

## Historien om Ingunn og Vivitex

---



Jeg er en 22 år gammel jente som har vært aktiv toppidrettsutøver i løping (og delvis sykling og langrenn) de seks siste årene, og som har slitt mye med betennelser og skader i sener og muskulaturen.

Pga alle betennelsene har jeg fått trent lite sammenlignet med mine konkurrenter. Likevel har jeg så langt en sterk og solid karriere å se tilbake på med blant annet EM-sølv på 5000 m i friidrett, seier i Birkebeinerrennet 2008 og seier i Styrkeprøven; Lillehammer-Oslo 2010.

Skadeforebygging og restitusjon er en veldig viktig del av hverdagen min, og noe jeg anser som like viktig som selve treningsarbeidet, da jeg har erfart hvor mye smerte - både fysisk og psykisk - en liten "vondte" kan forårsake. Kun en sunn, sterk og frisk kropp kan vinne.

Som 16 åring gjorde jeg braksuksess og vant NM og Nordisk terrengløp i friidrett, som mine to første konkurranser noensinne. Jeg hadde slutta på fotball, og ville prøve en annen idrett. Deretter fulgte jeg opp med 5.-plass i EM-terrengløp samme høst, som den gangens beste norske resultat i internasjonal sammenheng siden Grete Waitz. Jeg var på landslaget i friidrett (langdistanseløping) fram til jeg ble 18 år. I den perioden tok jeg 3 NM-gull på bane og i terreng, 2 nordiske gull og sølv i friidretts-EM på 5000m. Men så gikk alt galt. Jeg fikk skade på skade på skade, og kunne ikke konkurrere løping på 3 år. Isteden startet jeg på Høgskolen i Oslo rett etter videregående, og fikk meg en bachelorgrad i journalistikk, mens jeg samtidig trente målrettet og strukturert med alternative aktiviteter som sykling og langrenn - hele tiden med et håp om å komme tilbake som langdistanseløper.

Jeg fant fort ut at utholdenhetstalentet mitt egner seg godt i flere idretter enn løping. I 2008 vant jeg klassen min, K20, i Birkebeinerrennet på 3.10.53. Jeg syklet Lillehammer-Oslo (styrkeprøven) som mitt aller første sykkelritt sist sommer, etter å ha prøvd racersykkel for første gang fire uker før rittet. Det gikk over all forventning - jeg vant klassen min på tiden 4.54, og havnet på 3.plass totalt av alle kvinner. Helt uvirkelig, og en kanonstart på sykkelkarrieren!!

Men skadene ville likevel ingen enda ta. Opptil seks skader samtidig. Overalt. Stadige langvarige opphold i treningen. Betennelsesdempende midler, sprøyter og vondt. Å ikke kunne fungere normalt i hverdagen gjør noe med humøret. Hvor lenge skal man holde ut? Så gav jeg opp. Helt til jeg fikk prøve Vivitex.

Etter bare fire dager med konstant bruk av en rekke produkter merket jeg enorm forskjell. En akutt betennelse under foten forsvant totalt etter fem-seks dager. Lignende skade tidligere tok nærmere 4 uker.

Bruk av shorts og knær på sykling var også en stor vekker. Jeg kjente plutselig bare en liten murring i kneet, mens jeg tidligere hadde store smerter. Også skulder-plagget har vært reddende for meg. På langturer på sykkel har jeg tidligere stivnet helt i skuldrene og nakke pga sittestillingen. Jeg har forsøkt å endre lengden fra setet til styret gjentatte ganger, men uten hell. Ofte har jeg gått med veldig vondt i hele overarmen, bakside skulder og nakke i en uke etter langturer, og jeg har ikke kunnet sykle før smertene roer seg. Med Vivitex-skulderen - både på trening og i hverdagen - kan jeg sykle alt jeg vil uten at skulderen protesterer. Muskulaturen har vært gjennom en revolusjon. Jeg kan nesten ikke tro det!

Nattesøvnen er også upåklagelig med Vivitex/karbon-overmadrassen. Jeg drømmer bare gode drømmer!

Av natur er jeg svært skeptisk til "vidunderkurer" og ting som skal være helbredende. Jeg tror det er sunt å være litt skeptisk. Men å tro på Vivitex er derimot det lureste jeg noensinne har gjort!

Nå er jeg nyutdannet journalist, og har mulighet til å bruke noen år på å trene og satse skikkelig igjen. Jeg vil utforske potensialet mitt innen sykling og langrenn, og vil gi meg selv muligheten til å bli så god som jeg kan bli!

Det kribler i beina etter igjen å konkurrere. Det er en herlig følelse for en som egentlig har gitt slipp på sin største drøm. Men Vivitex har jeg igjen muligheten - og for det er jeg evig takknemlig.

Jeg har vært for langt inne i idretten til å snu. Jeg skal videre. Fram og opp.