

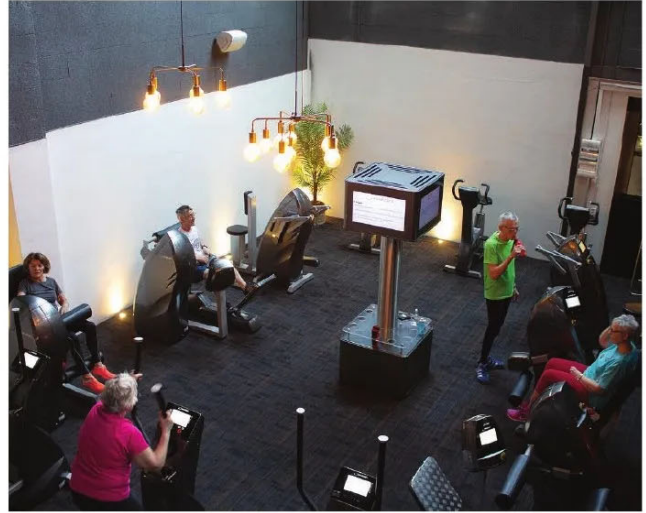
ANNONS

HELA DENNA SIDA ÄR EN ANNONS FRÅN MITTMEDIA FÖRETAGSMARKNAD

ANNONS



Varje tisdag och torsdag kör instruktören Andreas Wenn cirkelträning med de äldre.



Många av de äldre kör ett pass inne på Milion innan det är dags för gruppträningen.

Hudiksvalls Gym är gymmet som erbjuder gratis träning för äldre

Det är tisdag förmiddag och dags för ett av veckans två träningspass för äldre. Några har tjuvstartat och kört lite skivstång och benpress ute i gymmet. En kvinna går i rask takt på löpbandet medan en annan trampar på en motionscykel.

EN EFTER IN strömmar de in, likt ett lämmeltåg av visdom. Våldigt få av dem har upplevt att någonting varit gratis i livet, men i nästan tre år har Hudiksvalls Gym, i Aktivitetsfabriken erbjudit gratis träningskort till äldre från 75 år och uppåt.

– Jag trodde inte det var sant när jag fick höra från talas om det här. Helt suveränt, säger Inger Reijt och får medhåll av Karin Wisén.

Gymägarna Diana Andersson och Thomas Burefjord har inte gjort någon större sak av sitt initiativ, något som många andra tycker är unikt.

– Nej, vi slår oss inte för bröstet för det här. Det har liksom blivit till en självklar sak för oss. De här människorna har byggt upp vårt samhälle och jag blir upprörd när jag tänker på vilken skäpnings många av dem har, säger Thomas och ruskar på huvudet.

Han berättar om en farbror, en av hans stamkunder som kommer till gymmet flera gånger i veckan.

– Det här är det enda han kan unna sig. Pensionen är så liten att den bara räcker till hyran och mat. För honom betyder träning allt. Självklart blir vi glada över att kunna göra skillnad samtidigt blir jag förbannad över att det ska behöva vara så här. De är ju inte direkt gruppen som klagar.

KLOCKAN HAR SLAGIT tio och kollegan Andreas Wenn samlar ihop de träningsugna pensionärerna för gemensam uppvärmning. De två

äldsta är 87 år och ynglingen i gänget är endast 67 år fyllda. Antalet deltagare varierar men upp emot 30 stycken är inte ovanligt. Efter uppvärmning väntar cirkelträning med alltifrån boxning till skivstång, balansträning och knäböj. Två och två på varje station. Tanken är att det ska ges tillfälle till småprat och att ny vänskap kan uppstå.

MUSIKEN HAR ANPASSATS till målgruppen. Inget dunka-dunka, trallvänligt ska det vara, gärna dansbandsmusik. Flertalet av deltagarna sjunger med och dansar i takt mellan stationerna. Sin instruktör Andreas tycker de om. Förutom att han har himla bra musiksmaak är han bra på att instruera.

– Vissa av oss är ju lite OT, säger en dam och undrar om vi vet vad OT betyder. Vi gissar på oteknisk och hon ger tummen upp. Tack vare Andreas har hon nu vågat testa maskiner ut i gymmet.

Sonja Åkerström 81 år märker tydligt hur träningen gjort skillnad för henne.

– Förut var jag rädd för att bli gammal men här på gymmet blir man ju ung istället, säger hon och skrattar.

Det var en väninna som tipsade henne. Hon blev så förvånad, det är ju inte mycket som är gratis idag snarare blir man framtagna saker. Fast värken hon kånkat runt på i årtal är hon evinnerligt tacksam över att ha blivit av med. Det tackar hon Hudiksvalls Gym för.



Ingrid Ståby och Christin de Pablos sjunger gärna med till musiken när de tränar.



Akseli Parsmark 87 år är stark som en björn. Idag tränar han i samma lokaler han en gång jobbade i.

LARS HEDLUND drogs tidigare med hjärtbesvär, men efter den allsidiga gymträningen har han inte känt av besvären alls.

Förutom att de äldre känner sig starkare, har färre krämpor och tränat upp den välbehövliga balansen i ett svajande vinterunderlag är den sociala biten minst lika viktig. En del har förlorat det sociala i samband med att de gick i pension andra har mött ensamheten när en livskamrat gått ur tiden.

– Jag älskar det här. Det är bland det viktigaste i mitt liv. Jag har blivit rätt ensam sedan jag slutade arbeta så det är roligt att gå hit och träffa andra, säger Gun Svensson 78 år.

TIMMEN LIDER MOT sitt slut, efter stretchingen dröjer sig några kvar i klungor av småprat medan en trio damer går vidare in till Milon. Milon är ett stationsträningsskoncept med förprogrammerade maskiner individuellt inställda med ett personligt kort. Milon är dock inte helt gratis men kraftigt rabatterat för de äldre.

På frågan vad som driver honom och Diana i sitt engagemang för Hudiksvalls allra äldsta säger Thomas:

– För att de ger oss så mycket glädje tillbaka. Vi vill överlag möjliggöra generationsmöten här på gymmet. Vi har många som tränar i tre generationer tillsammans. Tänk vad häftigt det skulle ha varit att ha tagit med sig farmor hit om hon levde, säger Thomas Burefjord och håller upp en mugg kaffe till en nyduschad herre.

» Följ oss på FB, Hudiksvalls Gym Motion & Hälsa

Hudiksvalls Gym
Motion & Hälsa