Vil styrke satsingen

SAMTUN: Snåsa treningssenter (STS) har funnet formen. Nå vil Maja (21) og Lisbeth (24) trekke flere trimmere til senteret med splitter ny satsing på styrke.

Torun Støbakk

Denne uken starter senteret nemlig opp de helt nye tilbudene «bootcamp» og «corebar».

Timene ledes av ungjentene Maja Kristine Falmår (21) og Lisbeth Mari Larsen (24). Sistnevnte kommer fra Lierne, og startet i deltidsjobb på treningssenteret med spinningtimer i høst. Førstnevnte er nyutdannet personlig trener og vendte nylig tilbake til hjembygda etter treningsstudier i Florida, USA.

Timene er egnet for alle – men Maja håper spesielt at gutter i bygda tar utfordringen.

– Jeg kan love at også guttene blir slitne, sier Falmår, som leder timene i bootcamp, før instruktørkollega Lisbeth skyter inn:

– Hvis ikke gjør de noe feil!

Strong is the new skinny

Styrketrening er i vinden som aldri før også blant jenter, som verden over i stadig større grad lever opp til slagordet Strong is the new skinny. Med bootcamp får de oppmøtte bli med på intensiv styrketrening med intervaller.

– Håpet er at det kan bli litt sånn som da vi startet med zumba for første gang. Da kom det vanvittig mye folk, minnes Maja, som jobbet på senteret også da hun gikk på videregående.

Corebar er trening av kjernemuskulatur ved hjelp av egen kroppsvekt.

– Jeg hørte at tilbudet har vært veldig populært i Grong og fikk muligheten til å ta et kurs i fjor høst, forklarer Lisbeth.

– Reddende engler

Daglig leder Terje Våg på treningssenteret beskriver de to jentene som reddende engler. Treningssenteret er nemlig avhengig av lokale deltidsansatte – fortrinnsvis ungdom – for å kunne drive gruppetimetilbud som dette. Da de tidligere ungdomsinstruktørene flyttet fra bygda i fjor, ble kveldsprogrammet kraftig svekket, og det eneste tilbudet senteret klarte å opprettholde var spinning. Nå kan de skilte med spinning i tillegg til corebar, bootcamp og barnezumba.

Håpet er at de nye tilbudene kan trekke mer folk til treningssenteret, som det siste året har hatt en liten nedgang i antall medlemmer fra rundt 220 til 200. Alle medlemmer av treningssenteret kan gå fritt inn og ut av senteret og trene når de vil med eget nøkkelkort. Han vet imidlertid at mange sliter med å møte opp på egen hånd. Han håper saltimer kan virke mer motiverende.

– Det er helt avgjørende for oss å ha et tilbud som fungerer på kveldstid i tillegg til det faste tilbudet til medlemmer, sier Våg.

God økonomi

Senteret – som neste år kan feire ti års jubiluem – kan imidlertid fortsatt skilte med en stabil økonomi.

I 2012 klarte treningssenteret for førte gang å snu underskudd til overskudd – blant annet ved å konsentrere seg mer om treningstilbud og mindre om salg av varer. Siden den gang har omsetningen naturligvis sunket litt, men også i fjor klarte treningssenteret positive tall på bunnlinja.

STRONG IS THE NEW SKINNY: (f.v) Lisbeth Mari Larsen og Maja Kristine Falmår håper snåsningene tar utfordringen, og mener de to splitter nye styrketilbudene ved Snåsa Treningssenter passer alle.

Sterke jenter: Maja Kristine og Lisbeth Mari utfordrer spesielt gutter, som tradisjonelt sett har vært dårligere til å møte opp på saltimer enn jenter, til å møte opp.