



Minskar barriärer. Annette Romner är en av två sjukgymnaster med mottagning på Ön. Senioregymmet lockar hit äldre, och minskar barriärerna mellan sjukgymnastik och motion.

Gym för både gammal och ung

I en före detta flygplanshall på Ön i Malmö samsas pensionärer och ungdomar om dragapparater, hantlar och skivstänger. Två förmiddagar i veckan har vikts speciellt åt 65-plussarna. Lugnare musik och gemensam stretching är ett par av ingredienserna som gjort Friskis & Sveltis Senioregym populärt.

text & foto: GÖRAN ENGSTRÖM

VÄLTRIMMADE KROPPAR, slamrande vikter och dunkande hitlistemusik som endast sporadiskt överröstas av testosteronstinna, gutturala crescendo. Visst är det väl så vi föreställer oss det traditionella gymmet? En miljö som anpassats för - och befolkas av - framför allt unga.

På Friskis & Sveltis gym i stadsdelen Limhamn i Malmö, längst ut på den smala landflick som i folkmun kallas Ön, har man gjort sig kvitt detta traditionella – eller ska vi säga förlegade – synsätt. I ett försök att locka fler äldre att styrketräna, gjorde man för ett par år sedan en seniorsatsning och startade ett



Succé. Det tycker 65-plussarna som kommer till Friskis & Sveltis satsning på seniörerna. Trots att musiken anpassas efter de äldres önskemål kommer även många yngre och tränar på seniorgymnets tider.

Senioregym för 65-plussare. Två förmiddagar i veckan anpassades efter de äldres önskemål: Radio Energy och Mix Megapol byttes ut mot Lill-Babs, Abba, Charlotte Perrelli och Östen Warnebring, volymen skruvades ned och för att minska klyftorna mellan gammal och ung

integrerades den del av gymmet som i första hand användes av sjukgymnasterna med det vanliga gymmet.

Annette Romner är en av två privata sjukgymnaster som har mottagning i Friskis & Sveltis lokaler på Ön. Att bedriva sjukgymnastik

och rehabilitering i den här miljön innebär många fördelar, menar hon.

– Förutsättningarna är fantastiska. Det blir naturligt att slussa in patienterna i den vanliga motionsverksamheten när rehabiliteringen är över.

→



Gemenskap. Tjugo minuters gemensam stretching efter passet i gymmet. Gemenskapen är viktig, här blir man sedd, säger Sven Krook som leder stretchingen.

»Det är inte bara ett sätt att locka fler äldre till gymmet. En annan poäng är att ungdomarna ser att man faktiskt kan träna på gym även när man blir äldre«

Friskis & Sveltis anläggning på Ön öppnade 1997. Fyra år senare flyttade sjukgymnasterna in, berättar Annette Romner. Redan från början fanns en liten avdelning med MTT-utrustning som var integrerad med det övriga gymmet, men i takt med att verksamheten expanderade växte kraven på utrymme. Nyligen fick de överta ett rum som angränsar till gymmet, och som tidigare använts för bland annat spinning och boxningsträning. Problemet var att rummet var avskärmat från gymmet.

Annette Romner pekar och berättar:

– Här fanns tidigare en vägg som vi rev för att få öppet in till gymmet. Det skapar en mer naturlig övergång från rehab till motion, sjukgymnastiken blir en del av gymverksamheten.

Hur många av hennes patienter som efter

avslutad behandling verkligen tagit steget från sjukgymnastik till vanlig styrketräning har Annette Romner inte någon koll på.

– Det skulle i och för sig vara intressant att veta, men som registrering fungerar nu går det inte att lösa, förklarar hon och visar runt i gymmet.

Det ligger inhyst längst upp i den gamla flygplanshallen, under grova grånade träbjälkar och med en hisnande takhöjd. Genom de stora spröjsade glaspartierna ser man ut över havet.

JUST DEN HÄR förmiddagen, i början av april, sprider vårsolen ett varmt, hoppingivande ljus i lokalen. Det sjuder av aktivitet, seniorer och unga sida vid sida på löpband, spinningcyklar och i de olika maskinerna. Alla tycks ha accepterat den nya ordningen. Klagomålen på till

exempel musikval är enligt Annette Romner extremt sällsynta.

– På förmiddagarna har vi det lite lugnare här, vi har sällan radion på utan väljer cd-skivor med musik som vi tror att de flesta kan acceptera, till exempel Abba. Efter klockan fyra är det fullt ös igen, och i avdelningen med fria vikter, där de stora killarna håller till mest, är det alltid hårdare musik.

Satsningen på ett seniorgym har flera positiva effekter. Det är inte bara ett sätt att locka fler äldre till gymmet. En annan poäng är att ungdomarna ser att man faktiskt kan träna på gym även när man blir äldre, konstaterar Annette Romner.

Bland dagens adepter ser hon flera bekanta ansikten. Ett av dem tillhör Annelis Öhrn. Hon berättar att hon började träna under ledning av sjukgymnast efter ett ryggsnitt för fle-



Instruktioner. Sven Krook är instruktör för seniorerna som styrketränar. Han finns på plats i gymmet mellan tio och tolv varje måndag och onsdag för att hjälpa både unga och gamla till rätta.



Fokuserad. Karin Mårtensson tränar på Seniorgymmet för första gången, men har tidigare jobbat som instruktör på Friskis & Svettis gympapass. Miljön och musiken i gymmet spelar inte så stor roll, jag är så fokuserad på träningen, säger hon.



Positivt. Annelis Öhrn har provat att träna på gym tidigare men inte tyckt det var kul. Först när Seniorgymmet startades blev styrketräningen en positiv upplevelse.

ra år sedan. Hon har efter det tränat på gym under kortare perioder men aldrig blivit riktigt biten. Tills för två och ett halvt år sedan, då hon gick i pension och därmed kände sig kvalificerad för Seniorgymmet.

– Det är ju dels en fråga om tid, och den har man som pensionär. Men det är också atmosfären och gemenskapen här som gör att jag tycker det är kul nu. Det är en väldigt positiv stämning.

Skulle hon då kunna tänka sig att gå hit även om inte Seniorgymmet existerade?

– Ja, nu skulle jag det. Eftersom jag kommit in i träningen och känner att jag behöver den, säger Annelis Öhrn.

SATSNINGEN PÅ SENIORGYM har blivit en succé, konstaterar gyminstruktören och pensionerade läraren Sven Krook, samtidigt som han drar med blyertspennan över aktivitetslistan.

Ett fyrtiotal personer finns uppskrivna, det är de som kommer regelbundet och tränar, förkla-

rar han och pekar på kryssen i närvarospalten.

Att så många äldre nappat på idén tror han dels har att göra med en ökad medvetenhet kring motion: betydelsen av att belasta leder och muskler har gått hem i stugorna.

– Många äldre vill gärna börja träna, men i den vanliga gymmiljön är risken stor att de blir avskräckta och snabbt tröttnar. Jag tror att den fina gemenskapen betyder mycket för dem som tränar här. De bryr sig om varandra, blir sedda. Är det någon som inte dyker upp som vanligt så uppmärksammas det.

DE MEDICINSKA, hälsomässiga och i förlängningen samhällsekonomiska vinsterna med att äldre rör på sig är självklara. Men Sven Krook menar att det även finns företagsekonomiska incitament som borde få fler gym att anpassa sig efter 65-plussarna.

– Fyrtiotalisterna är en grupp att satsa på, de är många och beredda att lägga både tid och pengar på det här. ☼