

# Uninor viser muntre musklar



**BRYTING:** Turid Eva Vikesdal og Tor Anton Versland måler krefter

## Smila kom fram, og muskelspenningane slapp taket hjå Uninor-gjengen på Vikeså rundt lunsjtider fredag.

**KETH ODLAND**  
keth@dalane-tidende.no 4000 8535

På ei tavle like innanfor inngangsdøra får me vita at verda er uhyre interessant for muntre sjelar. På oppslaget på pauseromsveggen, som opplyser om «Fredagstrimmen med Gjertrud», blir alle oppmuntra til å delta, for «detta blir kjekt».

Fysioterapeut Gjertrud Lygren hadde med andre ord liten grunn til å frykta manglande motivasjon og sure miner då ho fredag troppa opp i produksjonslokala til Uninor på Vikeså, med treningsprogrammet sitt under armen.

- Nei, me skal ikkje ha musikk, svarer ho når Ingeborg Mong Fardal etterspør rytmar å bevega seg etter.

- I dag skal me bare ha innkjøring. Me skal bli kjent med kvarandre, og så skal me gjera så godt me kan, seier instruktør Lygren når ho har samla gjengen av arbeidsfolk og

leiarar i ein ring på golvet.

Gjertrud Lygren vil visa korleis muskulaturen kan brukast til å gi støtte til kroppsbruk og arbeid, i staden for å bli ein samlingsplass for spenningar, vondt og verk. Fysiopilates heiter det. Ho held på å sertifisera seg innan denne pasientretta forma for pilatestrening. For å få sertifikat må ho til Bergen. Men for å få praksis treng ho bare springa over vegen frå Vikeså fysikalske institutt til Uninor-lokala. Det skal ho gjera kvar fredag framover.

Dei svingar og svaier, spenner og slappar, beveger, balanserer og bryner seg på kvarandre sine krefter. Humøret i gjengen var slett ikkje verst før økta begynte heller, men etter kvart sprudlar alle. Nokon av øvingane er vanskelege. Ikkje alt dei gjer, ser like elegant ut - iallfall ikkje på første forsøk. Men kva gjer vel det? Neste gong går det betre, og då er det kanskje nokon av dei andre som olstrar og kavar og ser spinnløgne ut. Gildt er det, og godt gjer det jammen òg.

- Denne kjennest, ikkje sant? Blir de varme? Det blir iallfall eg, kvitrar Gjertrud.

- Me får gå ut og rulla oss i snøen etterpå, kvitterer Ingeborg Mong Fardal.



**FOR KROPP OG SJEL:** Trimøkta gjer godt for både musklar og humør. Fysioterapeut Gjertrud Lygren (framme) har ingen problem med må få med seg Karl Spødevoll (t.v.), Jenny Brattebo, Janne Espedal og Sigmund Skjæveland på pilatesnotene. **ALLE FOTO: KETH ODLAND**

- Du gir deg ikkje, nei? Eva må me passa oss for, smiler avdelingsleiar Tor Anton Versland etter å ha prøvt å vippe og trøtta Turid Eva Vikesdal ut av balanse.

Den sunne og muntre treningshalvtimen ebbar ut. Ingeborg og Tor Anton er ikkje i tvil:

- Dette kjem til å bli høgedpunktet i veka.

### I VM-FORM?:

Karl Spødevoll er ein heiatravar av dei sjeldne. Likevel har han både glede og nytte av trimøkta med Gjertrud Lygren.



## Låg terskel til mindre spenning

### Treninga er medisin, men ingen dokter har skrive han ut.

Rogaland fylkeskommune lyste ut midlar frå helsedirektoratet. Pengane skulle brukast til eit lågterskeltilbod, altså eit tilbod om helsebringande tiltak som ikkje plent var beskrive på ein blankett frå nokon lege.

- Me valde å fokusera først og fremst på fysisk aktivitet, og litt på kosthald. Ein plass måtte me jo begynna, og for å nå ei gruppe som me meinte ville ha behov for nettopp eit slikt tilbod, la me opp til eit samarbeid med fysioterapi- og psykiatritenesta. Fysioterapeut Gjertrud Lygren har kompetanse innan pilates. Det handlar blant anna om gode bevegelsesmønster og pusteteknikkar. Personar som får eit tilbod gjennom psykiatritenesta, har ofte, viser det seg, ein del spenningar i kroppen, forklarar Knut Vassbø.

Han er kommunelege i Bjerkreim kommune og den som, på vegner av kommunen, søkte og fekk tilsegn

om prosjektmidlar til prosjektet Sunne levevane. 80.000 kroner er tilskotsbeløpet. Kommunen må ut med like mykje sjølv. Så langt synest Vassbø at prosjektet verkar særskilt vellykka.

- Ei gruppe på åtte personar har alt vore i gang ei god stund. Då det blei oppretta kontakt med Uninor, gjekk det ikkje lenge før det var etablert eit opplegg der òg. Tor Anton (Versland red. ann.) er aldri vanskeleg å be, skryt Knut Vassbø.

Alt i mai skal det lagast ein rapport frå prosjektet.

- Prosjektet skulle vore gjennomført i 2010, men sidan midlane ikkje blei lyst ut før seint på hausten, fekk Bjerkreim kommune lov å utsetja oppstarten. Blir dette vellykka, kan me søkja om å få bruka opp midlar som me eventuelt ikkje rekk å bruka innan mai, eller me kan søkja om midlar til å vidareføra prosjektet. Eit siste alternativ kan vera at Bjerkreim kommune går vidare med prosjektet utan ekstern finansiering, seier Knut Vassbø.



10,-

**BANANER**

Løsvekt, 10,00 pr. kg



10,-

**JORDBÆR**

250 g, 10,00 pr. kurv



15,-

**FERSK FISKEGRATENG**

Godehav, 400 g, 37,50 pr. kg



19,-

**FERSKE, MAGRE KARBONADER**

Nordfjord, 800 g, 23,75 pr. kg

**REMA 1000**  
bare lave priser