



FOR DEN BARSKE: Trimit har apparater og utstyr for alle, her senterleder Niclas Øhlim i avdeling for tyngre utøvelse.



FOR ALLE: På rekke og rad står de, sykler og tredemøller, Her kan en sykle, spasere, løpe eller jogge mil etter mil i eget tempo og bygge opp både muskler og kondis.



BARNEPASS: Trimit tilbyr barnepass for småbarnforeldre som vil trene. Her Kristine Lyshaug med lille Frida i aktivtetsrommet for de aller minste.



I TOSPANN: F.v. senterleder Niclas Øhlim og styreleder Birger Eggen i spinningrommet, et av Trimits populære tilbud. Her sykles det fra klokka seks om morgenen til to timer før midnatt.

Å sykle en mil eller to uten å komme av flekken, gå, jogge eller løpe for å komme like langt kan kanskje synes en smule underlig. Men du verden hvor godt det gjør!

AV NILS P. VIGERSTØL
redaktor@at-avis.no

HELSE: Med de siste dagers aktive snømåking for de fleste av oss, har vel vår herre gitt oss mosjon så det holder. Likevel, våre dagers livsstil har gjort mange av oss litt runde i kan-

tene, og kondisen snakker vi ikke høyt om alle mann. Trimit i Amfi Arena er et alternativ til bedre helse. Treningstudioet som eies og drives av Aust-Agder idrettsfond gjennom eierselskapet Idrett Finans.

Tilbud til alle

– Først og fremst er målsettingen å gi et utvidet tilbud til våre idrettsutøvere som går lenger enn det hvert enkelt lag og forening selv kan tilby. Enkelte klubber legger hele treningsopplegget sitt her, i tillegg til de som kommer hit for å benytte seg av apparatene og utstyret som er tilgjengelig, sier styreformann for Trimit,

Birger Eggen, fra Idrett Finans. Det stopper ikke her. For den ivrige idrettsorganisereren Eggen vil ha flest mulig med på å holde seg i god form.

Folkehelse

– Vi ser på tilbudet vårt som en del av det viktige folkehelsearbeidet, som idrettsorganisasjonen er én av flere aktører bak, sier han. Derfor er treningstudioet vårt i sentrum også spesielt godt tilrettelagt for den vanlige mann og kvinne som ikke har andre mål enn å ha god helse, sier Eggen.

– Den veien går gjennom fysisk fostring, ser senterleder på Trimit, Niclas Øhlim, til Aren-

For kropp og sjel

dals Tidende. Han forteller at treningssenteret er bygget opp slik at man har apparater og utstyr beregnet for å styrke og bygge opp alle kroppens muskler og gi kondisjonstrening.

– Veien inn på et treningstudio kan være litt skremmende for noen, men vi har som filosofi at uansett "alder og form" så er alle like velkommen her for å oppleve trening og trivsel!

Opplæring

– Vi tilbyr derfor hver enkelt som trener her opplæring i bruk av apparatene, og vi utarbeider gjerne også personlige treningsprogram. I alt er vi 25 ansatte fordelt på sju-åtte årsverk. For å gi flest mulig anledning til å trene holder vi åpent sju dager i uken. På vanlige hverdager kan morgenfuglene komme her fra klokka seks, da server vi også frokost. For dem som har best tid på kvelden stenger vi ikke dørene før klokka 22, sier han, og legger til at det er noe kortere åpningstid lørdager og søndager. Heller ikke foreldre med småbarn slipper unna med

unnskyldning om at de ikke kommer seg ut av heimen:

– Det er bare å ta de små med, vi har egen avdeling for barnepass i et trivelig aktivtetsrom, sier han.

Trivsel er generelt veldig viktig for alle som arbeider på Trimit:

– Det skal være en positiv opplevelse å komme her også utover det å trene. Derfor har vi tilrettelagt på best mulig måte, med musikk og TV, vi har gode garderobes med dusjanlegg og badstuer, nå skal vi også lage en hyggelig liten kaffekrok i området ved resepsjonen for vi ser at mange ofte kommer i små grupper, kolleger eller venner, og at de synes det er koselig med en liten prat etter treningsøkten, sier Niclas.

Rent økonomisk så har det gått litt opp og ned, men som styreformann Birger Eggen sier det:

– Nå har vi hele 1 500 medlemmer, og antallet vokser stadig, vi fikk 11 prosent økning i medlemsmassen vår i 2010. Målsettingen vår er at vi kommer ut med pluss i regnskapet i 2011, det klarer vi, sier han.

Suksess med sunt alternativ

Elin Cornell har utviklet frø- og melblandinger spesiallaget for personer med matalergier som cøliaki, som sverger til lavkarbo-kosthold eller bare vil ha et sunnere alternativ til vanligere brød.

AV BENTE HARSTAD
bente@at-avis.no

NATURLIG: Cornell, som er utdannet kokk, har satsset alt på Cornells mel- og frøblandinger. Produktet er naturlig glutenfritt,

økologisk og inneholder verken bokhvete, mais, melk, gjær eller sukker.

Mer energi

Mel- og frøblandingen eksperimenterte hun seg fram til etter at hun utviklet matintoleranse og allergier. Hun spiste seg rett og slett frisk ved å legge om kostholdet. Kunnskapen ville hun dele med andre, og i følge Cornell setter folk pris på det:

– Jeg har fått gode tilbakemeldinger fra kundene! Én ting er at det er sunt, men det skal jo også smake godt!

For eksempel gir næringsinnholdet per rundstykke mye protein,

men lite og langsomme karbohydrater. Sunne fettstoff fra frøene er også med. Kombinasjonen gjør at du blir fortere mett og holder blodsukkeret mer stabilt. Dessuten gir jo et sunt kosthold mer energi, og gjør det også lettere å gå ned i vekt, sier hun til Arendals Tidende.

100 forhandlere

At det skal være lett å lage god mat, er også viktig for Cornell:

– Blandingene skal kun tilsettes vann, salt og olje før du har gode rundstykker eller knekkebrød.

Fremdeles eksperimenterer hun seg fram til de perfekte blandin-

ger hjemme på Torsbuåsen, men selve produksjonen og pakkingen foregår nå på en fabrikk i Tyskland. Rundt 100 forhandlere i hele landet har tatt inn mel- og frøblandingen:

– Det er mange helsekostbutikker på lista, men et par Rema-butikker i Arendal selger det også, forteller hun. Et nytt oppskriftshefte er også på plass for å vise blandingenes muligheter. Gründeren har kommet langt siden oppstarten for noen år siden, men hviler ikke på suksessen.

– Det viktigste for meg er at kundene er fornøyde og får i seg god og sunn mat! Jeg fortsetter med å utvikle nye blandinger, og kommer også etter hvert til å holde matkurs for interesserte.



HVETEFRETT MEL: Elin Cornell fra Arendal har laget Cornells Alternativ, som er mel- og frøblandinger uten hvete, gjær og sukker. Arkivfoto: Nils P. Vigerstøl.