



Eli Roseth Eik haransvaret for styrkjetreninga

**Styrkjetreninga for eldre som helselaget no har starta er godt igang, rapporterar skrivar Eli Roseth Eik, som har ansvaret som instruktør. Treninga går føre seg kvar måndag mellom klokka 11 og 12 i Gamleskulen og 2 treff er avvikla. Første treffet samla faktisk 17 deltakarar, men i går kom det berre 10 fordi mange var vekkreste.**

- Vi håpar at talet vil auka att kommande måndag, seier Eli. Første måndagen var det Aud Sigrun Fausk som var ansvarleg for instruksjonen. Ho har stor suksess med

treninga på Husnes som faktisk har samla så mange som 30. Men så er da også potensialet mykje større enn i Uskedalen. No har Eli teke over ansvaret her.

- Og kva er den faglege bakgrunnen din som treningsleiar?  
- Eg har ingen annan fagleg bakgrunn enn OL-floka frå 1993! Opplegget vårt er delt i 3. Fyrste del er henta frå LHLs treningsprogram. Andre del er løfting av vekter og den delen har Cecilie Bjørke laga. Så sluttar vi med ein bolk som opptreningssenteret Ravneberghaugen i Os har lansert.

- Er det eit krevjande program?  
- Nei, øvingane er lette. Men hvis nokon finn det for strevsamt å stå må dei gjerne sitja.

- Har det vore menn på treninga?  
- Berre ein - han var her den fyrste måndagen. Fleire er hjarteleg velkomne!

Tekst, foto og nett: Ola Matti Mathisen