



Irene Vikman brinner för folkhälsan och har varit instruktör för vattengympan i 25 åren.
FOTO: STELLAN MÅKI

Irene Vikman firar 25 år med vattengympa i Boden

BODEN

Irene Vikman har varit instruktör för vattengymnastiken i Boden i 25 år. Fyra gånger i veckan samlas nöjda deltagare som hyllar hennes engagemang.

– Det finns en glädje i att träna i vatten, säger Irene.

Irene Vikman har brunnit för hälsa och välmående i hela sitt vuxna liv. Redan på 1980-talet var hon ledare för gympagrupper och fyllde sporthallar med 100-150 deltagare. I dag är Irene universitetslektor, lärare och forskare vid Luleå tekniska universitet där hon bland annat utbildar nya sjukgymnaster.

Vattengympan i Boden har en lång historia och Irene har varit instruktör de senaste 25 åren. Fyra gånger i veckan leder hon en grupp om 25-30 deltagare. Just den här onsdagen är det kvällspass.

Några deltagare är redan på plats när Irene knuffar fram musikhögtalaren och plockar fram alla redskap som ska användas. Hon sätter sig på en stol och går igenom närvarolistan.

– Vi är lite färre i dag, det är många som är sjuka, konstaterar hon.

Klockan 19.30 är alla deltagare i vattnet och när musiken börjar strömma ur högtalaren kör Irene igång kvällens första övning. Hennes röst ekar i simhallen när hon med musiken som bakgrund leder gruppen.

Varje pass är 45 minuter och intensiteten är hög. Irene håller ett stabilt tempo och efter tio minuter syns svetten i ansiktet på henne.

– Jag brukar börja med uppvärmning och sedan fortsätta med kondition, puls och mycket styrkeövningar, berättar Irene.

Till sin hjälp har deltagarna frigolithantlar och frigolitormar som Irene placerat längs kanten på bassängen.

–Vattengymnastik är en väldigt bra träningsform. Många övningar som en del personer inte kan göra på land kan de göra i vattnet. Förutom att man tränar styrka, kondition och rörlighet så måste du förhålla dig till hur vattnet rör sig vilket innebär att du får en otroligt bara

träning för stabiliteten. Sedan finns det såklart en glädje i att träna i vatten, säger Irene.

Även om Irene själv inte är i vattnet under passen så är det just glädjen som gjort att hon fortsatt med vattengympan år efter år.

– Förutom att jag tycker att det är jättekul att leda har jag en förkärlek för folkhälsan och om jag kan dra mitt strå till stacken så gör jag det. Sedan är det givetvis kul att se hur deltagarna utvecklas.

Många av deltagarna hyllar Irene för hennes engagemang och hennes sätt att leda gruppen. Monica Lundsten började på vattengympan 1989 och är en av veteranerna i gruppen.

– Jag och en kollega fick tips om vattengympan och började på gamla badhuset. Sedan har jag fortsatt. Man älskar ju vatten och med vattengympan får man kontroll på kroppshållningen. Jag mår jättebra av det här, säger hon.

Agneta Gustavsson nickar instämmande. Hon började för sex år sedan i ett försök att bli av med sina höftproblem.

– Jag ville prova och se om den här träningsformen fungerade och det har fungerat hur bra som helst. I dag har jag inte längre några problem, säger Agneta.

Medelåldern är hög. Att locka den yngre generationen till vattengympan har genom åren varit svårt, medger Irene.

– Jag tror att många har en bild av vad vattengympan är utan att ha provat. De som har testat att vara med i mina grupper har blivit förvånade över hur tungt det är. En del har kommit tillbaka.

I det moderna samhället med många stillasittande jobb kan vattengymnastik fylla en viktig funktion, anser Irene.

– Det är jätteviktigt att få igång folk så att de börjar röra på sig.

Stellan Mäki

Text och foto Stellan.Maki@nsd.se