

Rekord – og en motionscykel

22. sep. 2017/38

(Læsetid: 3 minutter)



Af Poul Henning Krog

Læge og forfatter

Jeg skriver desværre ikke om den legendariske bil – Opel Rekord, men om min vægt, der har nået en rekord. Mit taljemål har jeg ikke turdet tage, men mit BMI er knap 27, akkurat lavt nok til at jeg fortsat kan få tegnet en livsforsikring.

Da vi har livsforsikringer og ikke satser på deres udbetalinger, foreslog Susanne i går, at vi flyttede motionscyklen fra skuret ind i alrummet. Det gjorde jeg så. Uden styrthjelm røg jeg ellers af denne cykel for nogle år siden.

Mirakuløst kom jeg i morges før arbejde op på denne mærkelige opfindelse, der får en til at cykle uden at bevæge sig rundt i landskabet. Et plejehjem har ellers forbilledligt løst dette problem.

På TV så vi, hvordan et plejehjem viste film om de modnes cykeltur rundt i landskabet, mens de trampede løs og svedte tran. Idéen er afledning. Da mange ikke gider at motionere, er svaret afledning. Desværre må jeg også tilslutte mig denne tankegang.

Min cykel uden motiverende assisterende film virkede dog stadigvæk! Fart, puls, kalorieforbrug, tilbagelagte kilometer. Jeg stoppede efter 25 minutter, 302 kalorier og 8.5 km.

Min hund var imidlertid tydeligvis skuffet, idet jeg brød vores højt skattede vane på det bedste tidspunkt på dagen: Jeg i sofaen med min bibel og hunden ved min side med et kødben. En tradition som har fungeret næsten dagligt alle år, siden jeg var 4 år. Nuvel i starten var det børnebibelen, og ja, hundene har afløst hinanden, men de 66 bøger i Bibelen er uforandret.

I dag blev det så de 8 kapitler i Joh. 1. og 2. og 3. brev – et fantastisk inspirerende brev om kærlighed. Min afledning fra motionen var Bibelen, den kunne fint ligge på styret, notater var dog vanskeliggjort, og hunden var til trods for et trøste-kødben ikke tilfreds.

Det med afledning virkede faktisk. Jeg glemte sved, muskel-ømhed og denne trampen, da fokus blev et andet. Jeg forsvandt helt ind i bøn og bibel, men kom til mig selv, da Susanne kom ind i alrummet og bad mig tage to børnestole til bilen ned fra loftet. Jeg satte tempoet i vejret og afsluttede med en max. puls, fordelingen er her for mig, at man må trække alderen fra 200.

Overordnet må det vel være muligt selv for mig at motionere lidt mere og spise lidt mindre. Som dreng fik jeg trøstende at vide, at jeg blot havde hvalpefedt, men det er nu længe at være en hvalp.

På sygehuset kl.08.00 gik jeg rundt med rank ryg, en frisk attitude og en psykisk følelse af velvære og overskud. Tænk at jeg kom op på denne cykel i dag.

Jeg fejrer de små sejre, og for mig var det en alletiders rekord.

Jeg prøver igen i morgen, for gode vaner tager 3 uger at opbygge.