

TÄNK OM JAG KUNDE STÅ PÅ HÄNDER

När jag fick se Thomas, 60, ställa sig på händer lätt som en plätt kunde jag inte annat än att le stort, peka på honom och säga så högt det bara gick i gymmet: "Kolla han kan stå på händer, och han är 60 år!" Jag blev så glad och imponerad, och ville dela det med alla. Vilken inspirationskälla! Att ha fyllt 60 år och kunna stå på händer! Hur många 60-åringar kan det? En handfull? Och vara i sådan bra form trots att man är så pass kommen till åren. Tänk om alla vara det. Tänk om alla 60-åringar kunde stå på händer och var i lika god form som Thomas, tänk vad antalet fall av hjärt-kärlsjukdomar skulle minska. Hur mycket friskare vi skulle vara. Hur mycket piggare vi skulle vara på jobbet, och så mycket effektivare. Hur lite personal som skulle behövas i sjukvården. Hur mycket pengar man skulle kunna lägga på skolor och lärare istället för att behöva låta dem gå till gastric bypass-operationer. Listan på fördelar skulle kunna göras mycket, mycket längre. Men

för att sammanfatta det skulle man kunna konstatera att vårt samhälle skulle se helt annorlunda ut om alla var lika vältränade som Thomas när de fyllt 60.

Thomas slutar inte att imponera på mig utan, berättar att han laddar inför VM i simhopp i Ryssland om ungefär ett år. Det är när man träffar människor som Thomas som man, i alla fall jag, inser att det aldrig är för sent att förverkliga en dröm. Det var längesedan jag blev så inspirerad av någon. Jag har

"Vårt samhälle skulle se helt annorlunda ut om alla var lika vältränade som Thomas"

själv aldrig kunnat stå på händer men har alltid avundats det som kan. Redan som åttaåring förstod jag hur viktigt det var att kunna gå på händer. Det var värsta statusgrejen på min skola. "Känner du Lina i 2 B? Vet du att hon kan gå på händer?!" Kunde man gå på händer blev man superpoppis och alla visste vem man var och ville vara kompis med en. Det räckte aldrig med att jag



var bra på både brännboll och puttekula.

När någon kan det jag vill kunna brukar jag fantisera om att jag är bra på allt. Och när jag säger allt, då menar jag ALLT! Lite som Kung Midas, så fort han rörde vid något blev det till guld. Exakt så vill jag ha det, fast allt jag tar i behöver nödvändigtvis inte förvandlas till guld, utan

istället skulle jag ha superkraften att det räckte med att jag studerade någon annan riktigt, riktigt intensivt för att jag själv skulle kunna göra vad den gjorde. Till exempel stå på händer.

Jag vet att man inte kommer nånvarit med att tänka så här. Istället borde jag naturligtvis försöka komma på ett ställe

där jag öva handstående utan att någon ser mig, och sluta tänka på grekisk mytologi. För just att stå på händer är ju som sagt något jag verkligen skulle vilja kunna, men är samtidigt rädd för att öva på det eftersom någon skulle kunna se mig, se att jag inte kan. Jag kan avslöja att när jag övar så brukar det mest se ut som att jag gör någon konstig rumpövning, där jag sprattlandes försöker ta mig upp på händer. Det ser jätteljligt ut. Men om jag vill kunna gå på händer när jag är 60 så har jag ju ändå 30 år på mig att bli bättre. Det gäller bara att hitta ett ställe där jag kan öva ifred. Man kan inte ta något för givet, men jag hoppas och tror att jag får möjlighet att leva ett aktivt liv i många år till och att jag när jag blir gammal åtminstone är lite i närheten av den form som min kund Thomas är i idag. ■

FRIDA A. WERANDER arbetar som personlig tränare i Stockholm. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood (inmood.se), där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på halsaochfitness.se.

