



Gym inte längre lika med muskelknotte

Publicerad: 9 oktober 2007

Författare: Fredrik Norman

Att gå till gymmet och träna, det har blivit vardag i Lindesberg sedan Nautilus etablerades i badhuset Energikällan. De två hälsofrämjande aktörerna kompletterar varandra mycket bra och det verkar ha blivit mer OK för "vanligt" folk att gå till gymmet och träna numera.

Nautilusgymmet öppnade i slutet av januari i år. Redan första dagen var det rusning efter medlemskapen, som just då gick på kampanj till förmånliga priser. Men även fortsättningsvis har antalet medlemmar blivit fler och fler. Idag har man ca 1500 medlemmar varav många är äldre personer.

Håller igång kroppen

69-årige Lennart Boström, Lindesberg, är en av många äldre som besöker Nautilus för att träna för välmåendets skull. Han menar att det är ett måste att röra på sig.

-Jag måste hålla igång kroppen för att inte bli försvagad och orkeslös. Man märker verkligen stor skillnad om man håller en regelbunden träning. Skulle man slarva så tappar man snabbt orken i kroppen, det går på en vecka i min ålder, säger Lennart.

Hur ofta tränar du?

-Jag försöker hålla två besök i veckan, speciellt nu när det börjar bli kallt och mörkt. På sommaren håller man ju igång kroppen med så mycket annat om dagarna, svarar han.

Vilken är favoriten bland alla dessa träningsmaskiner?

-(Skratt) Jag vet inte om jag har någon favorit direkt, men det skulle väl i så fall vara den här som man drar emot sig så här. Den är åtminstone den enklaste, säger Lennart och visar med armarna hur den fungerar.

Gymanläggningen sköts av badhusets personal med Åsa Jönsson-Carlsson som badhuschef. Hon tycker att Energikällan har blivit en komplett hälso- och nöjesanläggning idag dit alla människor i alla åldrar kan komma och känna sig välkomna.

-Hit kommer gammal som ung, och det är ju precis så det ska vara, folk ska kunna gå hit och bada, träna eller bara koppla av från vardagens stress. Jag tycker vi har uppnått mycket här det senaste året, säger hon.

Man behöver alltså inte ha en "gymkropp" för att våga träna?

-Nej, hit kommer vanligt folk som vill träna lite i syfte att må bra. Det blir allt vanligare med denna typ av träning och det behövs nog också, idag är vi så stillasittande och sådant mår inte kroppen bra av. Men jag tycker fler och fler blir medvetna om hälsan, det är åtminstone fler som gör slag i saken, förklarar hon.

Åsa tar snabbt fram protokollet som visar antalet besökare på anläggningen.

-Innan sommarsäsongen – som är lågsäsong här – så kan vi se att totalt 12000 besökte Energikällan per månad, och nästan hälften av dessa var Nautilusmedlemmar, 5912 besökare för att vara exakt. Det är mycket bra, konstaterar hon.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/gym-inte-langre-lika-med-muskelknutte/>