

# Kaisa Jakobsen

## Portræt af en instruktør

### F\*CK CANCER

Dedikeret, hårdfør, ærlig og særdeles inspirerende er nogle af de superlativer, der bliver sat i tale, når snakken falder på Kaisa Jakobsen. Kaisa går ikke på kompromis med egen træning og er ikke bange for at stille krav til omgivelser og deltagere på sine timer. Nå, ja - og så har hun to gange besejret kræftsygdom i sin rejse mod at blive en af verdens bedste triatleter i sin aldersgruppe.

Måske er det de finske aner, måske er det en fantastisk vilje - én ting er i hvert fald helt sikkert: Uanset om du møder Kaisa på en stillestående cykel i Fitness World eller på en lidt hurtigere af slagsen på landevejen, så kræver det sin mand eller kvinde at holde trit. For Kaisa er stadig sulten i sin jagt på at blive nummer 1.

#### Hvordan kom du ind i fitnessbranchen?

Jeg er selv uddannet i sportsbranchen. Har en Master i sport og fysiologi fra Finland, og det var naturligt for mig at bruge denne uddannelse. Jeg elsker al form for sport og har selv prøvet alt fra bjergbestigning til atletik. Så at kunne kombinere min faglighed med min største interesse giver rigtig god mening.

#### Beskriv dig selv som instruktør - hvad er vigtigt for dig?

En god instruktør evner kort og klart at kommunikere sit budskab og bruger masser af god musik. Man skal altid huske, at der sidder forskellige mennesker i salen, som har vidt forskelligt niveau og er der af forskellige grunde. Nu underviser jeg mest i BikeFit, og jeg sørger altid for at levere mine vigtigste forklaringer i starten af timen, så deltagerne har muligheden for at koncentrere sig om selve cyklingen og kan træne med musikken. Jeg har efterhånden en del erfaring fra sporten, og kombineret med min faglige baggrund vil jeg gerne formidle ting, som gør deres træning bedre, og som giver så mange resultater som muligt. Jeg kan godt lide at give træningsrelateret info til mine kunder, såsom hvor meget væske de skal drikke under timen etc.



Af: Morten Andersen

#### Du har to gange besejret kræften - hvordan tackledede du disse svære forløb?

At det var mig, som fik kræft, kunne hverken jeg eller andre forstå. Men i dag ved vi, at det er hvem som helst som kan få kræft. I begge kræftforløb følte jeg, som noget af det vigtigste, at det rigtige var at tage ansvar selv: Du møder gode læger og du møder knap så gode. Du får gode operationer og du får knap så gode. Men det gælder om at være opmærksom i forløbet, stille spørgsmål, træne kroppen og give den god næring. Der er så mange ting, man selv kan gøre, og det har nok lært mig at tage ansvar for mit liv. Da jeg blev syg anden gang, sagde min læge, at min fysiske form havde hjulpet mig igennem operationen i en grad sjældent set. Der er ingen, der ved, hvad der var sket, hvis ikke jeg havde været i god fysisk form - i hvert fald tror jeg, at min form har været med til at nedbringe mit helingsforløb væsentligt.

#### Du lever meget dedikeret og tør forfølge dine mål - hvor kommer denne styrke fra?

Jeg tør at dedikere mig, fordi jeg stoler meget på den følelse af mening, som jeg får, når jeg beskæftiger mig med det, jeg elsker. Jeg er stolt af, at jeg tør forfølge de ting, som tiltaler mig, og over at jeg tør fordybe mig i få ting, som er vigtige for mig, og derved give afkald på andre ting, som jeg tør nedprioritere. Jeg er vel efterhånden blevet ret god til ikke at lade alle mulige inputs forstyrre mig og bringe mig ud af kurs.

#### Du er i dag en af verdens bedste triatleter i din aldersgruppe - hvordan ser din træningsuge ud?

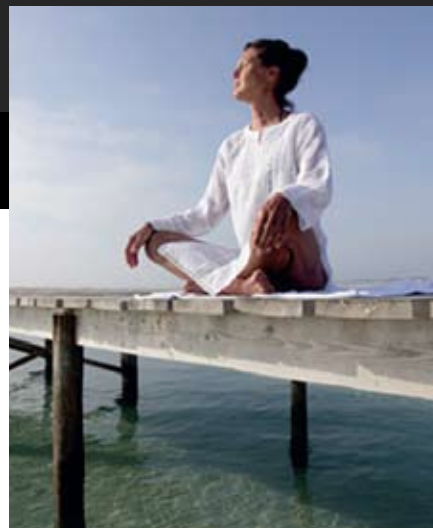
Jeg kigger ikke på timer og kilometer, jeg arbejder målrettet mod de stævner, som jeg skal konkurrere i. Jeg bruger årstiden og de fysiske omgivelser på bedst mulig måde. Så hvis jeg er i bjergene, så cykler jeg der, er jeg ved havet, så svømmer jeg i havet, og hvis det regner så løber jeg en tur i skoven. Denne vinter bruger jeg meget tid i højden i de italienske alper. Dermed bliver det også til en del langrend.

Når jeg er hjemme i København, så er det et mix af udendørs og indendørs træning. Jeg bruger BikeFit-salen og styrketræningsrummet også, det giver de bedste resultater for mig. Jeg styrketræner, bygger grundform op på BikeFit og laver specifikke øvelser i styrkerummet alt efter mit kommende mål; Der er forskel på træningen til en 200 km cykeltur i Abu Dhabi's ørken, eller et + Ironmanstævne med fuld smæk på hele vejen.

#### Hvordan kan man bruge fitnesscenteret til at forbedre sine sportspræstationer?

Det er absolut det bedste sted at lave specifik træning af sin krop og styrke de områder, der støtter de primære bevægelser og muskler, som man bruger i sin sport.

Det er mange holdtræningsformer, som BikeFit, BodyFit og KettleCross, som styrker kroppen fantastisk. Styrketræning er jo en vigtig del af hver sportsmands træning, lige gyldig hvilken sportsgren vi taler om.



#### Det virker som om du lever med masser af livskvalitet - og hvordan kan andre finde denne?

Tag en aktiv beslutning om at bruge tid på det, som betyder noget, og ikke på alt muligt som ikke er så vigtigt. I nogle af de foredrag, jeg holder, spørger jeg publikum, om de har set 'Vild med dans' eller 'X-factor'.

Jeg ved, at ca. 75% af salen siger ja og nogle gange næsten hele salen. Så fortæller jeg, at jeg virkelig håber, at de har nået at gøre det, som de virkelig holder af i løbet af ugen, for det er jo så ikke tid, de mangler. Det lyder lidt hårdt, men sådan er det. For med al respekt 'X-factor' og 'Vild med dans' er altså intet, holdt op mod et par timer med det, man virkelig holder af. Med en god ven, skrive et brev til dem, man holder af, en aften hvor man går tidligt i seng og får en god nats søvn, eller hviler ud efter en god aftentræning. Jeg er i denne sport, fordi jeg elsker at træne min krop og min sjæl. Jeg elsker at pleje den krop, som giver mig mulighed for at leve. Jeg tror på, at kroppen er min sjæls hus.

Tillad dig selv at gøre de ting, du holder af. Livet er bare bedre sådan.

