



Du kan ikke springe over, hvor gærdet er lavest, hvis du vil leve sundt. Der er ingen hurtig løsning med ekstremer og strenge kure, mener Chris MacDonald.

Sundhedens inspirator for fuld skrue

“Det er nemmere for mig at leve sundt, end det er for de fleste mennesker, fordi andre holder øje med, hvad jeg gør – og de forventer, at jeg lever og udfolder mit budskab.”



Sundhedens inspirator for fuld skrue..

Selvom han bliver kaldt sundhedsguru, erkender Chris MacDonald gerne, at det er sværere end som så at forfølge den sunde livsstil. Magasinet Lederne har mødt manden, der har formået at få danskerne til at trække i træningstøjet og få pulsen i vejret.

Af Lonni Lyng
Foto: Ulrik Jantzen

Hvis du nogensinde har opholdt dig i et drivhus med kvælende høj luftfugtighed, vil du nogenlunde have fornemmelsen af, hvordan klimaet er denne søndag formiddag i et spinninglokale i *fitness dk* på Østerbro i København.

Musikken pumper ud af højttalerne, mens cirka 75 storsvedende og stordrypende motionister kæmper for at følge med coachens anvisninger oppe fra podiet.

Den spinkle mand, coachen, der selv sidder med skoene klikket fast til spinningcyklens pedaler, er ikklædt en lille sort top-hue, blå Discovery Channel-cykelshorts og en cykeltrøje, der engang var hvid, men efter to timers hardcore spinning nærmere ligner noget fra en miss wet t-shirt-konkurrence. Under ham på gulvet ligger en kæmpe sø af sved, der kun bliver større, for hver gang endnu en dråbe falder fra hans krop. "Er I klar?!? Sidste spurt for i dag", råber han ud til deltagerne, der mod alle odds stadig har kraft nok til at brøle "Jaaaa" tilbage. Musikken bliver endnu engang skruet op, mens der trampes igenem på pedalerne.

Svært at have en sund livsstil

Manden, der sikkert har fået en eller to til at fortryde, at de har valgt at bruge søndag formiddag på en spinningcykel, er ikke hr. hvem-som-helst. 35-årige Chris MacDonald er om nogen blevet ambassadør for motion og det sunde liv. Først som fast søndags-skribent i dagbladet Politiken, hvor han de sidste fire år har besvaret spørgsmål fra danskerne og senest som inspirator i tv-

programmerne *Chris på Chokoladefabrikken* og *Chris på Skolebænken*. Han er af flere medier blevet udråbt til guru indenfor sundhed og motion. Selv griner han af at være blevet tildelt titlen "guru".

- En guru for mig er en, der har indre ro i forhold til udfordringer, og som har tjek på tingene. Nej, jeg har ikke tjek på det, jeg kæmper med det at være sund. Grunden til, at jeg har så meget succes, når jeg er ude at holde foredrag, er fordi, at jeg fortæller, hvor svært det er for mig selv. Det er lettere sagt end gjort at have en sund livsstil. Det er svært at finde tid og få den rigtige mængde søvn og spise de rigtige ting og få den mængde motion, man har behov for, siger han.

Selvom det kan være vanskeligere end som så at føre en sund livsstil, indrømmer han gerne, at han alligevel har en ekstra drivkraft, som "normale" mennesker ikke har.

- Det er nemmere for mig at leve sundt, end det er for de fleste mennesker, fordi andre holder øje med, hvad jeg gør – og de forventer, at jeg lever og udfolder mit budskab. Efter *Chris på Skolebænken* er det blevet super nemt for mig at håndtere min adfærd på tankstationer og i 7Elevn, fordi det er teenagere, der arbejder der. Når jeg kommer ind på en tankstation, er det første, de siger "Chris", og jeg tænker: "Der røg Rittersporten," fortæller han med sin karakteristiske dansk-amerikanske accent.

For dårlig til holdsport

Han kom til Danmark i 1999, hvor han begyndte at læse på Institut for Idræt. Inden da havde han været på det amerikanske landshold i roning, en sportsgren han begyndte på, fordi han var for ringe til at dyrke en holdsport. Ikke nok med at han havde svært ved at gribe en bold, så havde den fysiologiske gud heller ikke tilsmilet Chris MacDonald rent volumemæssigt, der kun vejede 41 kilo, da han startede i *high school*.

- Jeg var en mini dreng med en ret dårlig sans for hånd-øje-koordination, så alt med boldspil havde jeg svært ved. Det kunne have drevet mig længere og længere væk fra sport og motion, men på mig havde det den modsatte effekt. På grund af de nederlag jeg havde fået, fordi jeg var den dårligste, var der en fighterånd i mig, der havde

Chris MacDonald

- Blev født i Seattle den 10. januar 1973
- Har læst fysiologi og sportspsykologi på universitetet i fire år i USA
- Har været på det amerikanske landshold i roning
- Grundlagde i 2000 Danmarks første professionelle kvindecykelhold Team SATS (dengang Team Grace)
- Vandt i 2001 *Young Scientist of Europe*-prisen for sin forskning indenfor idrætsvidenskab
- Har sit eget firma *GRACE Health and Performance Enhancement*, hvor han underviser og afholder foredrag, blandt andet om sundhed

“Det meste af det der bliver gjort i dag i forhold til sundhedsordninger fungerer ikke specielt godt. Det er nogle lappeløsninger, vi knalder ud. Mange virksomheder gør bare lidt hist og pist, og så kan de sige, at de har en sundhedspolitik.”





Han kom til Danmark i 1999 for at læse idræt på universitetet. Siden er han af flere medier blevet udråbt til sundheds- og motionsguru på grund af hans evne til at motivere folk til at ændre livsstil.

Sundhedens inspirator for fuld skrue..

lyst til at bevise, at der var et eller andet, jeg også var god til, siger Chris MacDonald, der herefter begyndte at løbe og at ro – og som i et andet eventyr blev han rigtig god til det.

- Ligeså snart man begynder at opnå succes, har man lyst til at udforske, hvordan man kan opnå mere succes. Og det er klart, da jeg begyndte at dyrke sport på et højere niveau, skulle jeg sørge for, at jeg var så stærk som mulig. Det var på det tidspunkt, at jeg begyndte at interesse mig for, hvordan søvn, alkohol og kost påvirker præstationen, fortæller Chris MacDonald, mens endnu et stykke frugt bliver konsumeret. For som han pointerer, er det vigtigt at få tanket op efter to timers spinning.

Sundhed og performance hænger sammen

Selvom det måske ikke er raketvidenskab Chris MacDonald har gang i, brænder hans passion for sund livsstil alligevel så meget igennem, at han formår at inspirere og ændre folks liv. Det så vi blandt andet i tv-programmet *Chris på Chokoladefabrikken*, hvor han havde to måneder til at ændre vænnerne hos medarbejderne på chokoladefabrikanten Toms.

Ifølge Chris MacDonald er det blevet mere almindeligt, at arbejdspladsen ikke længere betragter sundhed som et privat anliggende.

- Vi får mere og mere information, og vi bliver klogere i forhold til, hvad der påvirker sundheden.

Når vi ved, at mennesker, der ikke har det særlig godt, performer dårligt, kan man som arbejdsgiver begynde at sige, at sundhed ikke er en privatsag. Hvis en medarbejder har det ad helvede til energimæssigt, fordi tingene ikke hænger sammen for vedkommende, må man som arbejdsgiver gerne være en god coach, kigge på personen, se potentialet og hjælpe medarbejderen, siger Chris MacDonald.

Sund leder giver ikke sund medarbejder

Han mener ikke nødvendigvis, at en leder skal være den mest fitte af alle og løbe maraton, for at et sundhedsprojekt kan blive en succes.

- Jeg synes, at det er overdrevet, at lederne skal være rollemodeller for sundhed. De skal gå forrest, men samtidig skal de huske at fortælle medarbejderne, hvor svært det er, for ellers er det en døgnflue. Det er urealistisk at tænke, at nu kommer medarbejderne også i gang og kommer i skidegod form, fordi man som leder selv dyrker meget motion. Jeg tror, man overvurderer, hvor meget en rolle som lederen alene kan spille, siger han og forklarer, at ledernes rolle består i at informere sine medarbejdere på den rigtige måde:

- Som leder skal man inspirere sine medarbejdere til at gå i gang. Mennesker er ikke inspireret af, at du burde. Mennesker er inspireret af "Hvad får jeg for det?" Så kan vi snakke om, at du bliver mindre syg, men det er meget abstrakt. Man skal gøre det klokkeklart for mennesker, at de vinder et eller andet ved det her, siger han.

Sundhedstiltag skal være ved

Han mener, at udsigten til mere energi er den bedste måde at få folk til at åbne øjnene for en sundere tilværelse. Og der er da også mange danske virksomheder, der i øjeblikket forsøger at inspirere deres medarbejdere til en sund livsstil. Hvis man spørger Chris MacDonald, er det dog langt fra vellykket.

- Det meste af det, der bliver gjort i dag i forhold til sundhedsordninger, fungerer ikke specielt godt. Det er nogle lappeløsninger, vi knalder ud. Mange virksomheder gør bare lidt hist og pist, og så kan de sige, at de har en sundhedspolitik, siger han og understreger, at sundhedsledelse er andet end bare at indføre motionsordninger og sund mad i kantinen.

- Når virksomhederne går i gang med sundhedsfremmende tiltag, skal de spørge sig selv, om det, de går i gang med nu, også vil være her om fem år? Og hvis ikke – så drop det NU. Jeg har set eksempler på, at virksomheder har fokus på sund mad i kantinen i en uge. Medmindre man har sund mad i kantinen resten af tiden hjælper det ikke, siger han.

lpl@lederne.dk

Chris og...

McDonalds

"Der er ingen, der kommer på McDonalds' og tænker, at "nu skal vi spise sundt." Derfor bliver det sgu lidt mærkeligt, når de begynder at servere gulerødder sammen med deres burgere. Og det er fordi, at de er under pres, at de gør det. McDonalds' business er at sælge burgers og fries. Det er deres kernekompetence, og det skal respekteres. De må gerne være en del af løsningen, fordi de er en del af problemet, men det skal hænge sammen."

chokolade

"Selvom jeg er så langt i den her proces, kan jeg stadig ikke have Rittersport hjemme hos mig, fordi jeg ikke kan kontrollere det. Går jeg i gang med en Rittersport, er det med store planer om kun at spise 4 stykker, men det bliver i hvert fald halvdelen. Når man så er halvvejs igennem, begynder man at tænke, at så kan det også være lige meget."

energi

"Jeg elsker at være en high performer, jeg elsker at være omkring high performance people, og jeg elsker at være i et high performance miljø. Jeg har svært ved at sige nej, og det betyder, at jeg er nødt til at have hjælp af nogle, som trækker mig ud og sørger for, at jeg faktisk får downtime, ellers ville jeg brænde min energireserve ud."



Fakta: Chris og RAAM

- Chris' gennemsnitsfart var 32 kilometer i timen
- Var 20-22 timer i sadlen per døgn
- Fik sølvmedalje
- Blev kåret til "Rookie of The Year" (Årets debutant)
- Krydsede 13 stater
- Chris drak mellem 40 og 50 liter væske om dagen
- Indtog over 24.000 kalorier om dagen – svarende til 80 Big Mac's



Ekstrem cykling: Tværs over USA på ti dage

Han har gennemført det, der af nogen bliver kaldt verdens hårdeste sportsbegivenhed – 5.000 kilometer på cykel tværs over USA på kun ti dage. Selv beskriver han de ti dage som et lille komprimeret liv med op- og nedture, og alt hvad der dertil hører.

Af Lonni Lyngø

Nogle ville garanteret beskrive det som det glade vanvid, når man fortæller om Race Across America (RAAM) – verdens hårdeste cykelløb. For man skal vist være en smule kuk kuk for at udsætte sin krop for de strabadser, der følger med, når man beslutter sig for at krydse USA, gennem ørken, over Rocky Mountains og ud ad uendelige lange *highways* – på cykel. Ikke desto mindre stillede Chris MacDonald til start den 19. juni 2005 i San Diego på USA's vestkyst.

- RAAM lærte mig, hvordan visse faktorer påvirker din præstation på en meget accelereret og intens måde. Det var ligesom et lille liv pakket ind i ti dage, hvor jeg gik igennem de højeste og de laveste punkter af mit liv, siger han og fortæller, at det også var med en vis dødsfrygt, at RAAM blev gennemført.

- Laver man fejl derude, når man cykler 22 timer per dag, *someone dies*. Når du selv er den person i spidsen ude på cyklen, er det nok sandsynligt, at det bliver dig. Så du er også konfronteret med din egen mortalitet i 10 dage, fortæller han.

Det gjorde det heller ikke bedre, da Bob Breedlove, en anden deltager, på tredjedagen faldt i søvn på sin cykel, kørte over i modsatte side af vejen, hvor han blev ramt af en bil og dræbt på stedet.

Slået med en hammer over hele kroppen

Trods et mentalt og fysisk *break-down*, som han selv kalder det, trampede Chris MacDonald videre i pedalerne. Han husker tilbage på dag nummer fire som specielt slem.

- Jeg blev vækket efter 45 minutter, og

jeg tænkte, at det var løgn. Det føltes som om, jeg havde slået mine fingre med en hammer – bare over hele kroppen. Og jeg begyndte at tude, og det var svært og forfærdeligt. Nogle spurgte mig, hvordan jeg havde det, og jeg svarede *fuck, fuck, fuck*. Så spurgte de, om jeg kunne sætte flere ord på det? Nej, det var bare det, fortæller han. Efter 10 dage, 2 timer og 1 minut kunne han endelig krydse målstregen i Atlantic City på USA's østkyst – med smerter han end ikke vidste, man kunne have.

- Når folk cykler, også her i morges til spinning, begynder folk at brokke sig efter 30 minutter over, at de har ondt i røven, hvis ikke jeg giver dem lov til at stå op. Og en af de ting, jeg kan sige til dem med 100 procent sikkerhed, er, at de aldrig har haft ondt i røven. Jeg vil gå med til, at de oplever en eller anden form for irritation, men de har ikke ondt i røven. På dag otte i RAAM havde JEG ondt i røven. *Oh my God*, siger han grinende.

lpl@lederne.dk



Sundhedens inspirator for fuld skrue..

Sådan bliver sundhed på arbejdspladsen en succes

- **Information:** "Medarbejderne er nødt til at være informeret – de skal forstå nøjagtig, hvorfor virksomheden indfører de her tiltag, hvordan det skal foregå, og hvad målet er."
- **Inspiration:** "Det er her, at det går galt med de fleste virksomheder. De informerer om, at nu laver vi om på kantinen, og vi laver en frugtordning, og de forklarer "at det er fordi, vi gerne vil tilbyde et sundere miljø og så videre", men medarbejderne er vildt uinspirerede. Hvis de ikke er inspireret, vil de bare tænke "hvorfor?"
- **Strategi:** "Her skal virksomheden kigge på, hvordan de vil sørge for, at de virkelig har inspireret medarbejderne, og hvordan de kan sørge for, at de bliver ved med at inspirere dem. Det hjælper for eksempel ikke at

etablere et stort og flot fitnessrum, hvis ingen ved, hvordan de skal bruge maskinerne.

- **Implementering:** "Her handler det om at bryde gamle vaner, men frem for alt at være realistisk. Bill Gates startede ikke med Vista. Han startede med DOS. Mennesker i forhold til deres egen sundhedsrejse har et eller andet billede i deres hoved med, at de skal starte på Vista niveau. Det gør man ikke. Der var mange versioner af Windows, før vi kom op på denne version.
- **Motivation:** "Det er ikke virksomhedens ansvar at motivere mennesker. Mennesker skal motivere dem selv, men virksomheden kan hjælpe medarbejderne ved at få de første fire propeller (information, inspiration, strategi og implementering) til at spinde. ■

De fleste mennesker ville ikke kunne holde til to timer på en spinningcykel, men Chris MacDonald er ikke som de fleste. Her er han i gang med at undervise sit andet spinninghold i træk. Den hvide aura er Chris MacDonalds kropsvarme, der skinner igennem på billedet.



PSYKIATRIFONDENS STRESSVEJLEDERKURSUS

– NÆSTE HOLD STARTER DEN 26. AUGUST 2008

Stressvejlederkurset har til formål at skabe bedre rammer for vækst og trivsel på den enkelte arbejdsplads. Formålet er at mindske de omkostninger, der er forbundet med stress – personlige, arbejdsmæssige og økonomiske.

I forholdet mellem investering og udbytte er det ubetinget det bedste kursus, jeg har deltaget i.
Kristian L. Nielsen, afdelingsleder, White arkitekter A/S

Kursisterne tilegner sig viden om stress samt redskaber og metoder til at vurdere virksomhedens og den enkelte medarbejders stressniveau og til at kunne arbejde med virksomhedens forebyggende tiltag.

Et godt forløb, som jeg kun kan anbefale til andre.
Janni de Linde, borgerservicechef, Lyngby-Taarbæk Kommune

Stressvejlederkurset består af seks moduler:

- Modul 1: Fænomenet stress
- Modul 2: Stress i arbejdslivet
- Modul 3: Stresshåndtering og forebyggelse
- Modul 4: Kommunikation
- Modul 5: Prøve
- Modul 6: Opfølgning og netværksdannelse

Kurset koster 16.500 kr. pr. deltager ekskl. moms. Prisen inkluderer materiale, bøger og forplejning alle dage (dog ikke modul 5). Maks. 16 deltagere pr. hold.

For yderligere information og tilmelding kontakt PsykiatriFondens Erhvervsrådgivning på tlf. 3925 2510 eller pfer@psykiatrifonden.dk. Læs mere på www.pfer.dk.

