

Dagbladet

søndag

UKE 2

IDEER, IMPULSER OG INSPRASJON 5. JUNI 2005

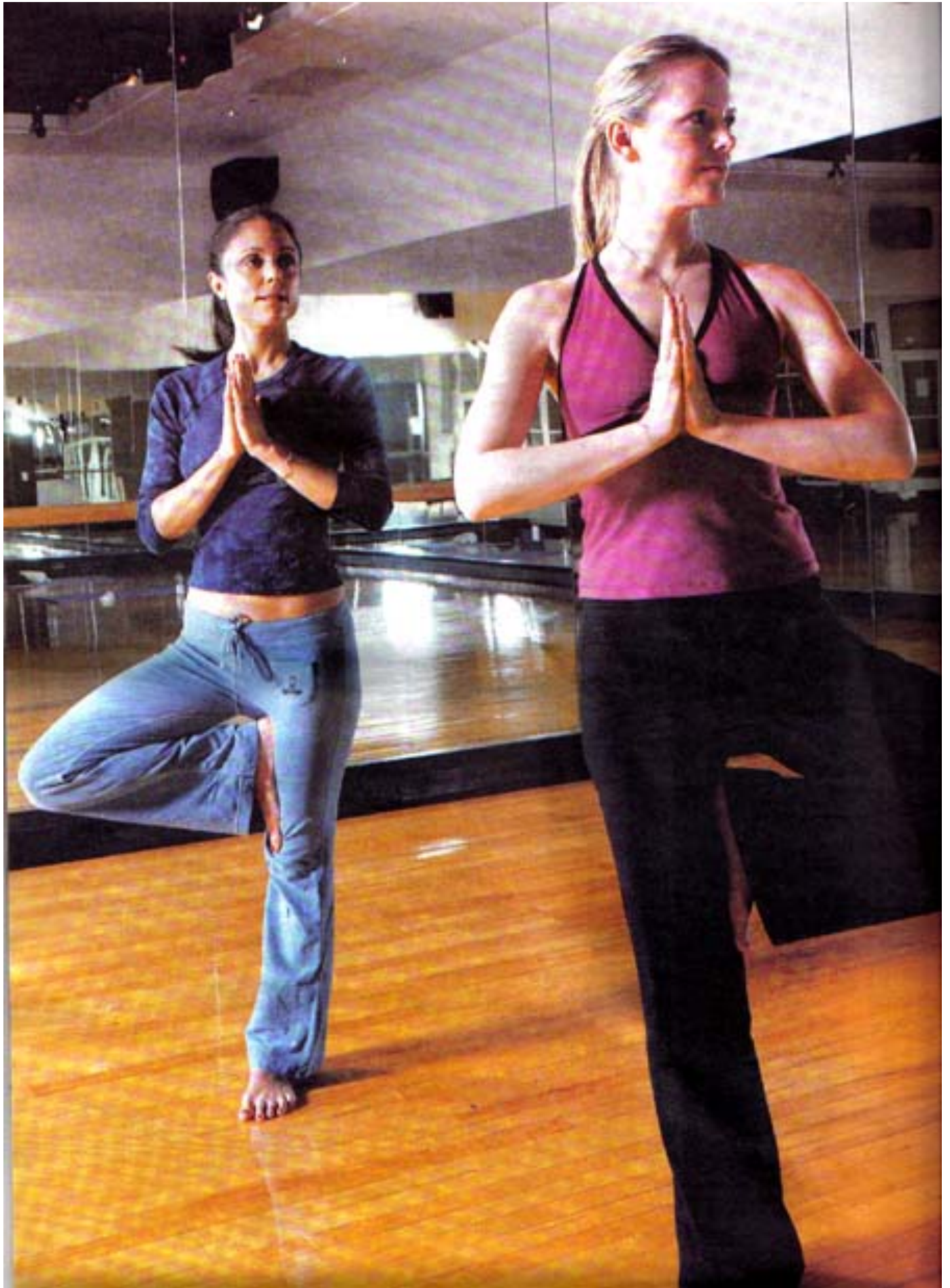
Foto: Nina Raud



CHRIS

Joe, Chris og Brian slår et slag
for gentlemansidretten cricket.

Kampklare



Norske Anita Goa (32) sleit seg ut som kjendistrener i New York. Nå har hun gitt ut bok med sitt eget treningssystem.

Goas blanding

ALLEREDE SOM 12-åring begynte Anita Goa som aerobicinstruktør i Bygdland i Setesdal. Da hadde hun lært alt hun kunne etter mange timer foran Jane Fonda-videoene sine. 20 år senere er hun på vei til å bli en ny Jane Fonda. I hvert fall i New York, hvor hun gjør suksess med et helt nytt treningssystem. I høst kom også treningsboka hennes, «Your best body ever».

BOKA LÆRER BORT «The Goa System» som er Anitas helt egen blanding av power yoga, styrke- og kondisjonstrening. Treningssystemet er på et vis formet av Anitas eget liv. I begynnelsen av 20-åra, etter endt ernæringsutdanning, gikk Anitas drøm i oppfyllelse: Hun fikk begynne som aerobicinstruktør i New York. Men når jobben er trening, kan det bli litt vel mye av det gode. Anita hadde tre-fire timer med aerobicinstruksjon sju dager i uka. Sånn holdt hun på i mange år, drasset sekken med det vite blendeket fra det ene studioet til det andre. Etter jobb ble joggeturene i Central Park lengre og lengre – Anita utviklet en slags aerobic-avhengighet som gjorde at hun stadig måtte trene mer for å bli fornøyd.

– Til slutt var beina mine så slitne, sier hun.

– Det føltes som å gå på glass. Jeg spiste som en hest, men var kjempe-tynn.

ETTER AT HUN hadde blitt trengt sammen en stund, og hatt sin egen og hundrede step-klasse, stakk hun innom yoga-klubben etterpå. Og fikk en aha opplevelse. Hun skjønne hvordan det føles å virkelig pusse dypt, fylle lungene og senke skuldrene. Og hun merket hvor sliten hun egentlig var.

– Jeg følte meg som en lek som ble

skruet. Det var som om slitenheten bare datt av meg, sier Anita.

Etter det ble hun grepet, og i noen år var det bare i strekke ut sakte og poste dypt som gikk. Aldri mer kondisjons- eller styrketrening.

– Men så begynte jeg etterhvert å savne hardere trening, det kriblet i kroppen.

Anita begynte å blande inn noe styrke- og noe løpetrening – først lot seg selv, så i klassene sine. Slik ble Goa-systemet etterhvert utviklet. Elevene hennes elsker det, og nå er det altså både blitt bok og undervisning på et av byens mest fashionable treningsstudioer: The Sportsclub/LA in New York. Her trener blant annet kjendiser som Kim Cattrall fra «Sex og singelliv», Kevin Bacon og Stephanie Seymour. I tillegg jobber Anita som personlig trener.

– Det jeg liker med systemet mitt, er at jeg har klart å lage en måte som kan tilpasses det enkelte, sier hun.

OG ANITA HAR svaret klart på hvorfor new yorkerne nå er blitt så hekta på yoga, og hvorfor boka hennes selger.

– Her er det så mye jobbing, og så mye penger at det er lett å miste seg selv. Derfor liker new yorkerne å stresser ned.

Hun minner om at folk har holdt på med yoga i 5000 år.

– Men jeg tror yoga kan moderniseres. Det håper jeg at Goa-systemet gjør, sier hun.

– Jeg ser ikke på meg selv som en guru. Men jeg håper at jeg kan ha positiv innflytelse på folk.

Tekst: Ingrid Reise Kjelland
ingridkjelland@yahoo.no

Foto: Benedikte Ugland

MIN ARBEIDSDAG:

– Jeg våkner som regel klokka fem, drikker te og spiser frokost. Jeg har deri første klassen min sju, så har jeg to-tre klienter eller klasser i løpet av formiddagen. Etter lunsj trener jeg selv før jeg har en eller to klienter igjen på ettermiddagen.

VIKTIGSTE EGENSKAP FOR Å LYKKE SOM YOGATRENER:

– Jeg er flink til å kommunisere med folk, og jeg er god til å lese kroppsspråk. Det er viktig at folk føler seg komfortable.

BESTE RÅD:

– Først og fremst å lytte til seg selv. Men det er også viktig å lytte til råd fra folk som har hatt suksess.

DÅRLIGSTE RÅD:

– En fyr jeg trente, sa at jeg aldri kom til å tjene mer enn 75 dollar i timen som personlig trener. Så jeg burde være fornøyd hvis han ga meg det. Han tok veldig feil. Hvis du skal lytte til råd, er det viktig å huske at folk har forskjellige motiver.

UNNVÆRLIG:

– Norske oppvaskkoster og oppvaskkluter. De er supergode.

