Alenemor til to - snart triatlet

SUNDHED: For snart et år siden besluttede Anita Gregersen sig for, at hun ville til at leve sundere. Hun var i dårlig form og følte ikke, hun havde tiden til at gøre noget ved det - nu skal hun snart deltage i et triatlon på OL-distancen.

Af Thomas Holm Nielsen

SLAGELSE/KØBENHAVN: De fleste kender det nok. Man ville egentlig gerne løbe en tur eller møde op til den badmintontræning, men man får det ikke gjort. Det bliver i stedet udskudt til i morgen, næste uge eller på den anden side af nytår. Sådan var det også for Anita Gregersen, der til dagligt bor i København, men for et år siden kom hun i kontakt med Johnny Reimer Glerup, som er certificeret livsstil- og sundhedscoach - snart skal hun deltage i halvmaraton og triatlon.

- Da jeg først kom i kontakt med Johnny var jeg egentlig i tvivl om han kunne hjælpe mig, for jeg havde ikke nogen større forkromet målsætning. Jeg ville sådan set bare gerne være lidt sundere, lyder der fra Anita Gregersen, der fortsætter:

- Til at starte med ville det være rart bare at kunne finde 15 minutter om dagen at træne på, siger hun og slår en kort latter op - i dag er 15 minutters træning vand ved siden af, hvad hun ellers præstere.

Grænseoverskridende

Johnny Reimer Glerup ejer sammen med konen Dorthe Glerup firmaet Glerup-HR, der har hjemme i Slagelse. Firmaet tilbyder coaching til både enkeltpersoner og firmaer. Det var igennem Johnny, at Anita fandt motivationen til at begynde at dyrke mere motion. I det år der er gået siden Johnny og Anita første gang snakkede sammen har Anita genoptaget svømningen, som hun også dyrkede, da hun var ung, hun er begyndt at spille badminton og hun er begyndt at løbe.

> » Det har selvfølgeligt været vildt grænseoverskridende, for man skal jo åbne op, hvis man vil have ændret noget.
>
> *Anita Gregersen*

- Det handlede for mig ikke om, at jeg skulle tabe mig så og så mange kilo, eller at jeg skulle træne mig op til at løbe et marathon. Det handlede først og fremmest om at dyrke noget sport, som jeg selv syntes var sjovt, fortæller Anita Gregersen. Samtalerne med Johnny har hjulpet hende til at få nedbrudt nogle af de mentale-barrierer, som har afholdt hende fra at dyrke sport.

- Det har selvfølgeligt været vildt grænseoverskridende, for man skal jo åbne op, hvis man vil have ændret noget. Men jeg har hele tiden følt mig tryg i forløbet, selv om det har været grænseoverskridende er det aldrig blevet personligt, fortæller Anita Gregersen.

Omprioriteringer

Anita er alenemor til to, og selv om meget af hendes udvikling skyldes, at hun har vendt ryggen til jeg-starter-i-morgen-mottoet, har der også været brug for at lave nogle omprioriteringer.

- Der er nok nogen i dag, der synes, at jeg prioriterer forkert, fordi mine børn oftere er alene hjemme og måske er lidt længere tid i daginstitution, lyder det fra Anita Gregersen.

- Men på den anden side, synes jeg også, det er fedt, at jeg kan være en rollemodel for mine børn og vise dem, at hvis det er noget, man virkelig gerne vil, skal man gå efter det.

Nytårsdag skal Anita Gregersen løbe sit første halvmaraton, 22 kilometer, nogensinde, og til foråret skal hun deltage i en triatlon på OL-distance, 1500 meter svømning, 40 kilometer cykling og 10 kilometer løb.

For et år siden havde det virket som sort snak, hvis man bedte Anita Gregersen om at løbe en tur. Men nu er hun i så god form, at hun skal løbe halvmaraton til nytår. Her ses hun til iForm-løbet tidligere i år. *Privatfoto*

Startnumre, diplomer og medaljer har hobet sig op over det sidste års tid hjemme ved Anita Gregersen. *Privatfoto*

Johnny Reimer kan hjælp dig med nytårsforsættet

COACH: Og nej, det er ikke ham med Smølferne. Johnny Reimer Glerup er en 49-årig Slagelse-dreng, som netop har udskiftet en hektisk tilværelse som aktiehandler med et selvstændigt job som personlig træner og motivator.

Af Kim Brandt

SLAGELSE: Vi ved det jo udmærket godt. Vi burde tage os sammen til at få smidt de overflø

gør man det så med ens eget liv? Spiller det igen og igen, når man ved, det er en »dårlig film«? Man gør det, fordi det er det nemmeste, siger Johnny.

Blot fem sygedage

De sidste 30 år har Johnny kun haft fem sygedage, og det tilskriver han sit fokus på fysisk aktivitet.

- Jeg har altid været meget fysisk aktiv - fodbold, håndbold, løb, tennis og badminton, og jeg skal gerne ud og have frisk luft fem gange om ugen, fortæller han.

Han har brugt sporten som en ventil fra et ofte stresset job som aktiehandler.

- Da jeg var ilge i starten af tyverne, var jeg en af de første »trainees«, der kom ind

Fondsbørsen og stod og

solgte.

følte, at hvis jeg skulle lave noget andet, så var det nu.

Han råder i øvrigt alle andre til også at have en »plan B«, selv om man måske ikke lige forventer at skulle skifte branche.

- Det kan ramme alle, og her er det klart en fordel, hvis man har gjort sig nogle tanker på forhånd, siger han.

Et liv med mere energi

Det gjorde Johnny Reimer Glerup - er derfor er han netop blevet certificeret sundheds- og livsstilscoach, og sammen med sin erhvervserfaring og de mange år i sportssko føler han sig nu godt rustet til at hjælpe andre med at få en sundere livsstil - og dermed et bedre liv med mere energi.

For et år siden bragte Sjællandske historien om Johnny Reimer Glerups nystartede firma. Det er her Anita har fået motivation til en sundere hverdag