

Var en vardagsninja

Det låter väl ganska bra? Eller tanken är snarare tvärtom, att det inte låter om dig alls när du går upp ur sängen på morgonen, när du reser dig från en picknickfilt eller krånglar dig ur mittensätet efter en åttatimmarsflygning. Ett liv utan soundtrack, utan grymtanden och stön för att du är stel eller flås för att du har dålig kondis. Ett tag efter att jag lade om träningen till att vara starkt kul, med allt vad det innebär, började jag märka att alla runtomkring mig låter mycket när de rör på sig i vardagen. Förmodligen var det för att jag för första gången inte lät själv – så att jag kunde höra dem. Jag rör mig tyst som en ninja numera och jag älskar det.

Det finns så många sätt att mäta och definiera hur vältränad du är, men om jag skulle välja ett enda sätt blir det vardagsninatestet – i vilken utsträckning du klarar allt tillvaron slänger i din väg.

Testa själv (ett poäng för varje gång du kan svara ja).

Hur många poäng fick du? Fick du noll behöver du *verkligen* den här boken. Men ingen fara, det löser vi. Fick du full pott på tio poäng ljuger du, din rackare. För jag kan omöjligt föreställa mig att du ens provat på alla de här grejerna. Kanske skulle du klara dem, men du måste ju testa först för att veta.

Färre än hälften av alla jag har frågat kan svara ja på fler än tre av frågorna. Det beror på att de aldrig har testat, eller inte har tänkt på hur de beter sig. Många blir skrämda när de upptäcker hur många ljud de ger ifrån sig. Nästan varje gång jag sätter på mig skorna på gymmet får jag någon imponerad kommentar av folk som förvånas och imponeras över att det går att få på sig dem stående, utan en stol och utan att gå ner på knä eller böja ryggen.

Du upptäcker en massa saker om både dig själv och andra när du testar dina vardagsninjaferdigheter.

När du väl uppmärksammat de här grejerna är de svåra att låta bli att tänka på – och vips så har du fått en rad roliga träningstillfällen i vardagen! Och kan impa på folk vid alla möjliga tillfällen – barnsligt, jag vet, men barnsligt kul. Dessutom märker du direkt varningssignalerna när du börjar komma ur form. Du hör dem, bokstavligen talat, när du reser dig.

”Hur många poäng ska jag ha då för att vara en vardagsninja?” undrar du kanske. Så många som möjligt, så klart. Fler poäng innebär fler ninjaferdigheter vilket innebär roligare vardag. Och kammar du hem fler än fem poäng är du klart över genomsnittet, vardagsninja där ...

Vardagsninatestet

- Jag tar mig ur sängen på morgonen utan att ge ljud ifrån mig.
- Jag reser mig helt tyst efter att ha suttit länge.
- Jag behöver inte använda händerna när jag reser mig från marken (om du använder dem när du reser dig från en stol behöver du verkligen den här boken!).
- Jag kan sätta på mig skorna stående genom att lyfta på ett ben i taget och knyta dem.
- Jag kan springa ikapp bussen vid hållplatsen utan att låta som en säckpipa (och utan att missa bussen).
- Jag kan springa uppför trapporna utan att komma fram senare eller mycket mer andfådd än om jag tar hissen.
- Jag kan kånka hem en femtiotumsteve och ställa den på plats i vardagsrummet.
- Jag kan hiva mig upp över balkongräcket för att ta mig in genom den öppna balkongdörren när jag glömt dörrnyckeln.
- Jag kan gå med på att ställa upp i något av alla dessa lopp folk försöker lura med mig på, där det ska springas, cyklas, simmas, skidas, tas sig genom hinder eller allt vad det är, utan att oroa mig för att inte klara det med några få veckors förvarning.
- Jag kan visa mig i badkläder utan att känna mig obekvämt.

