Praedtieålmah veaksastellieh

JARNGE: Evteben våhkoen dle Snåasen praedtieålmah ojhte åadtjoejin pradtjedh. Dïhte fïerhten jaepien teeste lij programmesne.

Odd Åge Toldnes

8 minudth vaedtsemebaantesne 12 prosente tsavtsine, 7 pushups, 7 hangups jïh 15 boelvesojjehtimmieh. Daate dle dïhte teeste maam praedtieålmah Siströöndelagen Praedtiesuerkesne tjuerieh tjïrrehtidh jïh dåhkasjidh – fïerhten jaepien.

Daate gujht aelhkie govloe, men gaarvohth praedtievaarjojde dejtie jïh gellie poehth mah tjåanghkan vïekesjieh 23 kg, jïh nov amma teeste slæjhtoes sjædta.

Krieveme fysiske healsose

Praedtieålmah leah akte dejstie gille barkoedåehkijste Nöörjesne mah krievemh utnieh fysiske healsose, jïh gaajhkh praedtieålmah Siströöndelagen Praedtiesuerkesne mah leah dïenesjisnie, tjuerieh aktem fysiske teestem dåhkasjidh fïerhten jaepien jis edtjieh åadtjodh praedtieålmine årrodh. Åvtehke Ole Lein jeahta teeste aalkoelisnie barkoevaaksjoemistie båata, jïh edtji akte teeste årrodh praedtiesuerkien soevetjarnedæjjide.

– Daate aalkoelistie akte teeste soevetjarnedæjjide, men Inderøyen goevtese mijjem gihtji mejtie idtjin gaajhkh praedtieålmah lin byöreme teestem vaeltedh. Mijjieh reeremisnie limh sïemes dan bïjre, juktie mijjieh aktem haarjanimmiem åtneme ovrehte gaajhkine stasjovnine dej minngemes jaepiej. Teeste dorjesåvva tsiengelen jïh goevten, jïh gosse Snåasen praedtieålmah aaj dam tjïrrehtamme daan iehkeden, dle medtie 85 praedtieålmah teestem vaalteme, Lein jeahta.

Buerebe goh veanhtadamme

– Guktie praedtieålmaj healsoetsiehkie?

–Baerniej fysiske tsiehkie lea buerebe goh veanhtadamme. Mijjieh aktem haarjanimmiesoejkesjem jåvlebaelien seedtebe, gusnie tjåådtje gåessie fysiske teeste sjædta, juktie gaajhkh praedtieålmah unnemes aktem askem utnieh saavredh haarjanimmien åvtelen. Men jeenjesh aaj saavreminie jaabnan abpe jaepien, juktie daam teestem dah jeanatjommesh dåhkasjieh voestes aejkien gosse pryövoeh. Vaedtsemebaante leevlemes, boelvesojjehtimmieh aelhkemes. Jis ij aktem haarjanimmiem dåhkesjh, dle maahta 3 askh saavredh åvtelen akte orre teeste båata. Dellie veanhtede gaajhkesh dam dåhkasjieh. Mijjieh aaj praedtieålmide healsoevaaksjoemasse sïeltehealsoedienesjisnie seedtebe jaabnan. Dehtie raejeste dah 50 jaepieh illeme dle tjuerieh vaaksjoemisnie mïnnedh fïerhten jaepien. Daesnie maehtieh bïevnesh åadtjodh healsoetsiehkien bïjre, jïh bïhkedimmiem åadtjodh jis daerpies beapmojde jarkelidh. Jis sohkerejaamedhgæbjam vuepteste, dle tjuara orrijidh praedtieålmine årrodh, Lein jeahta. Dïhte jeahta gåarede saavredh guktie maahta dam fysiske teestem dåhkasjidh, men naaken ij leah dam healsoevaaksjomem dåhkasjamme. Mijjieh tuhtjebe hijven healsoevaaksjome sïeltehealsoedïenesjisnie veele, juktie tjuara hijven healsoem utnedh jis edtja praedtieålmine årrodh.

Nov lij gaajh murreds baerniej luvnie gosse teestem darjoejin duarstan iehkeden.

– Nov lea hijven mannine, men damtem juelkine mænngan vaedtsemebaante orreme. Jalhts driekte ij leah vielie goh 5, 6 km/t, dle im vaane dan praare tjaavtesisnie vaedtsedh. Veaksastalledh lij aelhkie, Øyvind P. Berg mejjesne jeahta. Dah mubpieh seamadieh, jïh tuhtjieh hijven dagkarinie teestine ikth jaepien, juktie dellie tjuara minnedh saavredh naan aejkien.

Minngemosth dle Ole Lein jeahta dah nyjsenæjjah dejtie seamma krievemidie utnieh daennie teestesne. Eah åadtjoeh geehpebe leavloem rudtjesne utnedh jallh vaenebe haarjanimmieh vaeltedh. Dïhte lea dannasinie dah edtjieh maehtedh voelpem beerkedh jis akte ovvaajteles tsiehkie heannede jamhkelimmiebarkosne.

– Mijjen göökte nyjsenæjjah Malmesne mah sijhtieh healsoeteestem jïh fysiske teestem vaeltedh juktie maehtedh barkoem syökedh praedtiesuerkesne, jïh mijjieh tuhtjebe daate joekoen sjollehke, Lein jeahta.

Haesteme lea daelie vadteme, mejtie Snåasen goevtese nyjsenæjjah åådtje mah syökoeh minngeben aejkien?

Guvvieteeksth:

MADTJELES: Ryøjredimmien åvtehke Ole Lein Siströöndelagen Praedtiesuerkesne lea madtjeles Snåasen praedtieålmaj haarjanimmine daan iehkeden, jïh saavremeraeriejgujmie båata mubpien teesten åvtelen.

VEAKSEHKE: Pushups jallh gïetebijjiedimmieh leevlebe sjidtieh soevetjarnedimmiedalhketjigujmie rudtjesne. Sigbjørn Brønstad dejtie daerpies låhkojde riekte rudtjine dorje.

HIJVEN TSIEHKIE: Øyving P. Berg lea mahte 8 minudth vaarreme vaedtsemebaante. 12 % tsavtse jïh 23 kilo rudtjesne. Ole Lein tsåahkam geehtie jïh Øyving P. Bergen pulsem våålese tjaala.