

## Historien om det at cykle som overvægtig

Drømme er til for at udleves. Martin Luther King sagde engang; "If you can dream it, you can do it." – Selvfølgelig, vi sætter alle vores egen dagsorden. Jeg har drømt om at køre cykelløb, ofte foran TV skærmen, når cykelrytterne trådte det lille gear op over alperne eller når det var på den store klinge hen over det flade.

Havde jeg hoppet op på en cykel med mine 238 kilo, ville der have været stor risiko for ekset bag- og forhjul og jeg havde ikke opnået de store personlige sejre som jeg har opnået ved at have fundet motionsform nummer et for netop en overvægtig person som undertegnede – SPINNING.



Jeg havde det fantastisk om end lidt øm i "popoen" første gang jeg satte mig op på en BODY BIKE SPINNING CYKEL – Jeg kunne udleve min drøm uden at være bange for at hjulene brasede under mig, tilmed var jeg med i et team som var gået ind til spinning timen, hvor jeg på lige vilkår kæmpede sved ud af panden med mine side kammerater – det var undskyld udtrykket "så fedt!" – Jeg sad og visualiserede på cyklen og drømte og dets flere tråd jeg trådte på spinning cyklen, dets nærmere kom jeg målet, mens min kondition og talje blev henholdsvis bedre og mindre.

Jeg havde her fundet netop den idrætsgren, som var nummer et for mig og blev faktisk så glad for at køre på spinning at jeg valgte at tage uddannelsen som spinning instruktør, og derfor kan jeg nu kalde mig for "Danmarks fedeste spinnings instruktør" – mine timer som kører under mottoet "UD AT SVEDE MED HAM DEN FEDE" bliver kørt som en Fnuggi humør spinningstime, hvor netop hensynstagen til folks fysik og psyke er i højsædet for at få en god time sammen med ham den fede.....

Min klare målsætning med mine timer er at køre en time med folk, hvor de går endnu gladere ud fra timen end da de kom ind – det gør jeg ved at være lidt små skør (lært det af Brian Overkær) og råbe meget i mine timer og guide folk gennem en meget afvekslende time med masser af musik.

### **Kan folk godt gå til spinning, når de vejer over 150 kilo?**

Sagtens men vi står bare ikke op på cyklen i længere pas, men pyt med det, vi sveder lige så meget som sidemanden. Mine timer køres som en Hr. og Fru Danmarks time og har altid en lille bagtanke med måden at køre på afsluttende med en mantra som passer på livet, vi befinder os lige midt i.

Jeg giver mine overvægtige kursister, som kører med andre normal vægtige, lov til at hæve deres styr til BEDSTEMOR styr højde – det giver jeg lov til for at få luftvejene mere fri og man ikke sidder og trykker lungerne mere end nødvendig. Der bliver også mere frihøjde mellem madkassen og styret. Os overvægtige vil gerne hænge noget mere på styret end andre og det er i mit spinning univers ok, men vi forsøger at hænge mindre og mindre som lektionerne bliver flere og flere.

Fordelen ved at gå til spinning som overvægtig er også det ikke gør så meget at man lige kommer ud af takt, for det primære er at få sved på panden og der er altså ingen, der har sagt at man er bedre til at køre, fordi man kan køre i takt. Jeg hører langsom – arbejdsbelastning – hurtigt og svære gør jeg det ikke. Tempoet og hårdheden styres med meget få kommandoer for jeg skal jo have luft også.

Jeg har sammen med inspiration fra Brian og Body Bike rigtig mange tabte kilo på min samvittighed og tænk, at et lille blink fra en overfed instruktør med et Go...go..go kan få folk til at svæve – da jeg kørte flest personer igennem havde jeg 4 – 5 fulde hold om ugen inden jeg blev syg – ret flot set med vestjyske øjne at køre mellem 80 – 110 personer igennem en time, hvor jeg bliver hørøøøøøøj og knap så feeeeed.

Jeg er vild med spinning og anbefaler det til alle – også og ikke mindst overvægtige.

Kjeld "Fnug" Thorup

**Du kan - hvad du vil!**