

# Eldre

## trener styrke

**P**å Hardingen Treningssenter på Grimo er det kommet et treningsstilbud for eldre. Nå har flere av dem tatt treningstøyet frem for å trene styrke.

Det er ingen hemmelighet at jo eldre vi blir følger kropp og helse deretter. Uansett alder holde kroppen ved like.

Ei lokal dame fra Grimo mente at det måtte være bra for eldre å trene styrke, og med det ble det holdt et møte for å se om det var behov for å sette i gang tilbudet.

Stein Aarekol er daglig leder for Hardingen treningssenter og han inviterte den kommunale fysioterapeuten i Ullensvang, Martin Ensink, til å holde et foredrag med fokus på trening for eldre.

– Vi måtte få frem hvorfor det er viktig å holde seg i form, uansett alder. Men fordi jeg har inntrykk av det er mange spreke eldre i området på grunn av gårdsdrift, var jeg usikker på hvor mange som ville benytte seg av tilbudet, sier Aarekol.

Og det viste seg å være nok interesserte til å sette «eldretrimmen» i gang, tre dager i uka.

– Dette er et positivt prosjekt og det er kjekt at det er så stor respons hos de eldre. Jeg ser at det er givende og sosialt for dem. Det binder lokalsamfunnet sammen, sier Aarekol.

### Veiledning

Bjørn Aatangen er godkjent treningskontakt og veileder for de eldre på Hardingen Treningssenter. Han har vært veileder i flere år og har gjennom kursing fått godkjenning til å hjelpe folk å trene riktig. Trim for eldre er han ikke ukjent med – tidligere har han vært med på lignende tilbud.

– Dette er bare kjempekoselig og disse damene er imponerende flinke, sier han.

Først var trindamene skeptiske til alle de nye treningsapparatene og bestemte seg først og fremst å prøve, ikke prestere. Og da det viste seg at

styrketrening for eldre var både mulig og kjekt, var det bare å prestere likevel.

Ingen er like og alle er vi bygd forskjellig. Derfor er det viktig at enhver som ønsker å trene, men er uerfaren eller usikker, får sitt eget treningsprogram.

– Her får damene individuell le treningssopplegg som er tilpasset deres kropp og hva de har behov for eller vil trene, sier Aatangen.

Ettersom tiden går og man bli bedre trent kan man endre programmet.

– Når damene blir sprekere, tøffere og svetter mer, er det på tide å øke antall øvelser eller tempoet i deres treningsplan. Dette er avgjørende for treningseffekten, sier Aatangen.

At en treningsveileder er på stedet er avgjørende for riktig bruk av utstyr og ikke minst for å unngå skader. Og det er tydelig at alle trindamene setter pris på å ha Aatangen på treningssenteret.

– Meningen er at jeg prøver å hjelpe og motivere dem til å beherske trening og det å ville trene. Dette er spreke damer som har hatt stor fremgang siden de begynte. De viser humor og selvtillit og det syns jeg er avgjørende når en vil trene, sier Aatangen.

Han oppfordrer flere eldre til å trene og ønsker dem velkommen til Hardingen treningssenter hvis de bor i nærheten.

– Dette er ikke noe «hokus-pokus» og her er det veiledning å få om noen skulle være usikre på det å trene styrke. Jeg er her og er i hovedsak til disposisjon for de eldre de oppsatte dagene, sier Aatangen..



**VEILEDNING.**  
Treningskontakt Bjørn Aatangen veileder og hjelper her Eldbjørg Eidnes (81) med benpress.



**SPREKE.** Aslaug Hovland (tv) og Kirsti Strand driver styrketrening tre ganger i uka.

## Gir energi og krefter til hverdagsoppgavene

### Aslaug Hovland (78)

Aslaug bor på Nes og har vært på eldretrimmen tolv ganger. Som tiden har gått synes hun det er lettere å trene og har allerede økt kiloene på vektene for å løfte tyngre og få flere utfordringer.

– Dette gir meg energi og krefter til hverdagsoppgavene, sier Hovland.

Den spreke damen mener det er bra at de har fått ett så spennende tilbud på Grimo.

– Dette er jo kjekt og nødvendig for alle, yngre som eldre, sier Hovland.

Hun har planer om å fortsette å trene. Med prolaps i ryggen konsentrerer hun seg om å styrke musklene som hjelper å holde ryggen oppreist. Med mage- og ryggøvelser.

– Det er ikke noe mål å «stramme» opp rumpa på treningssenteret, men å styrke hele kroppen, sier Hovland.

Hun kjenner det er godt å trene, men gleder seg til å bruke naturen nå når sommeren står for døra.

– Jeg vet ikke hvor mye styrketrening det blir i sommer for da er jeg så mye ute ellers. Men jeg har planer om å fortsette, men kanskje ikke tre dager i uken som nå, sier Hovland.

Hovland mener at treningsinstruktøren Bjørn Aatangen er «et nødvendig inventar».

– Instruktøren er flink til å rettlede og han betyr veldig mye for oss. Jeg føler meg trygg når han er her og jeg kan spørre om hjelp, sier Aslaug Hovland til Hardanger Folkeblad.

### Kristi Strand (85)

Kristi bor på Hauso og synes hun har god helse og føler seg i god form. Ho mener at eldre-



**ARMLØFT.** Aslaug Hovland (78) sørger for å ha strak rygg når hun løfter vekter.

trimmen er ett flott tilbud og synes det er moro å drive med styrketrening.

– Vi er jo ofte opptil femten stykker om gangen her og det er kjekt at vi er så mange, sier Strand.

Når hun hørte om tilbudet var hun ikke i tvil om å ville prøve seg på treningsapparatene. Etter en lang vinter der hun har følt seg inntengt på grunn av mye snø og dårlig føre, følte hun en trang for å røre på seg.

– Jeg hadde jo aldri gjort dette før men måtte prøve – var skeptisk til om jeg klarte det. Da jeg fikk det til var det kjempekjekt og jeg kjente det var godt for kroppen. Jeg tror jeg er blitt sterkere i armene og beina, sier Strand.

Strand mener at det å ha et slikt treningstilbud med instruktør gir en optimal helhet og at hun føler seg trygg når hun trener.

– Han er flink og det er godt å vite at han hjelper oss



**ALDER INGEN HINDRING.** Trening har ingen aldersgrense. Kristi Strand (85) føler seg sterke i kroppen etter at hun begynte å trimme på Hardingen trenings-senter.

med å gjøre alle løft og øvelser riktig, sier Strand.

### Eldbjørg Eidnes (81)

Eldbjørg er nybegynner på eldretrimmen og har trimmet i ett par uker. Eidnes er glad for at et slikt tilbud er kommet på bygda.

– Jeg bor her i huset ved siden av, så jeg er nærmeste nabo med treningssenteret, sier Eidnes.

Hun synes det er godt å få styrket kroppen i hennes alder. Eldbjørg har gjennomgått flere hofteoperasjoner og mener det er viktig å holde seg i form og kunne være oppgående ved fylte åtti år. Hun bor alene og mener dette tilbudet er godt for både kropp og sjel.

– Det er godt å trene, det er også sosialt og vi liker å ta oss en kaffekopp sammen etter trening på kafeen i overetasjen, sier Eidnes.