



Kjell och Sture fann inte bara bättre hälsa, utan även en vänskap i bassängen. Foto: Camilla Lagerman

Bassängträningen håller seniorerna starkare och friskare

Publicerad: 19 april 2024

Författare: Camilla Lagerman

Region Örebro län vill utreda evidensen med bassängträning, för att se om det finns tydliga fördelar jämfört med annan träning. Detta i ett led att spara pengar. För pensionärerna som varje torsdag tränar i bassängen på Lindesbergs lasarett, är det dock ingen tvekan om att den gör nytta. - Det här är bland det bästa jag har gjort, jag blir 80 år i år och har idrottat hela livet, men man får krämpor oavsett, säger Sture Gustavsson.

Varje torsdagseftermiddag träffas medlemmar från PRO Storå/Guldsmedshyttan i den tempererade bassängen på Lindesbergs lasarett för veckans träningspass. Med 28

grader i luften och härliga 35 i vattnet är det en minst sagt behaglig miljö att få röra på sig.

Att träna i just varmt vatten har visat sig vara bra för personer som av olika anledningar har svårt att klara av träning på land. Det varma vattnet kan både ha en smärtlindrande och avslappnade effekt. Dessutom tas ungefär 70 procent av kroppsvikten bort, vilket underlättar för en person med smärta.



Kennert håller i uppvärmningen innan det är dags att sätta igång. Foto: Camilla Lagerman

Gruppledaren, Kennert Berisson, har själv upplevt fördelarna med bassängträningen. När han började 2015 hade han svårt att gå, och tog sig fram med hjälp av rullator.

– Efter två terminer var jag mycket bättre, och fick sedan erbjudandet att ta över träningspassen. På den vägen är det, säger han och skrattar.

Medan musiken strömmar ur högtalarna gör deltagarna sina övningar i vattnet, utspridda över totalt åtta stationer. Träningsprogrammet de utför är framtaget och utvecklat av sjukgymnaster, där hela kroppen tränas.

– Det är både balans och hjärngympa, för man måste tänka på hur man ska utföra rörelserna. Med sedan är det sociala en jättestor bit i det hela, vissa är helt ensamma och ser fram emot torsdagarna, berättar han.

Anne-Marie Granqvist balanserar på ett flythjälpmedel i bassängen, med ett stort leende på läpparna.

- Jag är så rädd att de ska lägga ner det här, för det är helt otroligt vad som har hänt med mig sedan jag började. Nu har jag en helt annan rörelseförmåga och är mycket friskare. Det här är otroligt värdefullt, man blir så glad när man kommer hit, berättar hon.

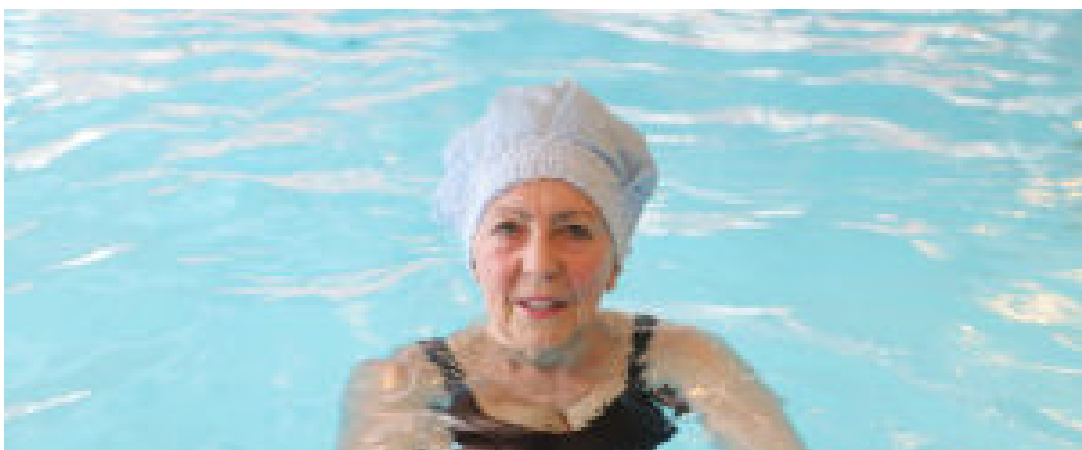


Glatt humör och många skratt bjuds det på under träningen. Foto: Camilla Lagerman

Två äldre herrar skojar och skrattar friskt medan de utför sina övningar. Kjell och Sture Gustavsson, är trots samma efternamn inte släkt på något vis, utan goda vänner som träffades genom bassängträningen.

- Jag är 76 år och har haft cancer två gånger. Nu har jag tränat här i två år, och är inte alls lika stel längre, berättar Kjell.

- Det här är bland det bästa jag har gjort, jag blir 80 år i år och har idrottat hela livet, men man får krämpor oavsett. Vi önskar fler karlar, det finns massor av pensionärer som borde vara med här, det är ju bra för alla människor att röra på sig, flikar Sture in.



Barbro Bergström har vattentränat i närmare 20 år. Foto: Camilla Lagerman

Även Barbro Bergström berättar om vilka fördelar hon märkt av sedan hon började bassängträna för närmare 20 år sedan.

– Det är perfekt, jag är reumatiker så jag behöver verkligen det här. Man blir mjukare i lederna, det går inte att jämföra med annat. Jag hoppas verkligen att det här får vara kvar, alla blir ju äldre, påpekar hon.

Vid styrketräningsstationen står Marianne Eriksson och tränar med hantlar i vattnet. Efter att hon krossade sin ena axel för några år sedan fick hon träna i bassängen som rehabilitering, sedan fortsatte hon när hon fick upp ögonen för PRO-gruppen.

– Jag märker en jättestor förbättring i hälsan. Jag tränar framförallt för min arm, men jag har artros i ett knä och är lite allmänt ofärdig, men å andra sidan är jag ju 84 år. Det här är det bästa på hela veckan! säger hon glatt.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/bassangtraningen-haller-seniorerna-starkare-och-friskare/>