



Träningspass som de såg ut innan covid-19. Arkivfoto: Ida Lindkvist.

Föreningens lösning när restriktionerna satte stopp: digitala träningspass

Publicerad: 19 januari 2021

Författare: Camilla Lagerman

Efter ett tufft år med coronarestriktioner som gjorde gruppträningar i princip omöjliga, fick Lindesbergs allmänna gymnastikförening, LAGF, tänka om och utanför den så kallade boxen. Resultatet har premiär under tisdagskvällen, då det första Zumbapasset körs via den digitala plattformen Zoom. - Jag hade några testpass i slutet av förra året för att testa hur det kändes, och för att lära mig Zoom ordentligt, och det var superroligt! säger instruktören Carolina Sixtensson.

Varken vår- eller höstterminen blev som LAGF hade tänkt, när coronapandemin drog in i våras. Efter många diskussioner om olika sätt att försöka lösa situationen landade man i

att göra träningspassen digitala, via plattformen Zoom.



Carolina Sixtensson
håller i de digitala
träningspassen. Foto:
Privat

- Vi bryr oss om våra motionärer, och vill att man ska kunna träna trots att vi befinner oss i en pandemi. På det här sättet kände vi att vi fick möjlighet att kunna erbjuda föreningens motionärer någonting där man ändå kan följa riktlinjerna, säger Carolina.

Den dansbaserade träningsformen Zumba har även ett eget nätverk, där instruktörerna kunnat dela med sig av tips till varandra, för att kunna genomföra de digitala träningspassen där deltagarna ansluter från sitt eget vardagsrum.

- Jag hade några testpass i slutet av förra året för att testa hur det kändes, och för att lära mig Zoom ordentligt, och det var superroligt! Mycket roligare än vad jag trodde att det skulle vara, och jag tror att det kan få folk som annars inte vågar, att faktiskt testa, säger Carolina entusiastiskt.

Tankarna finns även på att spela in pass, så att deltagare som inte kunde vara med enkelt kan titta och träna i efterhand. För de livesända träningspassen behöver man dock passa tiden, och gärna ansluta till gruppen minst 5 minuter innan utsatt starttid för att Carolina ska kunna starta när klockan är dags.

- Det är så lätt, man behöver bara ladda ner appen och sedan skriva in koden som man får inför varje tillfälle. Men det ställer höga krav på mig som instruktör att verkligen kunna peppa genom rutan. Det gäller att våga lite mer och bjuda till lite extra, men jag

känner att jag har växt under de här testpassen, avslutar Carolina glatt.

För att testa Zumba genom LAGF, som just nu har prova-på, så finns mer info på [hemsidan](#).

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/foreningens-losning-nar-restriktionerna-satte-stopp-digitala-traningspass/>