inn i julefeiringen – og ikke minst i januar, når de gode forsettene skal meisles ut.

Ellen Beate Dyvi