



Lindegym öppnar verksamhet på Ånäsvägen i Engströms gamla lokaler. Bilden tagen från Molinders väg.

Gamla Engströms Mekaniska blir Lindegym

Publicerad: 31 juli 2013

Författare: Christer Karlsson

Den 22 november 2012 öppnade Ola Nordahl sitt gym i Frövi. Ett år senare, i december 2013, är det dags för Lindesberg. I lokalerna där tidigare Engströms Mekaniska Verkstad tillverkade kupévärmare och manglar blir det nu istället muskler som värms och magar som slätas ut.

I två stora lokaler på drygt 1500 kvadratmeter kommer Ola Nordahl och Lindegym erbjuda en allsidig träning med varierande träningsmöjligheter. Den större lokalen byggs upp för att kunna ta emot grupper för olika sportaktiviteter och gruppträningar. I den lite mindre lokalen blir det ett traditionellt gym, en mindre hall för gruppträningar, omklädningsrum och butik.

- Vi anpassar inriktningen på vår anläggning så att den ska passa både motionären och den som satsar mer mot elit, säger Ola Nordahl.

Lindegym kommer enligt Ola att få en bredare och mer allsidig inriktning än andra gym. Till exempel kommer man erbjuda olika typer av idrottstester för både motionären och elitidrottaren.

Ett exempel på en mer allsidig träning och som numer är mycket populärt är det som kallas Crossfit. Här kombineras styrke- och konditionsträning genom att övningarna genomförs med snabba rörelser utförda under hög intensitet.

- Pulsen ska vara hög och man jobbar under 20 – 30 sekunder, därefter kort paus och sedan på nästa övning, beskriver Ola.

Variationen i de olika övningarna i ett crossfit-pass är en viktig del av träningen. I ett pass jobbar man mycket med sin egen kroppsvikt men också med tyngre och lättare vikter. Ett pass innehåller också löpning, olika hopp och rodd. Ett Crossfit-pass är cirka en timme och individuellt anpassat. Men eftersom träningsformen bygger på antalet repetitioner under en viss tid så funkar det också utmärkt som gruppträning.

Förutom Crossfit och det traditionella gymmet med olika maskiner för styrka och kondition kommer Lindegym också erbjuda andra former av gruppträningar. En vanlig form av konditionsträning är spinning, där alla deltagare cyklar på varsin träningscykel. Passet leds av en instruktör som hela tiden säger hur intensivt man ska cykla. Ett vanligt spinningpass är på fyrtiofem minuter, men det finns också en extremvariant där man cyklar upp till två timmar. Då krävs det till och med en extra energipåfyllning av kolhydrater och vätska efter cirka en timme.



- När vi kör spinning är varje deltagare uppkopplad till en monitor som hela tiden visar vilken puls man har. Man ska ligga mellan 70 - 90 procent av sin individuella maxpuls för att nå maximal effekt.

Ola Nordahl ser fram emot starten i Lindeberg men är också medveten om att det tar tid att arbeta upp en ny verksamhet på en ny marknad. FröviNäsbyGym har idag cirka 450 aktiva deltagare och Ola hoppas på att det blir fler i Lindesberg.

- Målet i Lindesberg är att få igång så många som möjligt. Att träna får människan att må bra och ökar välbefinnandet. Det är mitt stora mål, säger Ola Nordahl.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/gamla-engstroms-mekaniska-blir-lindegym/>