



Vill förstärka med styrka

Publicerad: 25 september 2012

Författare: Fredrik Norman

Om pusselbitarna faller på plats kan Lindessjön Runt snart rustas för styrketräningsmöjligheter och därmed bli en komplett hälsokur för den som sätter hälsan före allt annat. Målet är att man redan under nästa år kan upprätta en rad styrketräningsstationer runt sjön.

Det har inte funnits särskilt mycket utrymme för utveckling av Lindessjön Runt på senare tid, men nu kan snart nya inslag vara på gång ändå. Sedan en tid tillbaka har det diskuterats att komplettera motionsspåret med så kallade styrkestationer, d.v.s. ett par platser där man med enkla redskap kan träna kroppen lite hårdare än vad konditionspasset ger.

Planerna är ett samarbete mellan Ingrid Andrén på BMBs miljökontor, hälsoutvecklare Hillevi Karlsson på kommunens MAS hälsosatsning och Natasha Anderberg på Kultur och Fritid samt ett understöd av Örebro läns idrottsförbund. Även föreningslivet har fått en inbjudan att bli delaktiga.

Hälsoutvecklare Hillevi Karlsson berättar att det här inte handlar om några jätteavancerade grejer utan att det skall vara enkla medel som alla kan nyttja, amatör som elit.

-Det finns olika sätt att bygga upp sådana här stationer, från mycket enkla koncept till de mer avancerade anläggningarna som kan köpas färdiga för installation, berättar Hillevi.

Hon poängterar att det viktigaste är att stationerna blir lätta att använda och kompletterar den konditionsträning som är Lindessjön Runts signum idag.

-Det finns nämligen helt nya rekommendationer som säger att en kombination av konditionsträning och belastningsträning är det allra bästa för kroppen, kommenterar hälsoutvecklare Hillevi Karlsson, en av flera som är delaktiga i planerna.

Vad som blir aktuellt för Lindesbergs del är en fråga om pengar – där man fortfarande saknar svar. Tidigare äskanden om medel för investeringar i Lindessjön Runt har varit fruktlösa. Hela budgeten för Lindessjönprojektet har ätits upp av ett delprojekt: den nya kyrkbryggan, ett byggprojekt som kommer att dra igång vilken dag som helst nu för att vara färdigt i mitten av december.

Nu hoppas man att det finns en möjlighet att finansiera detta med bidrag från Leader Bergslagen.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/vill-forstarka-med-styrka/>