**Populær bassengtrim**

**SNÅSA: Siden Laila skadet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          foten i fjor vår, har hun hatt vansker med å belaste benet. Nå trener hun ukentlig likevel – gjennom bygdas nyeste trimtilbud.**

**TORUN STØBAKK**

[**torun@snasningen.no**](mailto:torun@snasningen.no)

**Lyseblått klorvann sender vanndamp opp i lufta. Utenfor er det 8 minusgrader. Inne i svømmehallen på Snåsa samfunnshus er det glohett. Sju personer står med vann til til brystet, mens instruktør Ingeborg Aasvold (23) roper beskjeder fra bassengkanten.**

**– Ut, ned og opp!**

**Hun demonstrerer en styrkeøvelse med en skumgummibøye, og de sju mosjonistene i vannet – alle kvinner – gjentar bevegelsen.**

**Det er lørdag, og for andre gang siden nyttår arrangeres det bassengtrim i kommunens nye svømmebasseng. Sist gang møtte hele fjorten personer opp. I dag er de sju.**

**– Det varierer litt hvor mange som kommer. Det er så klart veldig artig når det kom så mange som det gjorde sist gang, sier Ingeborg Aasvold.**

**Trimtilbud**

**Hun studerer fysioterapi ved Høgskolen i Sør-Trøndelag og er innleid som instruktør for trimtilbudet av folkehelse- og frisklivskoordinatoren i Snåsa kommune.**

**Hun mener bassengtrimmen – som stort sett består av styrkeøvelser for overkropp og intervalltrening – er toppers trim.**

**– Folk høres veldig fornøyde ut. Noen av de som er her har vrikket foten, andre har Parkinson. Dette er ikke bare for de aller sprekeste, samtidig som det også kan være fin avlastning for de som er spreke, sier Aasvold.**

**– Veldig glad**

**En av de faste trimmerne er Laila Holm-Bull, som skadet foten alvorlig i en fallulykke i fjor vår. Hun har møtt opp på alle trim-lørdagene så langt.**

**– Jeg ble veldig glad når jeg hørte at de skulle starte et sånt tilbud. Til vanlig klarer jeg ikke å løpe i det hele tatt, men i vannet kan jeg løpe som jeg vil. Det er jo så skånsomt, sier Holm-Bull, som skryter av instruktøren.**

**– Ingeborg er veldig flink og positiv, det må du få med!**

**Prøveprosjekt**

**Bassengtilbudet er i utgangspunktet et prøveprosjekt, og skal egentlig avsluttes i mai. Om prosjektet videreføres etter den tid er usikkert. Folkehelse- og frisklivskoordinator Bodil Klev Urstad oppfordrer snåsningene til å benytte tilbudet. I tillegg til bassengtrimmen, har kommunen også startet med morgenbading i bassenget torsdager.**

**– Vi prøver disse utvidede tilbudene nå utover vinteren for å se om det er interesse for å ha dem, sier Urstad.**

**TRIVES: Laila Holm-Bull skadet foten i en ulykke i fjor vår, og er glad for at trimtilbudet finnes.**

**TRIM FOR ALLE: Ingeborg Aasvold er innleid instruktør for bassengtrimmen hver lørdag.**

**TØFT: I bassengtilbudet kan du gjennomføre opplegget så hardt som du selv ønsker. Trimmen består først og fremst av styrkeøvelser i vannet og intervaller. Her skrur instruktør Ingeborg Aasvold opp lyden og klargjør gruppa for intervaller i vannet.**