

93 år och ny på gymmet

● Att det aldrig blir för sent bevisar seniorerna på en gymkurs på Bergö. Äldst i gänget är Greta Holm, 93 år.

Då hon kom med på MI-kursen hade hon aldrig tidigare varit på gym.

– Jag var nyfiken på hur det går till på ett gym och på om det kan tillföra mig någonting, berättar hon.

I tre år har hon funderat på att börja gå på Skärgårdsgymmet, men det har inte blivit av förrän nu.

– Jag har tänkt att jag inte tar byxor och skor som passar, men nu struntar jag i det.

Efter tre avverkade pass är hon fascinerad.

– Det är underbart att man inte alls blir "limin", säger hon och hanterar roddmaskinen som om hon aldrig gjort annat.

Gemenskapen i gymmet betyder också mycket, konstaterar hon.

– Jag vill ta mig ut bland andra medan jag orkar, för inna sitter jag mest för mig själv, tillägger hon.

ÄLDSTAMANNEN på kursen är Evald Aspholm, 83.

– Gymkursen är bra, annars kulle jag inte gå hit.

Den här dagen tar han ändå ett försiktigare än vanligt. Han har nämligen fått ont i ryggen då han jobbat i skogen. Utan att bli det minsta andädd gör Ruth Norrby två nabbpass på löpbandet inom en halvtimme.

– Jag har alltid gympat och redan jag bodde i Vasa vinterbadade jag. Det som är bra med gymmet är att man får så



Evald Aspholm, 83, tar det försiktigare än vanligt den här dagen – han har fått ont i ryggen då han jobbat i skogen. FOTO: MIKAEL NYBACKA

bra kondition, och det behöver jag ha då jag jobbar i trädgården om sommaren, säger hon och tillägger:

– Förresten, jag fyller snart 80!

DE MEST LÅNGVÄGA kursdeltagarna är Gun och Ruben Måtts från Korsnäs kyrkby.

– Det är bra att det här är ett morgonpass. Jag vill inte fara bort på kvällen, säger Gun Måtts.

Ruben Måtts, som har MS, tycker att balansen blivit bättre sedan han började på gym.

Han säger att det är lättare att ta itu med motionen på kurs än hemma.

– Jag går också på en kurs i Hälsögården. Där har jag fått instruktioner till övningar jag ska göra hemma, men det vill inte bli av.

Är det svårt att lära sig hur maskinerna fungerar?

– Nej, bara man har bra ledare går det bra, försäkras Greta Holm.

LEDARE FÖR MI-KURSEN är Susanne Kuusikorpi, som också är kvinnan bakom Selmas fisk och fika. Hon har tidigare arbetat som gymnastiklärare och idrottsinstruktör och själv gått mycket på gym, så vad passar väl bättre än att hon leder kurser

då det inte är kafésång.

I vår har kursen åtta deltagare, vilket är lämpligt antal.

– Det kan inte vara fler, för jag vill hinna se till att de gör övningarna på rätt sätt, säger hon.

Hon är lika nöjd med sina elever som de med henne.

– Jag får tårar i ögonen då jag ser hur duktiga de är. De vågar verkligen utmana sig själva. Vi har till och med testat bänkpress, säger hon.

Hon tycker att gym är bra för äldre, för där behöver de inte tänka på att koordinera sina rörelser efter andras.

– Är det någon övning som inte känns bra går det att göra

Seniorkurs i Skärgårdsgymmet

- Ordnas av Malax-Korsnäs MI.
- Har åtta deltagare i åldern 65–93 år.
- Deltagarna tränar styrka, kondition och balans med hjälp av gymmets maskiner, bollar, fria vikter och stretchband.

något annat, det finns alltid alternativ. Men det allra bästa är att se hur snabbt konditionen förbättras, säger hon.

Deltagarna använder inte bara gymmets maskiner utan också bollar, vikter och stretchband.

– Den där är förresten för lätt för dig, säger hon då Rainer Nyqvist lyfter en skivstång på fem kilogram.

TROTS ATT DELTAGARNA jobbar hårt hinner de också tala och skratta mellan varven.

– Det är också viktigt. Mest pratar vi om vad som händer på Bergö och ute i världen, säger Raija Nyman.

Hon och Rainer Nyström har båda finska som modersmål. De har erbjudit sig att ta in ytterligare ett element i kursen: att göra den till ett finskt språkbad.

Kerstin Nordman

kerstin.nordman@vasabladet.fi
06-7848 280