



Foto: Ida Lindkvist

Högt tempo efter årsskiftet på stans gym

Publicerad: 15 januari 2015

Författare: Ida Lindkvist

Nytt år, nya möjligheter. Många var det som stod där vid tolvslaget och lovade sig själv ett mer hälsosamt kommande år, 2015 skulle bli den där nystarten för ett friskare och starkare år. Träning och hälsa ska få större fokus, bicepsen ska trimmas, bilringen ska väck och maten på tallriken ska bli både grönare och skönare. Och nu är vi här, i mitten av januari. Är det många som kommit igång med träningen efter julmaten? Finns det några bra tips för att fortsätta hålla igång även i februari, mars och kanske till och med juli? - Folk vet med sig att de behöver leva ett friskare liv, och då är det bra att börja med ett nytt år, säger Robin Ljungkvist vid Lindegym.

Ett nytt år och bara några månader kvar till sommaren. Det är många som känner att det är på tiden att komma till skott och göra kroppsliga förändringar, en del lite grann,

en del betydligt mer. Man kanske vill börja träna och leva mer hälsosamt för att bli att må bättre, bli piggare och öka den där rackarns konditionen. Oavsett vad orsaken och målet är, så kan det än dock konstateras att efter nyårsafton och nu i januari uppstår ökad aktivitet, något som Robin Ljungkvist vid Lindegym definitivt kan intyga:

- Absolut, det stiger, både gruppträningarna och i gymmet, både dag och kväll, så i princip hela tiden. Det är en stor ökning, speciellt om man jämför med december. Vi får se i slutet av februari om det ökande antalet medlemmar håller i sig. Folk vet med sig att de behöver leva ett friskare liv, och då är det bra att börja med ett nytt år.



Det svåraste är kanske inte alltid att komma igång, utan att hålla i med det som man har startat. Man kanske är ny och lite osäker och står därmed mest på löpbandet för att det känns tryggast så, och i längden är det väl inte sådär fantastiskt roligt. Så hur ska man nu göra för att hålla i med den här nya, sunda livsstilen?

- Våga fråga det du undrar om, det gör träningen mycket roligare. Vissa kommer hit och kör sju dagar i veckan och sedan noll, håll igen lite i början istället. Många nya har inte kunskapen och törs därför inte träna själva, då är det lättare att smälta in i en grupp och bli ledd av en instruktör. Jag hoppas att vi erbjuder bra service så folk vill fortsätta och tycker att det är kul, säger Robin.

Även på gymmet Actic och badhuset Energikällan är det full fart och anläggningen går på högvarv. Motionärerna är många, både de som föredrar att stå nere i gymmet och svettas, och de som tycker att ett gäng vändor i bassängen är det bästa sättet att motionera på.

- Vi har märkt av en ökning! Vi gör intron på gymmet och där är vi fullbokade. Så nu vet vi att vi lever, det är jätteroligt. I början av december sålde vi dessutom jättemånga årskort, så det är många som har börjat simma, berättar badhuschef Åsa Jönsson-Carlsson.

Och vad tror du att den här ökningen kan bero på?

- Det är som alla andra år, vi ska bli smala och redo för beach 2015, är det inte så!?, säger Åsa och skrattar.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/hogt-tempo-efter-arsskiftet-pa-stans-gym/>