

Det var så enkelt før, i ungdommen, å trimme. Selv om det het jo ikke trim den gang, men lek. Vi spilte fotball, vi spilte basketball, vi syklet, vi løp etter jentene, vi løp foran jentene... det var trimmen sin det, jeg mener leken sin. Vi kunne spise og drikke hva vi ville. Pølser, hamburgere, pizza, potetgull, cola. Uansett hva vi trykka i trynet så la vi ikke på oss.

Vi var som avfallet på et midtnorsk høvleri, tynne som fliser. Alt pga leken.

Jeg husker godt den gjengen vi var som begynte samtidig i Kristiansand karateklubb, den gang alt var så enkelt. Vi ble sprekere og mykere. Kunne faktisk ta i gulvet med håndflaten og strake bein, tror til og med et par av oss kom helt ut i spagetti'n... og da snakker jeg om den svært krevende "guttеспagaten". Vi kom oss opp igjen også helt uten hjelp og ødelagte områder. 100 situps gikk som en lek, 2 x 50 med en liten magestrekk i mellom. Vi pushet up og kicket high.

Tydeligvis går "tynn som en høvelflis" i arv. Min datter er nå i sitt fjortende år og nå er det hun som sykler, løper og leker. Hun er som aktive unger flest og har prøvd alt fra fotball og håndball til turn og andre fysiske utskielser, som også hennes far gjorde i sine tenår. Nå har hun holdt på med sprangridning i flere år og det passer jo bra siden hun skal bli veterinær.

Meg derimot, 25 korte år etter min ungdom er det ikke fullt så enkelt. Skulle noen plutselig oppdage at jeg var blitt så gal at jeg ville prøve meg på en "guttеспagat" i dag, så ring "nineoneone" med en gang. Men en ting skal jeg ha: Jeg klarer fortsatt å ta i gulvet med håndflaten og strake bein..... når jeg sitter på gulvet!!

Jeg kan liksom ikke helt forklare på en forståelig måte hva som har skjedd med kroppen de 'siste dagene', men jeg tror temperaturen var litt vel høy i det forrige steambadet jeg tok. Ta for eksempel skinnet rundt midjen og over sixpack'n, det strammer liksom mer nå enn for bare noen timer siden, og det finner jeg veldig merkelig for jeg er fortsatt en meget aktiv idrettsmann.....Jeg spiller jo golf!!

Så nå har jeg tatt det store steget og virkelig begynt å trene aktivt for å få tilbake den kroppen som tiden har tatt fra meg. Nå går jeg tur med "guttaboysen" i Stavanger, 3 kvelder i uken...

Jeg mener 3 kvelder annenhver uke..!