

Ga motivasjon og råd

Treningsmisjonær Yngvar Andersen fikk 100 deltakere til å svette, le og lytte da han besøkte Sør Amfi. Her får du noen av knepene hans.



14.05.2015 07:21



LIV EKEBERG Tlf: 37 00 37 49

– Ta hendene opp av lomma, senk skuldrene og pust godt. Beveg armene!

«Puls-Yngvar» og «Berre gjer da-Yngvar» står midt på gulvet i Sør Amfi. 193 centimeter og 100 kilo rent engasjement og energi. Treningsguruen er på misjonsreise på Sørlandet.

– Nå skal dere få en mental oppgave først: Dette som skjer her – denne timen – er det viktigste i hele verden. Det er ikke det, men nå skal vi leke det. Er dere med på det?! Roper Yngvar på klingende sognemål.

– Jaa! Svarer salen.

Rundt 100 kvinner og menn svinger på armene i treningsøy. De er på motivasjonsdag med Yngvar Andersen gjennom Aktiv på Dagtid og Frisklivssentralen i Arendal og Grimstad.

– Det mest spennende jeg gjør, er å få de som ikke trener til å begynne. Og det fine er at premien er ikke langt unna – den får du hver eneste gang, sier Yngvar til salen, som foreløpig er litt reserverte.

– Løp med bitte små skritt på stedet. Sånn ja! Det e så vakkert å sjå på!!

Støvkluter og sofaputer

Oppveksten i en bygd i Sogn og Fjordane var preget av aktivitet. Mye aktivitet. Yngvar ble ungdomsnorgesmester i diskos, spyd og kule. Men han klarte ikke å bestemme seg for én idrett, så det ble ingen toppidrettskarriere. Det skal vi kanskje være glad for.

Hvis vi er ulykkelige, blir vi litt mindre ulykkelige når vi er ferdige

Siden 2006 har han fått oss opp av sofaen og inspirert oss til å bruke putene og støvklutene til styrkeøvelser på parketten. Og han er kjent for klar tale, for eksempel: «Å sitte stille er verre enn å røyke» eller «Jeg blir så provosert av at trening skal være moro!» Mer om det siste ganske snart. Tilbake i hallen.

Nå fisker han opp ei fløyte fra lomma. Den typen svømmelæreren brukte da du gikk på barneskolen.

– Når jeg blåster i fløyta, tar dere ett hopp framover.

– Trening eneste som funker

Vi hopper. Lekebokser. Og snart er vi to og to med et treningsbånd.

Oppgaven heter «hest» og lokker fram mye latter og pesing.

Oddvar, som har åtte ødelagte ryggvirvler etter en arbeidsulykke for 17 år siden, er min treningspartner. Han legger av gårde med båndet rundt livet, mens jeg prøver å holde ham igjen.

Jeg puster og svetter. Vi bytter. Dette er både styrke- og kondistrening.

– Jeg har prøvd alt av behandling for ryggsmertene. Trening er det eneste som hjelper, forteller Oddvar når vi innvilges en liten pustepause.

Lure seg selv

– Dette var en veldig god treningsøkt, skryter Yngvar når deltakerne puster ut med varme fjes og mykere kropp.

– Jeg hadde ikke ventet å se så mange smil underveis, røper han til Agderposten, mens mange vil ha «selfie» med kjendisen.

Etter litt påfyll av frukt og vann, er vi klare for foredrag.

– Hver dag må vi gjøre mye som ikke er lystbetont. Noen ganger kan det lønne seg å lure seg selv litt for å skifte fokus, sier Yngvar.

– Hvis vi er ulykkelige, blir vi litt mindre ulykkelige når vi er ferdige. Det gjelder all aktivitet. Av Grete Waitz lærte jeg et knep. Mens hun var kreftsyk og ikke orket å bevege seg, gjorde hun avtaler med seg selv for å komme seg ut av huset:

«Jeg går i ti minutter. Hvis jeg føler meg dårlig, går jeg hjem igjen. Er jeg ok, går jeg litt videre før jeg snur.» Oftest er det tyngst å komme i gang. Er vi først ute, og kroppen er blitt varm, kjennes det godt å gå litt til. Trikset er å bare gjøre det, sier Yngvar.

Provosert av «alt er mulig»

Den evig positive mannen med det store smilet kommer også med en kraftsalve:

– Noe av det mest provoserende jeg hører er at «trening må være moro». Da sier jeg «hvorfør det?!» Hvis du hatet gym på skolen og ikke har vært aktiv siden, kan du ikke forvente å ha det steike artig

fra A til Å når du skal finne en aktivitet i 30-40-årsalderen, sier Yngvar.

- **LES OGSÅ: Yngvars hemmelige smoothie-knep og altmuligdeig**
Han er opptatt av å få oss til å akseptere den kroppen vi har. Å lære seg å sette pris på hva den faktisk duger til.

– Utsagnet «alt er mulig» ødelegger for mange. Alle kan bli spreke, og det er lov å være opptatt av hvordan en ser ut, men har du brede skuldre er det vanskelig å få smale skuldre, uansett. Vi må huske at vi ikke kan få til absolutt alt. Det viktigste er å ikke gi seg, ikke sant?

– **Over all forventning**

– Gjengen i dag var virkelig med. Stor stas, sier Yngvar til Agderposten når besøket i Sør Amfi er over.

– Vi hadde håpet på 40–50 deltakere. Dette var over all forventning og viser at Aktiv På Dagtid og Frisklivssentralene sammen kan få til mye bra i vår region. Vi er i ferd med å nå en av våre høyeste målsettinger, nemlig idretts glede for alle, sier prosjektleder Karete Johansen i Aktiv på Dagtid.

– Det var rørende å se så mye mestringsglede og positivitet blant deltakerne. Jeg tør påstå at vi har nådd ut til en gruppe som aldri hadde tatt på seg joggeskoa hadde det ikke vært for dette prosjektet. Det var særst gøy for en prosjektleder å høre at Yngvar ikke kunne huske han hadde vært på et lignende arrangement med så mye positivitet og engasjement. Han sa det var en fryd å lede dem og at det var nettopp slike happeninger som ga jobben hans mening, sier hun.

Så er det å håpe at Yngvars «misjonsreise» på Sørlandet ga mange varig treningsfrelste.