Irene 75 från Sala tränar för hälsans skull!

2018-03-21 14:30

Irene Rosendahl är 75 år och har tränat gruppträning sedan 70-talet, något som hon ökat på med åren-framför allt sedan hon blev senior. Hon tänker extra mycket på vikten av träning då hon har starka anlag för diabetes typ 2.
- Oj, jag blir berörd, kan lilla jag inspirera andra? säger Irene när hon får frågan om en intervju efter att instruktören Veronica Forssberg i Sala GF/Gymmix och jag pratat om hur vi inspireras av henne.

Jag tränar av medicinska skäl och om andra blir motiverade att röra på sig mer för att hålla hälsan och skjuta risken för diabetes typ 2 på framtiden är jag jätteglad, säger Irene.

Hon är sjuksköterska i grunden, vidareutbildade sig till diabetessköterska 1999 och grundade därefter diabetesmottagningen på vårdcentralen Sala Norra som hon drev fram till pensionen. Det är också på grund av sina anlag för att få diabetes typ 2 som hon är extra noga med hälsan.

- Det finns mycket man kan göra med egenvård. Har man diabetes typ 1 krävs insulin, men med träning, bra kost och att minska stress kan hjälpa mycket vid både diabetes typ 1 och 2, säger Irene.

Hon tänker på vad hon äter, men inget är förbjudet. När vi pratar i soffan framför den öppna spisen i hennes villa i Sala, äter vi exempelvis tre olika sorters hembakat gott fikabröd. Irene tänker överlag på att få en bra balans på blodsockret genom regelbundna balanserade måltider och att äta gott om frukt, grönsaker och bär.

Träning för livet

Att röra på sig kan vara att ta en daglig promenad eller göra någonting annat som man trivs med, bara man bryter stillasittande stunder varje dag. Själv började hon med gruppträning på 70-talet, dessförinnan och även efter har hon löptränat mycket och åkt längdskidor. Hon har sprungit flera lopp, bland annat en halvmarathon, och hon har åkt Vasaloppet öppet spår fyra gånger.

Sala GF /Gymmix startade 2009 och Irene gick på Komigång-gympa de första åren.

- Sedan ville jag testa andra pass också. När jag går första gången på ett nytt pass brukar jag säga att jag är ny till instruktören och då får jag hjälp, säger hon.

Irene har nu testat alla pass och tränar vanligtvis 5-7 gånger i veckan; zumba, cirkelträning, konditions-tabata, HIIT, (högintensiv intervallträning) , core, styrkemix, och yoga. Hon är med i PRO och brukar tala varmt om träningen för alla som vill lyssna.

- Passen är jättebra för rörelse, mjukhet i kroppen och kondition. Styrketräningen gör också att man orkar skotta snö eller bära kassar från matbutiken, tänk de som har tre trappor upp och ingen hiss, säger hon.

Balansträning ingår på varje yogapass och ofta på flera av de andra passen.

-Balansen är jätteviktig för att minska fallskador och komma i och ur bilar, säger Irene.

Innan snön föll hade hon ett projekt att på egen hand lägga tillbaka allabetongplattor runt huset efter att det grävts där.

- De väger över åtta ton totalt. De tyngsta plattorna vägde 25 kilo och de lättaste 18, säger hon.

Oj det är ju riktigt tungt och krånglist att bära plattor till skillnad från kettlebells eller hantlar. Blir träningen ett sätt att kunna vara självständig?

-Ja, man blir lite mallig och stolt att man klara´t, säger hon.

Cirkelpass i Sala Gymmix, där Irene är flitig på många pass varje vecka. Instruktör Veronica Forssberg.

Röster om Irene

- Hon kör i princip allt hos oss - HIIT och cirkel med mig och bara de är enastående. Dessutom gör hon jämfotahopp upp på låda och en massa annat svårt och tungt och hon fyller 75 år!

Hon är grym, stark och rörlig och hänger med på allt, säger instruktör Veronica Forssberg.

Jag som skriver detta är instruktör i yoga och inhoppare på styrkepass och deltagare på många pass. Jag har genom åren inspirerats av den här starka kvinnan som sprider så mycket glädje omkring sig och visar att det är möjligt att om man har hälsan med sig kunna träna tunga pass i sina 70 plus år. Det lyser hälsa om hela henne och hon tycks ha en sådan härlig livsnyfikenhet. Jag blir glad av att se henne.

Text och bild: Elina Sundström frilansjournalist och yoga-instruktör i Sala Gymmix