



Friskispressen

Haninge



MISSA INTE!

sänkt pris
Allträningskort
nu
2900:-

FOTO: ANNA HENRIKSSON

TAKTIK OCH TRÄNING

FOKUS PÅ

ung spinning
funktionell träning
core & core/spinning



GOTT NYTT ÅR och välkommen till "all träning" 2009

Kondition är färskvara och måste underhållas hela tiden, men det är också ett måste att ibland vila både kropp och knopp. Jag hoppas ni gjort bådadera under julhelgerna. Det har i alla fall jag gjort. Nu har ni chansen att sätta igång och träna allt ni vill.

Vi erbjuder nu ett fantastisk allträningskort till ett fantastiskt finanskrispris. Så sätt igång och våga prova det ni inte vågat eller haft kort till förut. Du som tycker gymträning med maskiner är det ultimata, varför inte prova ett danspass på fredagen innan du gå hem till maten och drinken. Eller du inbitna jympamotionär, det är rätt häftigt att orka spinna uppför backen under ledarens glada tillrop.

Den stora händelsen annars under 2009 är att Haningeföreningen fyller 25 år – och tänk, några har varit med sedan starten. Själv började jag som glad motionär redan innan föreningen nästan inte fanns. Första året, 1984, utbildades med hjälp av Stockholmsföreningen fyra ledare som ledde 6 pass, bland annat i Torvalla idrottshall. Eftersom jag tyckte det var så roligt, stannade jag gärna och hjälpte dessa fantastiska pionjärer med anläggning och städning, och snart var jag engagerad som värd.

Ledare utbildade jag mig till 1993, och det är det roligaste jag gjort. På den tiden hette basjympan lättjympa, så då blev jag lättledare, det låter ju trevligt!

Under åren har verksamheten växt och innan vi fick egen lokal 2007 hade vi 33 jympapass i så gott som alla skolor i Haninge kommun. Jag är fortfarande aktiv för det är så härligt att komma till vår fina lokal och möta dessa fantastiska funktionärer och motionärer.

Nu ska vi fira jubileum. Du som är medlem i vår fantastiska idrottsförening kommer att märka av det på olika sätt. Den 25:e varje månad kommer en överraskning att dyka upp, så se till att ta dig till träningslokalen den dagen.

Med önskan om en god fortsättning på det nya året hälsar



Agneta Svensson
Ordförande i Friskis Haninge



IF Friskis&Svettis Haninge

Adress: Kilowattvägen 9, 136 44 HANDEN

Telefon: 08-777 75 33

E-post: info@haninge.friskissvettis.se

Hemsida: friskissvettis.se/haninge

Text & foto: Anna Henriksson Grafisk form: Lena Sköld

Folkets röst



JENS LINDSTRÖM

Hur ofta tränar du?

Två gånger i veckan.

Tränar du allsidigt?

Ja efter skador och uppehåll är jag tillbaka på banan. Nu tränar jag bara i gymmet och ska få ny gyminstruktion av Håkan snart för att börja med fira vikter sedan.

Vad skulle du provat träna hos oss?

Yoga verkar spännande och bra, om det går för mina knän.

Vem vill du bjuda med på träning och varför?

Min son som behöver en puff och som vore trevligt att träna med.

Favorit träningsplagg?

Min sport BH helt klart.

Hur ofta tränar du?

3-4 gånger i veckan.

Tränar du allsidigt?

Ja det tycker jag, jag tränar på gymmet plus löpträning och simning.

Vad skulle du välja att träna om du väljer något annat ur vårt utbud?

Spinning helt klart.

Du får bjuda med någon att träna, vem väljer du och varför?

Ganzalo, för att han är en bra kompis och behöver en push.

Favorit träningsplagg?

Mina handskar, vill inte få skavsår.



EIVOR DISSING WESTER



LEIF WÅRD

Hur ofta tränar du?

Två, tre gånger i veckan.

Tränar du allsidigt?

Ja på gymmet, fast mest i maskiner. Jag borde kanske komplettera med något mer?

Vad skulle du provat träna hos oss?

Core eller Ki Yoga.

Vem skulle du vilja ha med dig på träningen?

Min väninna Elisabeth. Hon är så trevlig och hon skulle må bra av att komma igång.

Favorit träningsplagg?

Vilken t-shirt som helst men byxor med långa ben är viktigt.

Hur ofta tränar du?

1 gång i veckan men ökar till två efter nyår.

Tränar du allsidigt?

Ja, hela kroppen, fast det är klart jag tränar bara i gymmet. Är rädd om ett knä.

Vad skulle du provat träna hos oss?

Ki yoga passet, smidighet vore inte så dumt.

Vem skulle du vilja ha med dig på träningen?

Min fru Birgitta skulle vara trevligt att träna tillsammans med.

Vilket är ditt favorit träningsplagg?

Hela min outfit som jag har på mig nu trivs jag i.



LAILA NYBERGER

Text och foto: Anna Henriksson

Nyheter 2009

Ny kortstruktur och Ny prislista

Allträningskort (12 mån)

2900:- respektive **2175:-** (ung/sen/stud)

Förmånligare pris för dig som vill träna allsidigt!

Träna allsidigt och funktionellt

För att nå dina mål är det viktigt att du varierar din träning. Då blir det roligare och ger ett bättre resultat. Läger du dessutom till en utmaning ibland är chansen större att du utvecklas och behåller motivationen.

Träningen blir roligare när du märker resultat. Vi mäter resultat på olika sätt. Antal repetitioner, kilo, kilometer, armhävningar eller bara känslan av flyt.

Vissa behöver morötter, andra tränar av bara farten. Det är när träningen känns rolig som chansen finns att du fortsätter. Lagg dig på lagom nivå, inte för lätt och inte för tungt.

Utmana dig själv emellanåt, tillfredställesen efter ett lyckat utfört mål lyfter dig och din träning. Om du inte märker några effekter av din träning, är ett tips att höja ribban lite, eller testa någon annan träningsform. Det är viktigt att träna allsidigt för att hålla motivationen uppe, att bli bredare i sin träning. Sätt mål och delmål för dig själv, det hjälper dig att hålla linjen, att inte tröttna. Ett nytt mål kan vara att regelbundet testa något nytt träningspass. Men framförallt, träna det du tycker är roligt.

En svettig kropp och ett leende på läpparna efter passet är en garanti för att du snart är på plats igen.

Variera din träning med kondition, rörlighet och styrka. På den traditionella Friskis&Svettis jympan får du allt detta i ett och samma pass. Du kan också blanda och variera t.ex. med skivstångspass som ger styrka med spinning, löpning eller danspass där du får konditionsträning.

Vid funktionell träning jobbar du med de inre stabiliserande musklerna som inte är så lätta att komma åt på gymmet med traditionell styrketräning.

Det handlar om att efterlikna verklighetens rörelser så mycket som möjligt. Därför är det bra om underlaget ibland är vingligt, t.ex. en balansplatta eller stå på ett ben, det gäller att med hjälp av din egen kropp spänna, stabilisera och balansera. Samtidigt som du gör rörelser.

Ett funktionellt träningspass ska vara ganska krävande men samtidigt kul och utmanande. I de flesta träningspass finns funktionella övningar inlagda, i allt från jympa till tyngdlyftning. Core är en populär träningsform där du effektivt

tränar styrka, stabilitet och kontroll framför allt av muskelkorsetten, mage, rygg och sida.

Det finns funktionella maskiner med fria rörelsebanor, dubbla viktmagasin och vajrar, allt för att kroppen och knoppen ska få en riktig utmaning.

Träningen kräver att du fokuserar dig och målet är att göra övningarna i ett tekniskt perfekt utförande. Därför är det också viktigt med tekniken innan du lägger på en massa vikter, annars finns risk för skador.

Det går relativt snabbt att träna igenom hela kroppen i jämförelse med att isolera varje muskelgrupp. Ofta innehåller övningarna excentrisk övningar, bli inte förvånad över träningsverk dagen efter.



En övning räknas som funktionell

när den innehåller följande:

- Många muskelgrupper används
- Rörelse över flera leder
- Ostadigt underlag
- Stora rörelser i hela muskelns längd
- Krav på koordination, rörlighet och balans

Kroppens muskler kan delas in i mobiliserande och stabiliserande muskler.

De mobiliserande musklerna är stora och starka och sitter ytligt på kroppen.

De stabiliserande musklerna är små och sitter djupt inne i kroppen, nära lederna.

Dessa två muskelgrupper har olika uppgifter i en rörelse.

De mobiliserande musklerna ska ge rörelse och kraft, medan de stabiliserande musklerna ska ge stöd och stabilitet till leden där rörelsen sker.

I funktionella övningar måste båda systemen arbeta för att rörelsen ska kunna utföras korrekt. Resultatet blir en stark, balanserad och välmående kropp med en minskad skaderisk. ■

Text och foto: Anna Henriksson

TIPS

- Tänk på hållningen, den är det viktigaste för att lyckas och för att undvika skador.
- Spänn magen genom att dra in naveln mot ryggraden.
- Fokusera på det du gör, närvaro är viktigt. Ta bort sådant som stör.
- Använd en spegel till att kontrollera att rörelsen blir korrekt. Eller träna ihop med en kompis, kolla varandra.
- Var aktiv genom hela rörelsen.
- Gör varje rörelse cirka 15 gånger, eller så många repetitioner du kan med korrekt utförande. Klarar du inte 15 reps i början, gör du det så småningom om du fortsätter.
- Använd lätt belastning i början.
- Två gånger i veckan är lagom. Planera din träning i förväg, vilka dagar du ska träna och när du ska vila.
- Tänk positivt. Se till att träningspasset blir något att längta till, inte bäva inför.
- Sov, ät och drick tillräckligt. Då blir träningen mer effektiv och mycket roligare. Du orkar!
- Lyssna på kroppen. Det ska inte kännas obehagligt eller göra ont.

Ungdomar testar spinning på lovet

Ljuset i lokalen är dunkelt förutom några spotlights som lyser upp ledarcykeln längst fram. Ett gäng förväntansfulla ungdomar har droppat in i spinninghallen. Några står och väntar lite avvaktande, andra har redan satt sig på cyklarna och fixar inställningarna.

Det är skollov och gratis träning för ungdomar på Friskis&Svettis Haninge.



- Vid två tillfällen på lovet kör vi extra spinningpass för ungdomar i åldern 12-15 år, berättar spinningledaren **NINA VESTMAN**. Det är helt fullt på passen. Flera av ungdomarna som var med på förra passet är här idag också, fortsätter Nina. Bättre betyg på att ungdomarna tycker att detta är kul och bra träning kan vi på Friskis&Svettis inte få!

- Det är fantastiskt kul att leda pass för ungdomar. Det här ger mig en ny kick och inspiration som spinningledare, säger Nina.

- Spinning är bra träning. Så gott som alla får ny energi av att träna i grupp till bra musik. Jag peppar deltagarna och de peppar varandra. Killar och tjejer tränar ihop, det är läckert. Vi tror att detta blir en hit, avslutar Nina. ■

Text och foto: Anna Henriksson



5 frågor till Nina

1. Hur kom det sig att du blev spinningledare?

- Efter att jag lett jympa på medelnivå i tre år, ville jag göra något helt nytt. Jag gillar utmaningar. Fast jag leder fortfarande medelpasset på lunchen på tisdagar också.

2. Andra intressen än Friskis&Svettis?

- Allt som har med kropp och hälsa att göra intresserar mig. "Må bra grejer" och hälsosam mat är ett stort intresse. Massör kanske jag blir "när jag blir stor".

3. Har du någon dold talang?

- Jag gillar att dansa. När jag får behov av att förnya mig nästa gång, vill jag kanske bli Dansledare.

3. Vem vill du helst ha med på ett av dina spinningpass?

- Gladiatoren Plexus, för att han är så snygg och verkar så trevlig.

4. Vem skulle du ge ett träningskort i present?

- Min dotter Rebecca.

5. Har du något mer uppdrag på Friskis?

- Jag är gruppleddare för vår Trivselgrupp som fixar trivsel och festligheter för både alla medlemmar och för alla våra ideella funktionärer.



I VÅR STARTAR VI UNG SPINNING

- en fast grupp till att börja med.

- Ett Ung spinningpass i veckan som kommer att vara en fast grupp.
- Vi har 20 cyklar, så 20 ungdomar, både tjejer och killar får plats.
- Vill du vara med, så skynda dig att boka en plats och köp ditt Ung spinningkort. Medlemskap krävs också.
- Ungdomar som inte har en fast plats i gruppen, har möjlighet att komma om någon avbokar. Ring samma dag efter klockan 15.00 eller kom och chansa.
- Vi börjar så här med en fast Ung spinning grupp i veckan, men målet är att så småningom erbjuda fler Ung spinningpass varje vecka, om intresset blir stort.

NÄR: tisdagar klockan 17.30.

Fast grupp, men chans till reservplats kan finnas.

FÖR VILKA: Tjejer och killar 12-15 år som är minst 150 cm lång, för att cyklarna ska passa.

LEDARE: Nina Vestman



SÅ HÄR GÅR UNG SPINNING TILL

Passet är ett 50 minuter långt gruppträningsspass till musik. Ledaren ger instruktioner och deltagarna härmar. Musiken är av den karaktär som ungdomar generellt gillar. Den passar såklart även att spinna till och till passets olika moment. Det är enkelt att lära sig spinna, men ganska tufft konditionsmässigt för den som kör på för fullt och verkligen följer ledaren. Varje deltagare kan dock själv reglera hur tufft det ska vara genom att ställa in motståndet på cykeln.

Du får först lära dig hur man ställer in cykeln, vilket är lätt. Därefter börjar passet med uppvärmning i 7-8 minuter, kondition i ca 10 minuter, lite återhämtning och sedan en vattenpaus. Därefter kommer andra konditionsblocket och sedan varvar vi ner. Rörlighetsträning, stretching och avslappning bredvid cykeln avslutar passet.

Hipp, hipp hurra! Vi fyller 25 år 2009

Vi firar hela året, den 25:e varje månad! Vi börjar den 25:e januari med gratis träning för alla och en present

Är du nyfiken av dig?

Vet du vad som är så speciellt med just den 25:e mars?

- det är våffeldagen, - och vi har vårt 25:e årsmöte!

- gillar du F&S och våfflor?

Välkommen på årsmötet!

* en present, till! - det ska man få när man fyller år, eller hur

Friskis&Svettis Haninge är en ideell idrottsförening & din förening. Föreningen sköts av alla som väljer att vara funktionär och engagera sig extra. Föreningen ägs av alla sina medlemmar. Du som är medlem och tränar på F&S Haninge, är alltså också en del av "födelse-dagsbarnet".

Olika happenings den 25:e, axplock:

- gästledare
- vi bjuder på frukt
- överraskningar
- du får en present
- utlottning allträningskort
- bjuder på godis
- pub-kväll

(OBS! Den 25:e juli och 25:e december har inget firande, då vi har stängt).

Välkommen på ditt kalas!

Valberedningen

Kan du tänka dig att engagera dig ideellt, ta på dig ett styrelseuppdrag, bli invald i styrelsen, ägna lite tid?

- Har du idéer och synpunkter är ett ideellt uppdrag i styrelsen ett bra sätt om du vill vara med och påverka, säger **HANNA LAMBERG 25**, en av tre tjejer som utgör Friskis&Svettis Haninges valberedning.

Det är söndag i början av december och valberedningen är i full gång. Valberedningen har ett viktigt uppdrag, att hitta bra personer att föreslå till styrelseposter. Personer som kompletterar de andra i styrelsen och som har intresse och tid. Det är viktigt att se uppdraget någorlunda långsiktigt. Det tar tid att sätta sig in i verksamheten och helst bör du kunna tänka dig att vara med några år. De flesta tycker de får tillbaka dubbelt upp på flera olika sätt. Orden ovan beskriver det bra, säger Hanna, som själv varit med i valberedningen i tre år.

UTMANANDE	BRA MERIT
KUNSKAP	KOMPLEXT
KREATIVT	ROLIGT
KOMPROMISSA	TRÄNING
ENERGI	KRAFT
HÄLSA	LÄRORIKT
PÅVERKA	UTVECKLA
GLÄDJE	KÄNSLA
SAMARBETA	GEMENSKAP

- Viktigaste egenskapen för en person som ska ingå i styrelsen är att gilla Friskis&Svettis värderingar och ha ett intresse för den verksamhet vi bedriver, säger **ANN JIRVING 63**, som sitter i valberedningen för sjunde året.

- Det är också en fördel om du vet hur en förening och en styrelse fungerar, påpekar Ann.

BERIT PERSSON som varit med ett år i valberedningen tillägger:

- Vi i valberedningen har själva olika roller i föreningen. Jag är receptionist några timmar i veckan, Ann är med i värdgruppen och Hanna är jympa ledare. Det gör att vi träffar och når ut till många medlemmar.

- Det är ändå inte så lätt att hitta personer till styrelsen. Folk står inte på kö precis säger Hanna.



Hanna, Ann och Berit i valberedningen

- På senhösten när vi vet hur många nya som kan behöva rekryteras till styrelsen, börjar vi leta efter personer som vi tror kan passa. Sedan är det på årsmötet som personer väljs. Vi sätter upp anslag i lokalen och på hemsidan.

- Håll utkik efter nyår om du är intresserad, vi har några nya rekryteringsgrepp för att folk ska få upp ögonen, säger Ann.

- Du är välkommen att höra av dig till oss. Vi är över 2500 medlemmar nu och vi kan inte fråga alla personligen, avslutar Hanna Lamberg. ■

Text och foto: Anna Henriksson

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
gym öppetider — stängningstiden anger det klockslag då du ska ha avslutat din träning						
07.00-09.00 15.00-21.00	11.00-21.00	07.00-09.00 15.00-21.00	11.00-21.00	15.00-19.00	08.30-16.00	15.00-20.00
stora hallen						
	11.30 MEDEL NINA V		11.30 BAS EVA L		09.00 FAMILJE HANNA L/OLGA	
17.00 BAS # EVA L	17.00 MEDEL HANNA J	17.00 BAS # BRIT	17.00 BAS CAROLA	17.00 DANS HELENA/ÅSA	10.00 BAS # THERESE	17.00 PULS B # MONICA T
18.00 STYRKA M ANNIKA H	18.00 STYRKA B # MONICA S	18.00 JUNIOR HANNA L	18.00 RYGG CHARLOTTA		15.00 MEDEL JESSICA/FIA	18.00 MEDEL ANETTE
19.00 BAS JOHANNA	19.00 INTENSIV MIA	19.00 MEDEL FIA	19.00 MEDEL # EVELIINA			19.00 INTENSIV ROBERT
20.00 MEDEL JESSICA	20.00 PULS M KERSTIN/CATTIS	20.00 BAS EVA V	20.00 SKID MARIE/ROBERT			
lilla hallen						
16.30 START CATTIS					10.00 KNATTE HANNA L/OLGA	16.30 SKIVSTÅNG MARIE B
17.30 ENKEL ANYA/KARIN	17.30 ENKEL BRIT/ELSE-MARI	17.30 SKIVSTÅNG ANNIKA W			11.30 KI YOGA LENA	17.30 AEROBICS SOFIE
18.30 KI YOGA MONIKA L	18.30 RYGG THERESE		18.30 STEP KERSTIN		14.30 STEP 4 KERSTIN	
19.30 STATION M ⁹⁰ MARIE/ÅSA	19.30 STATION B ⁷⁵ CAROLA/MONICA T	19.30 AEROBIC ⁷⁵ ANNIKA K	19.30 CORE ANNIKA K			
spinning						
17.30 MEDEL ANDY	17.30 UNG NINA	17.30 BAS ANDY	17.30 CORE/SPIN M ⁷⁵ MALIN I	16.30 MEDEL MADDE	09.30 MEDEL FREDRIK M	16.30 MEDEL ¹ MALIN I/FREDRIK D
18.30 INTRO/BAS ⁵ LOTTA	18.30 BAS CISSI	18.30 MEDEL FREDRIK M	19.00 BAS CISSI		10.30 BAS LOTTA	17.30 BAS NINA
19.30 MEDEL ⁷⁵ MADDE	19.30 MEDEL MALIN F	19.30 BERG ⁷⁵ MALIN F			14.30 BAS/MEDEL ¹ RULLANDE	18.30 MEDEL MALIN I/FREDRIK D
skola						
	19.15 BAS # TUNGELSTA - MARIA					
ute						
		18.30 CROSS M ³ CATTIS/ULLA				
19:00 JOGGING M ² LARS [SMS]						
Regler						
# Barn tillåtetpass - Barn 7-12 år i vuxet sällskap med giltigt juniorkort.						
1 vecka 2-17						
2 Anmäl dig på smsjogg@haninge.friskisvettis.se och du får sms när det är jogging. Svara på sms om du kommer.						
3 start vecka 17						
4 till och med vecka 8						
5 intro-pass vecka 3-5 därefter bas						
BOKNINGSREGLER FÖR ALLA SPINN-, SKIVSTÅNG- OCH STEPPASS						
Dessa pass bokas tidigast 2 dagar innan och avbokas senast 2 timmar innan passet börjar. Giltigt aktivitetskort krävs för bokning två dagar i förväg. Bokade men ej utkwitterade platser släpps till resever i turordning 10 minuter innan passet börjar. Om du inte avbokar får du en prick. Tre prickar innebär avstängning från bokningen. Läses upp för 100 kr.						
• Om du vill prova på, köper du engångsbiljett och kommer och chansar på en plats, Drop in.						
• Har du köpt prova på kort 3 gånger (Gäller för icke medlem max en gång per person), kan du boka per telefon samma dag efter klockan 15.00, i mån av plats.						
UNG SPINNING						
för ungdomar 12-15 år som är minst 150cm långa. De är med i en fast grupp och köper medlemskap och terminkort/ung spinning. De som har en fast plats ska avbokas vid förhinder, senast klockan 15.00 samma dag. Möjlighet till reservplats/prova på för nya, finns vid eventuellt avbokning. Ring efter klockan 15.00 samma dag, eller kom och chans, drop in. Prova-på-tillfällen finns under året i extra insatta pass, till exempel på skollov.						
VI RESERVERAR OSS FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR						

JYMPA

BAS är kul, enkel och effektiv jympa som bygger upp din styrka och kondition från grunden.

STYRKA B Bas med längre styrkesekvenser.

PULS B Bas med betoning på konditionsträning.

MEDEL Passar dig som är van att träna och röra på dig. Jympan har ganska högt tempo och en del hopp.

STYRKA M Medel med längre styrkesekvenser.

PULS M Medel med betoning på konditionsträning.

AEROBIC är Medel med extra mycket koordination och stegkombinationer.

CORE är ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Men du får också utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

DANS Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Det kan vara disco, jazz, latino, funk...

ENKEL för funktionshindrade. Rörelserna är mycket enkla och tränar våra grundfunktioner.

FAMILJE är rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik. Möjlighet finns att prova på en gång.

INTENSIV effektiv jympa om du har bra kondition, starka muskler och klarar hög belastning.

JUNIOR har ösiga, fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, bøj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Ålder 7-12 år. Möjlighet finns att prova på en gång.

KI YOGA är en upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet infinner sig. Med övningar som i ett lugnt tempo leder fram till förbättrad koncentration, ökad medvetenhet och inre ro.

KNATTE är för knattar utan vuxna. Tonvikten ligger på lek. För barn från cirka 4-7 år. Möjlighet finns att prova på en gång.

RYGG är skonsam och anpassat för dig med ryggbesvär.

SKIVSTÅNG (Åldersgräns 16 år) är effektiv och kul med skivstång med drivande musik och tydliga instruktioner.

SKID ett tufft pass med extra träning för benen.

START är en enkel och lite lugnare jympa för den som vill komma igång med allsidig träning av kondition, styrka och rörlighet.

STATION är jympa med extra styrka. Efter styrketräning följer ett rejält och svettigt konditionsavsnitt.

STEP konditionsträning med fartiga och kul stegkombinationer på bräda. Även träning av styrka och rörlighet.



Eva L, basledare - svävande avslappning



Leif i receptionen

Priser



FOTO: ANNA HENRIKSSON

UTE

CROSS Allsidig träning där jogging varvas med styrke- och rörlighets-övningar i naturen.

JOGGING Jogga eller gå i grupp med ledare under trygga och trivsamma former get bra konditionsträning.

SPINNING (Åldersgräns 16 år)

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men ändå vill ha ett rejält träningspass.

BERG Tungt och skönt pass med härliga sugande "uppförsbackar" där du tränar ut-hållighet. (75 min, varav 60 min cykling.)

CORE/SPIN 75 minuter kombinationspass med effektiv konditions- och styrketräning. Passet kräver tidigare vana av spinning.

MEDEL Passar dig som både vill och kan ligga på en högre puls nivå under en längre tid.

UNG ungdomar 12-15 år som är minst 150 cm långa.

Bra och rolig konditionsträning i fast-grupp till musik som passar ungdomar. Läs mer under bokningsregler.

GYM/STYRKETRÄNING

(Åldersgräns 16 år)

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika varianter, redskap och utgångspositioner varierar träningen. Våra instruktörer kan minst 100 grundövningar inom gymträning.

Alla som tränar i gymmet skall efter gyminstruktion kunna träna självständigt och utan medföljande medhjälpare.

EN GYM INSTRUKTION ingår varje gång du köper ett terminskort för gym- eller allträning. Vid köp av 12 månaderskort ingår två gyminstruktioner. Vill du ha fler gyminstruktioner går det bra att boka gyminstuktör för 150:-/timme.

UNGDOMAR 13-15 ÅR tränar i målsmans-sällskap. Gyminstruktion ska genomföras där ungdomen instrueras. Målsman lär sig hur ungdomen bör träna och ansvarar för träningen tills ungdomen fyllt 16 år. Både målsman och ungdom ska vara medlemmar och ha giltigt gymkort. Träningen ska ske tillsammans.

För ungdomar 13-15 år finns regelbundet prova på tillfällen i gymmet med våra gyminstruktörer. Hör med receptionen för mer info och anmälan. Målsmans tillstånd krävs och målsman får gärna följa med.



Patrik i gymmet

Träningskort	12 mån	termin	30 dagar
Allträning	2900 kr	2100 kr	520 kr
ungdom/senior/studerande	2175 kr	1575 kr	390 kr
Jympa eller Spinning	1650 kr	1000 kr	400 kr
ungdom/senior/studerande	1240 kr	750 kr	300 kr
Gym/styrketräning	2200 kr	1400 kr	440 kr
ungdom/senior/studerande	1650 kr	1050 kr	330 kr
Träningskort special		termin	3 månader
Jympa endast skolor		500 kr	
ungdom/senior/studerande		375 kr	
Enkel (gäller även Enkeljympa F&S Tyresö)		320 kr	
Familje- och Knattejympa (gäller barn 3-6 år och barn 4-7 år)		300 kr	
Juniorjympa (gäller juniorjympa och barntillåtna pass 7-12 år)		300 kr	
Ung spinning (gäller ungdom 12-15 år)		300 kr	
Ung gym/styrketräning (gäller ungdom 13-15 år)		300 kr	
Start (gäller startjympan)		400 kr	
FYSS/FaR-kort			500 kr
Gäller för Start, Bas, Ki yoga samt styrketräning i gymmet. Kan endast köpas mot uppvisande av recept på fysisk aktivitet och högst 2 ggr/person. En instruktion i gymmet ingår.			
Medlemskap	100 kr		
Medlemskap är obligatoriskt vid köp av träningskort och gäller mellan 1/1 - 31/12. Vid köp av träningskort som gäller mer än en månad in på 2010 erläggs medlemsavgift även för detta år.			
Engångsbiljett	medlem med minst ett aktivitetkort	ej medlem	
Jympa/Spinning/Gym	50 kr	100 kr	
Prova-på-kort 3 gånger		150 kr	
Valfri träning för ej medlem och en gång/person. Priset dras av vid köp av träningskort (termin eller 12 mån).			
Övrigt	pris		
Gyminstruktion		150 kr	

En instruktion ingår i träningskort för styrketräning/allträning på termin. Två instruktioner ingår i motsvarande kort för 12 mån.

- Medlemskap är obligatoriskt vid köp av träningskort och gäller mellan 1/1 - 31/12.
- Ungdom född 1990 el senare Senior födda 1944 el tidigare.
- Terminskort gäller halvårsvis, 1 januari-30 juni och 1 juli-31 december.
- Fysskort, max 2 köp per person mot recept. Gäller 3 månader från betaldatum på passen: start, bas, rygg, ki yoga, stavgång och gymmet.
- Enkeljympakortet gäller för F&S Haninge och F&S Tyresö. Medlemskap och enkeljympakort köps i kommunen man är skriven i.
- Studentrabatt för dig som har fyllt 20 år och mot uppvisande av giltig studentlegitimation med SAS/SJ logotyp.
- Kort köps i receptionen med betalkort eller via betalning till pg 4792848-6. Vid betalning via pg ange fullständigt namn, födelsedata, kortkod och eventuellt kortnummer. Kortet hämtas i receptionen.
- Friskis&Svettis Delbetalning av årskort mer info på hem sidan/fråga i receptionen.
- Vi tar emot Friskivårdschecken.
- Alla kort är personliga.
- Inga återköp av kort görs.

VI RESERVERAR OSS FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR. OBS! KORTTYPER OCH PRISER KAN KOMMA ATT ÄNDRAS VID/INFÖR VARJE ÅRSSKIFTE. ERBJUDANDEN KAN FÖREKOMMA UNDER ÅRET

VÅGA PROVA NYTT!

Ta en titt i schemat. Friskis&Svettis Haninge erbjuder ett stort och bra utbud av flera olika träningsformer, som du kan kombinera ihop med det du brukar träna. På så sätt uppnår du kanske ändå bättre och funktionell träning.

Våra duktiga ledare och instruktörer svarar såklart gärna på frågor och ger träningstips.

Vill du prova Core eller Core/Spinning, använd prova på kupongen på framsidan av tidningen.

Core



Fem frågor till Annika Kymling – ledare core

Varför gillar du Core, varför ville du börja leda just core?

- Jag kör för närvarande Aerobicspass och där har man inte så mycket styrka så därav vill jag köra Core både för min egen del och mina motionärer. Core är uppbyggande träning för rygg och mage.

Hur länge har du varit ledare hos F&S Haninge, har du lett något annat förut?

- Jag har varit ledare sedan 1996. Har kört Stretchympa, medel, medel hoppfritt, ki-jympa, Aerobics och Core.

Ge ett tips, eller ditt bästa tips till den som tränar Core?

- Tänk på hållningen i alla lägen, ryggen skall vara med hela livet. Bästa Coreövningen är *plankan* med olika provokationer och utmaningar

Vad har du för intressen utanför F&S?

- Jag älskar att sy mina egna kläder. Tycker om natur och djur. Går gärna ut och roar mig med kompisar.

Har du någon dold, tallang?

- Min bästa talang är att sy. Annars är jag nog en glad och skojfrisk typ.

Vem vill du helst ha med på ditt Core-pass?

- Flertalet människor behöver bålstabilitetsträning så alla är välkomna till mitt Corepass.

Vad jobbar du med och hur gammal är du?

- Jag sitter på kontor hela dagarna så att hålla igång kroppen är det bästa för mig. Jag är 51 år men åldern är inget hinder för att hålla igång, tvärtom.



Core/Spinning



Allsidig och bra funktionell träning säger Malin.

Malin Isacson -ledare core/spinning

Core/Spinning, kräver att du har provat spinning tidigare. Det är ett totalt 75 minuter långt pass, där du först kör Core delen i lilla hallen och därefter snabb förflyttning till spinninghallen för cirka 30 minuters spinning.

Spinningen ger en allmän skön trötthetskänsla och bra konditionsträning efter Core passet. Core passet är mer koncentrationskrävande och passar därför bäst att ligga först, innan du blir för trött. ■

Text och foto: Anna Henriksson

Styrka och stabilitet för bålen

Funktionell träning med rygg, mage och bålstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Funktionellt helt enkelt.

Passet bygger på två block där man tränar med olika utgångspunkt.

Block ett med golvövningar bygger på övningar för dynamisk styrka och övningar för stabilitet.

Block två är den "funktionella" delen i passet – här tränar och använder man sig av bålens stabilitet. Övningar för balans, hållning, koordination. Övningar där man ska "bromsa", stabilisera, utveckla kraft i olika hastighet och positioner. Balansövningarna som kräver koncentration ligger mer i början av blocket och de mer energirika övningarna ligger mot slutet.

De två blocken ramas in av en Start – med uppvärmning och instruktion. Och en Avslutning – nedvarning, rörlighet och en stund att landa passet i lugn och stillhet. Sammanlagt ca 50 min.

Ett instruktivt, fokuserat och "individuellt" pass där var och en tränar efter egen förmåga. Övningarna görs "en i taget" och ledaren guidar deltagaren att själv hitta övningen och känslan i den.

Med musiken som stöd får passet en avskalad karaktär. ■

Text och foto: Anna Henriksson



Lär dig mer om Core

och träna själv hemma. F&S framtagna DVD Stark&Stabil, säljer vi i receptionen, sänkt pris: 225:-

