

# Fra skibums til verdensmester

**HÅNDRYKKET ER** klippefast og smilet i øjnene til at få øje på. Thierry Sanchez er franskmænd, men havnet i Danmark og Hjørring ad omveje.

- Jeg var egentlig en gammel skibums, som arbejdede i Norge. Så flyttede jeg til Danmark, men her blev jeg snydt. Jeg troede jo, at I havde sne i Danmark. I er jo en del af Skandinavien, smiler han.

Franskmænd lod sig dog ikke deportere af den grund. Tværtimod kastede han sig over en gammel motionsform, som nu er ved at blive meget populær igen. Også i Danmark, hvor kettlebell er blevet en fremstormende dille.

Thierry Sanchez har dyrket motionsformen i seks år og er nykåret verdensmester.

- Det er kun som veteran ... og det var kun på dagen. Hvem ved, om jeg havde vundet dagen efter, lyder det usædvanligt beskedent for en franskmænd.

- Jeg er heller ikke fra Paris, men kommer fra det sydlige Frankrig, smiler han.

Men verdensmesterskabet har givet hans lille virksomhed et løft. Han lever nemlig af at give instruktion i brugen af de vægte, som mest af alt minder om noget fra et gammeldags cirkus med en stærk mand i manegen.

- Det er faktisk også meget gammelt. Faktisk helt tilbage fra Antikkens Athen, fortæller han.

I 1800-tallet gjorde russerne kettlebell populær igen og gjorde det til en sport. Ikke mindst blandt militærfolk. Nu vinder motionsformen for alvor frem i vesten.

- Det er rigtigt godt, fordi du træner hele kroppen. Både styrke, motorik og spændstighed, siger den trimmede franskmænd og demonstrere



**DET ER** teknik mere end kræfter, der kan få Thierry Sanchez til at tumle sine kettlebells med en usædvanlig lethed.

rer sin teknik.

- Jeg er ikke så stærk, så jeg må klare mig på en god teknik. Det er også derfor, at mange piger faktisk bliver gode til det. De er gode til at lære teknikken, siger han.

Du har også muligheden for at lære teknikken, når Thierry Sanchez 12. januar inviterer indenfor hos Hjørring Styrkesport på Vand-

værksvej for at demonstrere sine færdigheder og lære fra sig.

Hjørring Styrkesport har allerede købt en række kettlebells i forskellige størrelser lige fra 16 kilo og op til 36 kilo. Klubben tilbyder samme dag gratis oprettelse af medlemskab og gratis træning resten af januar.

Der er åbent i klubben fra

klokken 17, hvor Thierry Sanchez er klar til at hjælpe interesserede i gang med en anderledes og sjov vægttræning med masser af muligheder. *toto*



**THIERRY SANCHEZ** er ikke bare stærk, han er også spændstig.



**Nyhed:**  
Outrup introducerer i samarbejde med Rockwool® 3-lags energivinduer med isolerede karme, der lever op til BR 2020.



## De rigtige vinduer gør dit hus mere værd

Vinduerne er husets sjæl. De skal passe til byggestilen og skabe balance. Gør de ikke det, går det ud over både den arkitektoniske værdi og husets pris.

Outrup har leveret dansk producerede kvalitetsvinduer og døre i mere end 40 år, og det har vi tænkt os at blive ved med. Vi producerer vinduerne, så

de passer til huset. I de originale materialer og med de rigtige detaljer.

Det er hurtigt og nemt at få nye vinduer og døre fra Outrup. På [www.outrup.dk](http://www.outrup.dk) kan du finde din lokale tømrermester, der tager mål, indhenter uforpligtende tilbud og giver gode råd undervejs.

Se mere på [www.outrup.dk](http://www.outrup.dk)

**Outrup**  
VINDUER & DØRE

# GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR.

Ferielukket 27.12. – 31.12.

På gensyn til  
mange spændende nyheder i 2012.



Narrebø 10  
9800 Hjørring  
Tlf. 98 92 03 78  
[www.nytsyn.dk](http://www.nytsyn.dk)



**Nyt Syn**  
Dit syn betyder alt for os

Læs Vendelbo Posten hver uge!