

**ANNONS – SPONSRADE INNEHÅLL AV CORPUS GYM**



**Jag tänker  
träna så länge  
jag kan!**

ANDERS CARLSSON

Anders Carlsson har tränat på Corpus Gym i flera år. – Här fick man lära sig att göra rätt från början, säger han.

## Tack vare träningen kan Anders fortsätta att spela golf

Ett värkande knä och armar som knappt gick att lyfta över huvudet var resultatet av många år som säljare med bilen som arbetsplats. Värken höll på att hindra Anders Carlssons golfspel. Men träningen har gett honom kroppen tillbaka.

### TRÄNING & HÄLSA

Anders Carlsson bor ett stenkast från golfbanan, bara 180 meter från 14:s green. Han är en hängiven golfspelare som spelat sedan 1982 efter att han slutade med fotbollen.

– Jag jobbade som elektriker mellan 1971 och slutet av 1980-talet då jag blev säljare.

Anders konstaterar att han tillbringade nästan 30 års arbetsliv i bilen.

– Då drar man ju på sig vissa grejer.

Träning, det var golfbanan. Men så fick han så ont i knät att han knappt kunde gå, gick till ortoped och hamnade i kön för en knäoperation.

– Och jag kunde knappt ta på mig en skjorta själv, det gjorde så ont i axlarna att jag inte kunde lyfta armarna, säger han och för upp armarna över huvudet utan problem.

### ORDENTLIG GENOMGÅNG

För tre-fyra år sedan började golfkompisarna gå till

Corpus Gym för att träna. Anders hängde på.

– Jag pratade med Janne och berättade om mina bekymmer. Han gav mig ett program och sa åt mig att vara noga med att inte ta i för mycket.

De fick en ordentlig genomgång av maskinerna.

– Vi fick lära oss att göra rätt från början. När jag varit på gym innan var det ingen som gav en några instruktioner, man bara lassade på.

### BESVÄRSFRI EFTER ETT HALVÅR

Redan efter tre-fyra veckor märkte Anders att något hänt.

– Ett halvår senare var jag besvärsfri. Jag har inte ont någonstans längre!

Han berättar att han och kompisarna ses på gymmet flera gånger i veckan. Det blir lite av en social grej också.

– Den sociala biten är jätteviktig, vi är ett gäng som tjarar med varandra och byter vitsar. Det är en del av välmåendet. Vi är här en

timme, drygt. Vi cyklar för att värma upp, sen har jag ett program med tio stationer som Janne tagit fram.

### REKOMMENDERAR ALLA ATT BÖRJA

Anders avslöjar att han brukar ta ett uppehåll när sommaren kommer och stugan väntar.

– Men det går inte många veckor innan jag kommer hit en gång i veckan! Jag tänker träna så länge jag bara kan.

Och enligt Anders som passerat 70 kan man börja när som helst.

– Jag rekommenderar alla att börja.

### Golfen då, hur går det med den?

– Det går hur bra som helst!

Denna text är ett sponsrat innehåll framtaget av **CORPUS GYM**. Den är inte skriven av Markbladets journalister.

Annons

## Café Bars Svanenmärkta kaffetjänst

- Kaffemaskin Reko.
- Miljömärkta eller minst 90 % producerade av förnybart material.
- Minst 90 % av kaffet och 50% te, choklad, socker, mjölk ska vara ekologiskt.
- Minst 95 % av fordonen ska uppfylla Euronorm 5.
- Minst 30 % av kaffet ska vara märkt för socialt ansvarstagande och minst 10 % av te, choklad, socker ska vara märkt för socialt ansvarstagande som Fairtrade
- Välplanerade miljörundor för service och leverans.
- Miljövänligt rengöringsmedel.
- Godkända kaffebägare