



Robin Ljungqvist på Linde Gym. Foto: Ida Lindkvist

Mer utrymme ett lyft när fler söker sig till gymmet

Publicerad: 11 januari 2016

Författare: Ida Lindkvist

Ett par veckor in på det nya året och ett av de populäraste nyårslöftena, att komma igång, har visat sig på Linde Gym. Föregående vecka slog gymmet rekord i antalet besökare under en dag, och turligt nog har lokalen blivit ännu större, med ytterligare rum att träna i. - Fast det var så många här under dagen, kändes det aldrig trångt, utan väldigt rymligt, berättar gymmets Robin Ljungqvist.

Oavsett om det är ett nyårslöfte eller inte, så väljer många starten på det nya året som en möjlighet att komma igång. Kanske vill man bli hälsosammare, få bättre kondition,

träna upp den värkande ryggen. Någon annan är kanske mer fokuserad på "Beach 2016", vill komma i jeansen som varit för små i ett par år, eller träna upp musklerna för att kunna ge sig ut på scenen. I vilket fall som helst så blir det en markant ökning när vi går in på det nya året.



Foto: Ida Lindkvist

- Det märks av. I måndags hade vi flest antal besökare på en dag. Det var över 100 stycken som scannade in sig, så det var säkert över 150 stycken besökare här och tränade den dagen, berättar Linde Gyms Robin Ljungqvist.

- Jag tror inte bara att det är nyårslöften. Även i december och november såg vi en kraftig ökning. Men det nya året bidrar till att många känner att de vill komma igång. Jag tycker inte att det är något dåligt, men sedan måste man fortsätta och hänga i.

Det är väl kanske det som är svårast, att fortsätta även när nyåret börjar höra till det förgångna. Men Robin tipsar, och framförallt ser han sin roll som väldigt viktig och väsentlig:

- Man måste få folk att känna sig välkomna och erbjuda de den hjälp som de vill ha. Det viktigaste är ett brett utbud så man kan satsa på den träning som man tycker är kul. Man måste hitta sin träningsform, säger Robin och poängterar:

- Gå inte ut alltför hårt i början. Hellre att man tränar ett par gånger i veckan, än kör sju pass i veckan och slutar efter tre veckor...



Linde Gym växer. Mer utrymme är välkommet, menar Robin.

Och passande nog så har Linde Gym, såhär innan nyårsruschen, fått ytterligare två rum att husera i. Det ena är ett friviktsrum, så numer kan besökarna träna med fria vikter på tre olika ställen. En klar fördel för att slippa trängsel då frivikter blivit väldigt populärt. Det andra rummet är ännu ett gruppträningsrum där exempelvis Zumba-passen och cirkelträningen är beläget.

- Det ger oss möjlighet att ha två pass samtidigt och cyklarna kan få stå framme hela tiden. Förut flyttade vi 30 cyklar fram och tillbaka tre dagar i veckan, ler Robin.

Robin jämför december 2014 med december 2015 och konstaterar att man där kan se att 2015 har ökat med 160 medlemmar, jämfört med föregående år. Och till gymmet kommer alla åldrar, och bland annat har Robin fått äran att leda en pensionärsgrupp och guida de genom ett träningspass i veckan.

- Den äldsta är 87 år, hon fyller 88 i år. De är ungefär 14 stycken som är med varje gång, och de tycker att det är härligt. De kommer hit och träffar varandra, och det är dessutom ingen mesig träning. De kör bänkpress och knäböj. Ja, ren styrketräning.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/mer-utrymme-ett-lyft-nar-fler-soker-sig-till-gymmet/>