

Byen

byen@glomdalen.no

Danser verden rundt

Kontrastene er store mellom lørdagens «Spirit of the Dance»-forestilling (bildet) og Olav H. Hauge-collagen i Rådhus-Teatret. Denne siste trakk et femtittalls tilskuere i dikterens jubileumsår. Allerede 350 personer har derimot sikret seg billett til danseforestillingen lørdag. Hver kveld spilles «Spirit of the Dance»-forestillingen 10 steder rundt om i verden.



BLI BRA IGJEN: «Ryggskolen» er begynnelsen til en sterkere rygg. Kurslederne er blant andre kiropraktorene Lars Ola Tøstie, Sondre V. Buvarp og fysioterapeut Carl Fredrik Birkemo (i midten). FOTO: ANITA KROK

«Bare» vondt i ryggen

80 prosent av oss får en eller annen gang i livet vondt i ryggen. Da kan det være hjelp å få på «Ryggskolen».

ANITA KROK

ak@glomdalen.no - 62 88 25 84

- Visste du at muskel- og skjelet-

tlidelsene står for mesteparten av sykefraværet vårt? spør kiropraktor Sondre V. Buvarp.

Indre muskler

- På «Ryggskolen» skal vi drive stabiliserende trening av rygg-, buk- og magemuskler. Enkle øvelser på gymball som bygger opp de indre små muskelgruppene, fortsetter han.

- Ryggvondt er sjelden akutt,

men noe som har bygd seg opp over tid, symptomer som kommer igjen og igjen.

Styrke

- På «Ryggskolen» lærer du å bruke musklene riktig, legger fysioterapeut Carl Fredrik Birkemo til.

Kursinstruktører er foruten Buvarp og Birkemo også masterinstruktør Rhonny Andreassen og kiropraktor Lars Ola Tøstie.

Sitter

- Årsaken til rygglidelsene er at vi

gikk rett fra å være jegere til å bli kontorrotter, mener Birkemo.

- Mye av stillesittingen er samfunnsskapt. Vi kan leve som livløse om vi vil. Og menneskene velger gjerne de enkleste løsningene. Vi sitter fra morgen til kveld, i bilen, på jobben, under middagen og i sofaen etterpå.

Kurs

Noen kursdeltakere får en aha-opplevelse over muskler de knapt trodde de hadde rundt rygg og mage.

Kurset starter i aerobicsalen i Avancia Sport Club sine trenings-senter allerede 14. oktober. Det går over 20 kurskvelder og det er noen få ledige plasser igjen.

Videre

- «Ryggskolen» er en startfase. Du må følge opp med trening etterpå, ellers kommer ryggvondtet tilbake etter kort tid. Du bør endre livsstil og legge inn trening i de daglige aktivitetene, påpeker Carl Fredrik Birkemo.