



Hårdträning på Djungelgymmet. Foto: Ida Lindkvist

Hårdträning i Lindesbergs djungel

Publicerad: 26 juni 2015

Författare: Ida Lindkvist

Knähögt snötäcke och minusgrader? Regn och blåst? Strålände sol och flockvis med knott? Perfekt för ett träningspass utomhus! Hos Djungelgymmet viker man inte ner sig alltför lätt. Det är Björn Eremo som står bakom gymmet där all aktivitet sker utomhus, året om, och han startade upp det här för att helt enkelt få tid att träna.

Ute i skogen har ett gäng slutit upp med förväntan om ett hårt och intensivt träningspass. Regnskurarna kommer och går, men det finns inte på kartan att någon skulle yttra sig om att man kanske skulle ställa in träningen på grund av det dåliga vädret. Knotten är inte heller nådiga, men det löser man med några duschar myggspray och så var det problemet ur världen. Det är egentligen på lördagsmorgnarna som man

har träningspasset ligger, men man träffas den här torsdagskvällen för att Björn Eremos mentor Stefan Truedsson är på besök. Djungelgyymmet, som man passande nog kallar sig, fick sin egentliga start när Björn ville få till mer träning, vilket inte är så lätt när man har småbarn.

- Jag ville kunna få till någon form av träning, och jag ville att barnen skulle kunna vara med. Här kan man involvera de i träningen, ska man ut och pulsa i snön så kan man pulsa med pulka eller snowracer bakom sig. Det är ingen begränsning med barn, ta med de utomhus, dra de, bär de, det behöver inte vara krångligare än så, konstaterar Björn.



Björn kör så det ryker. Foto: Ida Lindkvist

- Jag tycker det är bra, det finns så mycket saker att göra, tillägger dottern Elsa, 8 år.

Två år sedan är det Björn drog igång, och för drygt ett år sedan klev Stefan, som är proffs på träning utomhus, in i bilden för att hjälpa och guida Björn. Bland annat blev han tipsad om TRX-band och Stefan berättar:

- Det är två remmar som man kan fästa och träna var som helst. Det var det amerikanska försvaret, Navy SEAL, som började att använda de, för att kunna träna där de var. De är suveräna, det är bara att köra!

- Ju mer man håller på desto mer nyfiken blir man, då är det bra att ha en källa som man kan mata mig med idéer, säger Björn.



Djungelgymmet har dessutom växt och flera grannar har hakat på. Björn fortsätter:

- Det har spridit sig, det kommer även folk från stan.

Efter att gruppen testat att ta sig uppochned i lianen, instruerade av Stefan som introducerar de för en ny teknik, börjar allvaret.

- Idag ska vi ha det lattjo lajban med sandsäckar, berättar Stefan glatt.

Sandsäckarna väger nästan 20 kilo och med upprepade övningar är det ingen barnlek. Men Elsa hakar på, och när de vuxna vevar omkring med säckarna, gör hon andra mer lätta övningar.

- Barnen ser vad vi gör och då vill de inte ligga inne. Man får göra redskap till de också, en hinderbana till exempel. Och välter vi traktordäck, ja, då kan de välta ett bildäck, säger Björn.

- Vi drar varandra och även om vi bara är två så kan man inte avboka, då vet jag ju att det står någon och väntar på mig. Vi vill hålla igång och träna, man behöver inte krångla till det!



Stefan visar hur sandsäcken ska lyftas. Foto: Ida Lindkvist

För kontakt med Djungelgymmet och Björn, [HÄR!](#) är deras Facebooksida.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/hardtraning-i-lindesbergs-djungel/>