



Foto: Ida Lindkvist

Lindegym - ett gym för alla

Publicerad: 18 november 2014

Författare: Ida Lindkvist

Lindegym har efter ägarbytet fått en ny skjuts och de jobbar nu ständigt mot nya mål. Gymansvarig är tjugotreårige Robin Ljungkvist, en eldsjäl med beundransvärd drivkraft och med målet att erbjuda ett gym för alla.

Lindegym är fräscht, modernt och rymligt. När man kliver innanför glasdörrarna möts man ofta av Robin Ljungkvist, tjugotreåringen som är driftansvarig för gymmet. Dessförinnan var han iväg till Falun och pluggade Fysiologi och Anatomi, men nu tillbaka i Lindesberg spenderar han mer tid här på gymmet än hemma.

– Jag har hållit på med träning i hela mitt liv, det är mitt största intresse, och nu efter att jag pluggade har jag dessutom bra kunskaper för att kunna hjälpa de som kommer hit och tränar, säger Robin.

Sedan Lindegym bytt ägare är det flertalet förändringar som gjorts. Det har möblerats om, ett nytt ljudsystem har införskaffats, det hänger numer TV-apparater i taket framför konditionsmaskinerna och det har också inhandlats två pingisbord. Men den

största, och kanske även bästa, förändringen är bemanningstiderna:

- Det är nästan tre gånger så mycket nu och jag har märkt att det uppskattas. De flesta motionärerna behöver lite råd, kommer man in och aldrig har tränat på gym förut kan det kännas som att sätta sig i en rymdraket.

Förutom den huvudsakliga styrke- och konditionsträningen på och med olika maskiner, finns det även möjlighet till både pingis, badminton och innebandy i den stora hallen, man vill satsa på en helhetlig träningsanläggning. Utöver det erbjuds det även ett varierat utbud på olika gruppträningar sex dagar i veckan.

- Det är spinning tre dagar i veckan, afrodans, speedbox, Tabataträning och ett challengepass som är crossfitinspirerat, det är det jobbigaste men också det populäraste. Till alla våra pass kan man komma helt otränad, man har möjlighet att lägga det på sin egen nivå och det är precis likadant i gymmet. Det har kommit hit många som nästan vänt i dörren, men efter att man gått igenom lite träning med dem så kommer de mycket oftare. Vill man ha hjälp finns det i stort sett alltid någon att fråga och det tycker jag är extremt viktigt. Det kan vara läskigt första en, två gångerna, men efter att man tagit första steget tycker många att det är skitkul, berättar Robin.

Det är viktigt för Robin att ständigt få utveckla och driva verksamheten framåt. Han brinner för sitt intresse och arbete, något som i längden är en huvudingrediens för framgång. Och brist på planer är ingenting som Robin lider av:

- Jag har tjugo grejer i huvudet varje dag som jag vill utveckla, det får inte stå still. Det krävs ett genuint intresse, är man inte intresserad klarar man inte av att vara här sextio, sjuttio timmar i veckan. Vi vill ta verksamheten framåt och det finns faktiskt ännu mer yta som det finns planer för.

Och Robin vill tillägga att Per Eriksson, gymmets ägare, är precis lika drivande och stöttar Robins idéer och framtidsplaner:

- Han har inte sagt nej till ett enda av mina förslag. Han vill också driva allt framåt och är inte någon som står och trampar vatten, vi är väldigt samspelta.

Lindegymmet är och ska vara ett gym för alla, något Robin inte nog kan poängtera. Han tror att det inte är alltför ovanligt att man har fördomar om gym, att alla som är där är vältränade och starka.

- Det här ska vara ett gym för alla, oavsett om man är överviktig och vill träna för att gå ner i vikt, om man är pensionär eller hårdtsatsar på någon idrott. Det är väldigt bra stämning här och det smittar av sig på alla, man både hjälper och hälsar på varandra!

Lindegym har öppet:

05.05-23.00

Bemannings:

Måndag-torsdag: 10-19.30

Fredag: 10-18

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/lindegym-ett-gym-for-alla/>