

DANSKERE I TOURENS BAGHJUL

Fem danskere kører på landevejene i Tour de France. Endnu flere arbejder i og omkring kulisserne. Ekstra Bladet finder dem og fortæller deres historie.



ÅNDE

Kropsmekaniker

Kristoffer Glavind Kjær er hos Saxo Bank-Tinkoff Bank er at behandle rytternes kroppe, så de yder optimalt. Her er det Jonathan Cantwell, der er under behandling.

ANNONAY (Ekstra Bladet): Kristoffer Glavind Kjær er kropsmekaniker. Han udbedrer fysiske og psykiske skavanker på Saxo Bank-Tinkoff Bank. Titlen er kropsterapeut.

– Det, jeg laver, er kort sagt at behandle kroppen, så den yder optimalt.

– Det vil sige at få syren ud af benene, så de bliver lette

igen, uddrive kroppens affaldsstoffer, udbedre nye skader, der er kommet til, og gamle skader, der er brudt op. Derudover arbejder jeg meget med rytternes åndedræt, siger Kristoffer Glavind Kjær.

Åndedræt er nemlig nøglen til det hele.

– Du kan have verdens bedste ben, men du får ikke det

optimale ud af dem, hvis dit åndedræt virker på halvt blus. Så kører motoren ikke, forklarer han.

Daglig service

'Motoren' får sin ilt fra mellemgulvet. Derfor er mange af hans massagegreb så dybe, at de går hele vejen gennem maven og ned til ryggen. Det er nødvendigt for at

'låse åndedrættet op', forklarer han.

Åndedrættet kan blive bremset mange steder på vej gennem systemet.

– Folk kan have spændinger i halsen, i brystet og meget tit i mellemgulvet.

– Man kan gå rundt med en låst krop i årevis, hvis der ikke bliver lukket op for spændingerne i den, siger

” Du kan have verdens bedste ben, men du får ikke det optimale ud af dem, hvis dit åndedræt virker på halvt blus

Kristoffer Glavind Kjær:

Første Tour: 2001

Han prøver at lære rytterne at tage bedre åndedræt. De bruger alle sammen masser

af tid på at træne ben, men få af dem dyrker åndedrættet særligt intensivt. Forbedringer på det punkt 'rummer et kæmpe potentiale'.

Kropsmekanikeren har

be
ke
fø
me

de
ste
La
–
pa
ko

FRANCE ■

Kristoffer Glavind Kjær lærer Riis' ryttere at trække vejret ordentligt

MAGEREN



handlet professionelle cyklistryttere siden 2001. Hans første Tour de France var ved Phonak-holdet i 2003. Da flere Phonak-ryttere siden blev taget for doping, rydede det ham.

ing pause

Derfor holdt jeg en lang pause fra cykelsporten. Jeg koncentrerede mig om Ma-

nuVision-uddannelsen og om min egen praksis, som jeg stadig har, og vendte først tilbage til cykelsporten i 2011, siger Kristoffer Glavind Kjær.

– Hvad fik dig tilbage?

– Bjarne Bjarnes hold er for mig som dansker et drømmejob i cykelverdenen. Bjarne har været den første til at arbejde så nuanceret

med sine ryttere – og man er aldrig i tvivl om, at han ønsker dem det bedste.

– De får den bedste mad, nyeste bus og kropsterapi til at tune deres motor. Og jeg kender ikke andre hold, hvor holdejeren med det største smil på læben hver morgen på træningslejrene stiller til træning sammen med rytterne.

► KRISTOFFER GLAVIND KJÆR

Alder: 40

Civilstatus: Forlovet på 7. år

Børn: Tre

Bopælsland: Danmark

Uddannelse: Kropsterapeut og socialpsykolog

Ansæt hos Saxo Tinkoff: 2011

Antal Tour de France: 2

Vilje er ikke nok

ANNONAY (Ekstra Bladet): Kristoffer Glavind Kjær nøjes ikke med at massere og behandle rytternes trætte kroppe. Han er også mentalmassør. Uddannet socialpsykolog består en del af hans job i at få rytterne motiveret samt at få dem til at blande deres mentale brændstof på den bedst mulige måde.

– Hvis du kun kører på følelser, svinger du i dine præstationer, ligesom følelser svinger, siger Kristoffer Glavind Kjær.

– Og hvis du kun kører med hovedet, kommer du til et punkt, hvor det gør så sindssygt ondt i din krop, at du kan begynde at bøje din vilje.

De to konklusioner er hjørnesten i hans forklaring om, hvad den psykologiske del af hans arbejde egentlig går ud på.

Kristoffer Glavind Kjær har skrevet en hel bog om emnet, 'Kropslig intelligens', hedder den. Hans psykologiske virke er ikke helt nemt at koge ned, men han prøver gerne.

– Som cykelrytter kommer man ud i situationer, hvor det gør så ondt, at det trodser al logik. Og så får hjernen dig til hellere at ville ligge hjemme på sofaen end at sidde i sadlen, siger han:

'At grave dybt'

– Og spørgsmålet er så, hvordan man kommer videre derfra. Det er det, rytterne kalder 'at grave dybt'. Jeg prøver at hjælpe dem til at finde de værkøjer, der gør dem i stand til at grave dybt nok.

Når han behandler rytternes kroppe på tomandshånd, har han den perfekte ramme

til at tage fat på den mentale del også.

– Hemmeligheden er, at vi kan stille os et andet sted inde i os selv end der, hvor smerten og frygten får det hele til at låse, forklarer han.

Hjertet spiller ifølge mentalmassøren en stor rolle i vores vilje. En anden faktor er had. Mange ryttere kører netop på had eller på, at nu skal de fandeme vise dem alle sammen. Det er effektivt brændstof, men kun til en vis grænse.

Hårdt for systemet

– Vrede og aggression kan bringe dig langt. Men det er hårdt for systemet, og det rummer faren for, at man bliver indebrændt. Desuden kan det blive svært at omstille sig, når du står af cyklen og skal indgå i et holdarbejde, siger Kristoffer Glavind Kjær.

» Hvis du kun kører på følelser, svinger du i dine præstationer, ligesom følelser svinger

Da han bliver bedt om at fremhæve et eksempel på det perfekte blandingsforhold hiver han et velkendt navn frem.

– Alberto Contador er en stor mester i det. Han har været helt derude, hvor han ikke vidste, om han nogen sinde kom til at køre igen. Så når han kører, gør han det med både fokus, hjerte og nydelse, siger Kristoffer Glavind Kjær.

VIDSTE DU ... at Kristoffer Glavind Kjær bor i et halmballehus i en økologisk landsby

EN TYPISK ARBEJDSDAG

07.00: Står op og mediterer.

07.30: Dyrker morgenyoga – en vigtig måde at falde til ro i sig selv på under den store rundrejse.

08.00: Behandlinger af rytterne.

10.00: Behandlinger slut.

10.30: Hvis han skal med ud til løbene, sidder han med i bussen og behandler eventuelle skader eller løser ben inden etappen. Ellers følges han med holdets kok, Hannah. De handler ind undervejs og hjælper staff med at slæbe grej, når de ankommer til hotellet.

18.00: Aftenbehandlinger af ryttere, der er ankommet til hotel. Arbejdsdagen starter for alvor.

23.30: Aftenbehandlinger slut. Hvis han orker det, mediterer han for at fordøje dagen.

► FRANKRIG

Brian Askvig
ask@eb.dk



Jonas Nyrup
jony@eb.dk



Jonas S. Kristiansen
jonas@eb.dk



Claus Bonnerup
foto@eb.dk

