



## «Nerdens første treningsøkt»

Les denne humoristiske historien.

Vi har alle vært der. En voldsom inspirasjon har kommet over oss og livet skal snus opp-ned på null tid. Kosthold og trening skal settes i høysetet. Noen klarer det, andre klarer det ikke. Her er min omvendelse.

### Søndag formiddag

En dundrende hodepine brakte tilbake ubehagelige minner fra nattens strabaser. Med en ekstra kraftanstrengelse klarte jeg å rive den tilklistrede tunga løs fra ganen og stablet meg ned trappa til nærmeste vannhull. Tre-og-et-halvt glass lunkent vann og to paracet senere lettet sløret over ytterligere av de siste 12 timers hendelser.

Nok en kveld ble jeg sittende sørgelig alene på vorspielet. Til tross for spede forsøk på fremstøt mot det motsatte kjønn var det ingen interesse å spore. Festens vinner ble nok en gang den brautende fyren med de store bicepsene. I time etter time la han ut til to tydelig imponerte jus-studiner om treningsmetoder, kosthold og hvor mye han hadde tatt i benken tidligere på kvelden. Med et sleskt glis poserte han velvillig i bar overkropp til stormende jubel fra den østrogendominerte andelen av festdeltakerne. Det var tydeligvis kun jeg som la merke til de spinkle fyrstikkene han måtte balansere det store egoet sitt på.

For å bøte på den skrantende selvtilliten så jeg ingen annen utvei enn å intensivere treningsarbeidet med umiddelbar virkning. Et titalls norske og internasjonale treningsforum ble møysommelig pløyd igjennom. Her skulle ingenting overlates til tilfeldighetene. Time etter time, ja faktisk hele dagen forsvant, inntil et skreddersydd trenings- og kostholdsopplegg var kommet på plass. Ambisiøst nok var første treningsøkt lagt til neste morgen. Det gjaldt bare å stå tidsnok opp slik at jeg fikk klemt inn en real dose jernpumping før jobb.

## Grytidlig mandag

Det var bekmørkt ute, og fuglene hadde ikke engang vurdert å begynne sangen sin. Alarmklokken tutet ut i pur ondskap, mens jeg kjempet en desperat kamp for å åpne øynene og frigjøre meg fra søvnens faste grep. Til ingen nytte. Etter mye om og men fikk jeg overbevist meg selv om at det ikke var sunt å trene i søvning tilstand og tillot meg å sove et par timer ekstra før jeg måtte reise på jobb. Jeg kunne da alltid trene på kveldstid.

## Mandag kveld

Godt ut i syv-draget på kvelden kunne jeg endelig sette kursen mot mitt lokale, høykommersielle treningssenter. Senteret ligger knappe halvannen kilometer unna, og da er selvfølgelig bil eneste legitime fremkomstmiddel. En må da ikke brenne alt kruttet før selve treningsøkta begynner. Motivasjonen fikk seg da selvfølgelig en solid knekk da det viste seg at samtlige parkeringsplasser var opptatt, og jeg måtte sette fra meg gliset ved Kiwi-butikken på andre siden av kvartalet og tusle de tunge 200 meterne med baggen over skuldra. Forbannede zumbatime. Regnvær var det også.

Forberedt som jeg var hadde jeg brakt med meg alt jeg trengte og mere til i North Face-baggen min, størrelse unødvendig stor. Både ett og to mellommåltider, proteinshake, vannflaske, energidrikk og en ekstra banan for sunnhetens skyld. Lite tilfredsstillende var det da at samtlige store skap var opptatte, og at jeg måtte benytte de første fire minuttene av oppvarmingen til å lirke, skuffe og klemme alt utstyret inn i det mikroskopiske avlukket jeg



hadde fått kjempet meg til. Bare for å konstatere at lokket på shakeren spratt av og sørget for en ukontrollert pulverlekkasje over alt av rent tøy i det øyeblikket døra smalt igjen.

Trygt ute fra garderoben i første etasje var så neste hinder å komme seg opp til selve treningsrommet i etasjen over. Heldigvis har mitt kommersielle senter fått installert en heis for å lette på byrden. Det var derfor med en tilfreds mine jeg svingte bort fra trappene og tok heisen opp. Det var tross alt ikke utholdenhetstrening som stod på dagsplanen. Her skal kreftene porsjoneres riktig. Jobb når du må, hvil når du kan.

Treningsøkta var møysommelig planlagt ned til minste detalj. Herligheten skulle begynne med 2000 meter roing i Olaf Tuftes båtspor. Lenge før jeg så mye som nærmet meg romaskinen ble oppmerksomheten min imidlertid sugd mot to

veldreide blondiner på tredemøllene. Utstyrt i tettsittende tights og topper som overlot lite til fantasien. Jeg må ha stirret lenge og vel, for før jeg visste ordet av det tuppet jeg tærne inn i en yogamatte og holdt på å kroppstakle en liten asiatisk kvinne som bedrev uortodokse øvelser på en bosu-ball inne i hjørnet av rommet. Ikke bare kjente jeg på den flau følelsen av å ha skremt 50 kilo jente fra vettet, men i samme øyeblikk innså jeg også at jeg underveis i beundringen av ungjentene på mølla hadde forbigått rommaskinen med gode 20 meter, og måtte nå gjennomføre en helomvending og late som ingenting. Et par lure kvinnelige blikk i refleksjonen fra vinduet hjalp ikke akkurat på selvtilliten.



Vel 500 meter inne i roingen begynte en nummen følelse å presentere seg i korsryggen. I jakten på å imponere omverdenen hadde jeg neglisjert det faktum at det var år og dag siden jeg sist plasserte legemet i en romaskin, og nok en gang åpnet for hardt. Alt for hardt. Ryggen verket, svetten silte og det pep i brystet. Så fort trippetelleren spant over fra tre til fire sifre sa jeg derfor takk for meg. Jeg skottet bort på de andre menneskene i lokalet i et håp om at ingen så hvor fort jeg gav meg. Asiaten i hjørnet satt fremdeles på bosu-ballen fullt konsentrert. Jeg innså nå hvorfor hun satt der for seg selv i hjørnet. Desperat etter underholdning hadde hun fått plagget ipoden sin inn i stikkkontakten i veggen. Det skulle jo tatt seg ut om en skulle måtte gjennomføre en treningsøkt uten musikk på øret. De snertne snellene fortsatte

ufortrødent videre på mølla i spretten stil, mens to middelaldrende damer hadde plassert seg på hver sin ergometersykel. Den ene i et par slitte jeans og helsesko, mysende på det nyeste Se og Hør, mens naboen hadde fått plagget inn et headsett fra steinalderen akkurat i tide til dagens episode av Hotel Cæsar. Alt var altså ved det vanlige.

Første øvelse på programmet var benkpress. Machoøvelsen fremfor alle. Det er her det gjelder. Skal en oppnå respekt og cred på senteret er det her en må prestere. Jeg trakk derfor pusten dypt, blåste opp brystkassa og vandret selvsikkert mot benkseksjonen av rommet. Innen jeg hadde rukket å plassere venstre fot i bakken for tredje gang føk jeg sammen. Et voldsomt drønn etterfulgt av overdøvende, taktfast gange fylte rommet. Stormen kom nærmere og nærmere. Lydnivået passerte med enkelhet 100 desibel og et godstog kom trommende i mot meg. I siste sekund fikk jeg kastet meg til siden og lå skjul mellom to beinapparater i det toget passerte. Lettet over å ha kommet meg unna med livet i behold kunne jeg konstantere at zumbatimene fremdeles var populære på mitt lokale, høykommersielle treningssenter.



Skjelvende og nedbrutt stavret jeg meg videre mot benkpressmekkaet. Selvtilliten trengte en boost nå. Den var på en all-time-low. Jeg ble derfor skrekkslagen da jeg til min forferdelse oppdaget at apparatet var opptatt. Ikke bare var det opptatt av én person. Nei, en hel ungdomsgjeng stod plassert rundt den enslige benken. Én heseblesende utøver

akkompagnert av fire apebrøylende kompiser som alle var ute etter å sette ny personlig rekord i benkpress akkurat i dag. Her var det bare å glemme å få trent. Ikke på en time eller to. Fortvilet kikket jeg meg rundt etter alternative løsninger. Et par spinkle unggutter som nettopp hadde entret rommet så ut til å være like mye i villrede som meg selv. De vandret hvileløst rundt i hælene på hverandre uten så mye som å løfte på en vekt, før de etter to-tre minutter endte med å velge den sikreste løsningen, sette seg på en matte og ta noen sit-ups. Kvinnen i hjørnet hadde nå funnet på at hun skulle benytte bosu-ballen som en trampoline mens hun støttet seg godt til kontaktveggen. I andre enden av rommet var møllejentene tydeligvis inne i et intervalldrag. Spreke jenter.

I jakten etter å opprettholde min maskuline verdighet satte jeg kursen mot manualene. Kanskje løse vekter var min redning denne dagen? På veien passerte jeg ei syltynn dame som vandret taktfullt videre på ellipsemaskinen og to unge studiner som skravlet i vei og koste seg med ja/nei-apparatene. Et lite sekund vurderte jeg om det kunne være noe kjent ved dem, men slo det fort fra meg og vandret videre på veien mot hypertrofi. Ikke lenge etterpå dro jeg definitivt kjensel på noe. Et par gedigne biceps åpenbarte seg ved et tungt manualsett rett foran meg. Det var bicepsene fra lørdagskvelden, etterfulgt av den samme selvsikre og brautende stemmen. Nok en gang krøp jeg sammen, mindre enn noensinne og speidet desperat etter en fluktrute. Han kunne ikke se meg her. Det ville være et enda større nederlag. På festen kunne jeg unnskyldte meg med at jeg var en film- og spillnerd som aldri hadde vært i kontakt med en annen vekt enn baderomsvekta. Dersom han så meg trene ville det være direkte flaut. Den pompøse belysningen foran helspeilende ga en dansende refleksjon i svetteperlene nedover hans fyldige nakkemuskulatur. Han fikk til og med svette til å se elegant ut. Hvor skulle jeg gjøre av meg?



Da, som ved et trylleslag, åpenbarte redningen seg. Knebøyapparatet stod ledig. Lett og ledig småløp jeg bort for å være sikker på at ingen skulle kunne komme meg i forkjøpet. Dette var min mulighet til å skinne. Jeg hadde tross alt tilbrakt flerfoldige timer på å studere Eirik Sandviks teknikkvideoer dagen i forveien. Dette var min arena. Vel vitende om at jeg var senterets midtpunkt hoppet jeg ukritisk over alt som het oppvarmingssett og lesset på med et dugelig antall vektskiver. Samtidig som stanga ble stadig tyngre vurderte jeg om det var på sin plass å benytte nakkeputa for å forhindre smerter fra stanga, men konkluderte kjapt med at dette ikke var i tråd med min maskulinitet. No pain, no gain hadde jeg hørt, så jeg dro i gang første sett. Rett og fin rygg, knær over tær, knær presset utover, hofteløddet nedenfor knærne. Alt gikk som smurt. Dette var lett. I speilet kunne jeg skimte de to blondinene rett bak meg. De var tydelig ferdig med dagens utholdenhetsbit og sugne på mer. De smilte. De var tydelig imponert, tenkte jeg i mitt stille sinn.

Etter fem repetisjoner ble stanga plassert tilbake i stativet med et selvtilfreds glis. Det rykket litt bak på låret, men ikke verre enn at jeg kunne leve fint med det. Skuldrene var ømme, men det fikk gå.

*- Kan vi ta et sett mens du har pause?*

Nå stod de rett ved meg. Jeg kjente halsen snøre seg sammen og blodet pumpe kraftig rundt i systemet, men klarte å stotre frem et godkjennende svar. Jeg hadde jo ingenting å skamme meg over. De hadde tross alt nettopp sett meg løfte et heftig sett med framifrå teknikk. Jentene løftet opp hver sin 10 kilosvekt fra stativet ved siden, og hypp som jeg var på å hjelpe gikk jeg bort for å løfte av 20 kilo på hver side av stanga.

*- Du trenger ikke å ta de av!*

Med en forbløffet mine snudde jeg meg mot den minste av jentene. Hun kunne ikke være mer enn 18-19 år der hun stod i sin splitter nye 2XU-tights og rosa Nike-topp. Bestemt plasserte hun de nye kiloene på sin side av stanga, mens venninnen hektet på ytterligere 10 kilo hos seg. I sjokk stavret jeg meg bakover i det minstejenta tok plass under stanga og med letthet danket inn repetisjon etter repetisjon. Dette var dråpen. Det stod altså så dårlig til med meg. Ydmykelsen var komplett. Jeg orket ikke være der lenger. Jeg følte meg som en liten maur på desperat flukt fra omverdenen i det jeg kravlet meg mellom apparatene mot utgangen. Mot friheten.

Med tårer i øynene kunne jeg så vidt skimte hva som foregikk i badebassenget utenfor garderobene. Den asiatiske kvinnen hadde forflyttet seg ut av hjørnet og ned i det våte element. Bosu-ballen hadde hun lagt igjen, men Ipoden var trygt plassert på en stol ved bassengkanten. Med ørene så vidt over vannflaten koste hun seg åpenbart med musikkproppene i øret og stikkontakten i veggen. Rett over henne hang et digert veggur.

Viserne viste kvart på åtte. Det betød at jeg greit rakk en tur innom McDonalds på vei hjem. Det gjelder å være i kalorioverskudd når en skal bygge muskler. Styrketreningen får jeg komme sterkere tilbake til.

**I morgen. Jeg begynner i morgen. Før jobb.**