

Stor fremgang med små skridt

Vigør fik sat skub i ægteparret Jytte og Karl Age Mogensen, der med raske traveture har oplevet en markant forbedring af deres kondital.

Tekst og fotos: LONE DYBDAL

Blodprop, slidgigt, overvægt og en kondition, der var så lav, at den knapt kunne måles. Den fysiske form havde nået bundgrænsen for ægteparret Jytte og Karl Aage Mogensen fra Åbyhøj. Noget måtte gøres indså parret, som gerne ville i gang med en sundere livsførelse med motion, men som efter de belastende sygdomsforløb havde svært ved at komme i gang.

En veninde fortalte om Vigørprojektet, der især henvender sig til mennesker, der ikke er vant til at dyrke motion. Træningen er derfor særdeles moderat og afpasset hver enkelt, men at selv små step i form af en travetur på bare 1,6 km om ugen kan give en gevaldig fremgang, er Jytte og Karl Aage de glade omvandrede beviser på.

Vi møder dem en sommeraften i Tangkrogen i Århus, hvor de netop har travet pladsen rundt to gange og nu er i gang med at måle pulsen. Begge spærrer øjnene op og får de store smil frem i ansigterne, da de får resultatet:

Jytte har på kun et par måneder forbedret sit kondital fra 12 til 31, mens Karl Aages er steget fra 21 til 37. ”Det er næsten som dengang, man gik i skole og fik et klistermærke i hæftet, når man havde lavet noget godt,” siger Jytte Mogensen, mens sveden pibler frem på huden.

Karl Aage fortæller om parrets vej til sundere levevis: ”Det var frivillig tvang! Vi indså, at vi var nødt til at gøre noget. Jeg havde haft en blodprop i hjertet, og var derfor holdt op med at ryge, men så steg vægten. Da muligheden for at deltage i Vigørtræningen kom, mødte vi op, fordi det er svært selv at komme i gang. Det er hyggeligt og inspirerende at træne, hvor der også er andre mennesker, og det giver ekstra motivation, at nogen har sat en hel masse i gang af hensyn til os,” siger Karl Aage, der er 60 år og efter blodproppen arbejder i et fleksjob som pedelmedhjælper.

”Normalt var jeg så træt, når jeg kom hjem fra arbejde, at jeg ikke orkede mere. Det er så nemt bare at sætte sig i

en stol, men efter jeg er begyndt at motionere, har jeg fået meget mere overskud, man bliver så frisk af at komme ud,” fastslår han.

Jytte nikker. Hun er 56 år og har slidgigt i lænden, knæene og fingrene, og da hun i solidaritet med Karl Aage også holdt op med at ryge, fik hun ligeledes nogle ekstra kilo at slæbe på. ”Motionen har gjort underværker. Jeg har tabt mig, fået mere overskud, gang i blodomløbet, og det er heller ikke så slemt med slidgigten længere,” mener hun, der også har fået lyst til at bruge cyklen som transportmiddel.

Vigørtræningen foregår i sommermånederne i tilknytning til Marselisløbstræningen, hvor det vrimler med veltrimmede slanke løbere, der uden besvær løber 6-12 km. Men det har parret ingen ambitioner om at gøre.

”Næ, vi fortsætter med at gå. Men det er dejligt at se de mange løbere og at møde så mange andre, der motioner, både dem der løber, og dem der går. Det gode ved træningen er, at her kommer alle slags mennesker, og at man kan være med, uanset hvor dårlig form man er i. Man bliver ikke set ned på, selv om man ikke er så hurtig og ikke kan klare så meget,” understreger de.

Jytte og Karl Aage har rige muligheder for lange spadsereture i nabolaget, hvor de bor. Alligevel møder de trofast op hver onsdag for at deltage i fællestræningen.

”Vi kunne selvfølgelig sagtens selv gå en tur, men det er noget andet at komme her, det er meget motiverende, og det trækker også, at der står nogen og venter på os,” siger Jytte, der sammen med sin mand benytter sig af alle Vigørtilbudene, dvs. at de bliver vejret, får målt livvidde og taget puls og får beregnet fedtprocent og kondital, som noteres på et kort, så de kan følge deres fremgang. Der står hjælpere klar til at assistere med målingerne, men det er helt frivilligt, om man vil benytte tilbuddet, ligesom ens navn ikke bliver registreret nogen steder.

For Jytte og Karl Aage er det en ekstra motivation:

”Der går lidt konkurrence i at forbedre tallene, det er et rigtig god koncept, der er sat op,” fastslår Karl Aage.

Det er gratis at deltage i Vigør-aktiviteterne.

Det foregår i Tangkrogen hver onsdag kl. 18-19.30.