

DE GAMLE JERNMÆND SATTE DEN UNGE PÅ PLADS

Til træning med seniorer over 60 hos Parken Sportsfysioterapi

af Mads Mazanti Jensen

“Du skulle tage og skrive noget om John Verners træning for de over 60-årige medlemmer. Den er virkelig god.” Sådan lød opfordringen fra klodens flinkeste fodboldspiller, Simon Carstensen, hvis far, Kenneth Carstensen, er en hyppig gæst til træningsseancerne.

Sådan et tilbud lader man jo ikke gå fra sig, så en mørk torsdag eftermiddag i januar troppede jeg op i den statelige, røde industribygning i Århusgade 88, hvor Parken Sportsfysioterapi har til huse.

Plakaterne på væggene minder husets gæster om, at det ikke er hvem som helst, der lægger vejen forbi John Verners klinik. Topspillere som de tidligere 93ere Mathias „Zanka“ Jørgensen og Bashkim Kadrii er blevet hjulpet tilbage på banen efter alvorlige skader. John Verner er en mand med et af de bedste ry i elitesportskredse. Med god grund.

Men nu er det ikke genoptræning, men ganske almindelig træning, det skal handle om. En træning, som bestemt ikke er bevidstløse fitnessøvelser, en træning ikke kun af styrke, men også af balance og kropsbevidsthed.

Da jeg jo er med på et wild card med min aldersforskel på omkring tyve år op til de øvrige deltagere, burde Deres udsendte egentlig have visse fordele, men jeg kan betro den nysgerrige læser, at det ikke er tilfældet. De ældre herrer gennemfører øvelserne med et sådant overskud, at man skulle tro, det var dem, der var tyve år yngre end mig.

Det bliver for alvor udstillet, da de hårde træningsøvelser med reb, vægte og diverse træningsinstrumenter går i gang. Der skal afvikles 2 x 10 øvelser, men allerede efter de første tre hiver jeg efter vejret i en

sådan grad, at hvis nogen bad mig foretage et telefonopkald, ville jeg uden tvivl ryge direkte ind på listen over verdens mest ihærdige telefonstønnere (ja, sådan en liste findes da). Ved den niende øvelse ligger jeg blot og tygger på mine lunger, mens „de gamle“ går fra øvelse til øvelse, som om de gik og hyggede sig med lidt minigolf på en søvrig sommerdag.

“Ældre fodboldspilleres fysiske forfatning har ændret sig markant, siden jeg var ung”, siger John Verner efterfølgende. „Da jeg var inde omkring førstesenioren dengang i 80'erne, hvor Erik Dennung var træner, syntes jeg, at old boys-spillerne var uendeligt meget langsommere og fysisk svagere end seniorspillerne. Og måske var det også sådan dengang. Men i dag er det helt anderledes. Selv spillere over 60 har en imponerende kondition.“

Ja, det fik jeg set med egne øjne. Og selv om jeg – mildt sagt – hang lidt i bremsen, da de hårdeste øvelser skulle udføres, har jeg det så godt bagefter, at jeg godt kan ærgre mig lidt over, at jeg har et stykke vej til de 60 og kan blive en fast del af holdet hver torsdag kl. 16. Men på den anden side – nu har jeg da tyve år til at komme i lige så god form som en 60-årig.



De gamle jernmænd
Foto: Mads Mazanti Jensen