

JÖNKÖPING

För Friskis&Sveltis medlemmar
i Jönköping

oxygen

nr 2/2009

Mammapasset regerar
– babyboom på träningsgolvet

Alexander Bjerkland

– "Halva mitt liv har jag varit på Friskis"

NYHET! Cirkelfys

Rör dig inte i onödan!

CHAMPION SEAMLESS SPORTTOP

Sporttop med invändig frontpanel som separerar och stabiliserar bysten. T-ryggs design ger stabil passform. För liten till medelstor byst.



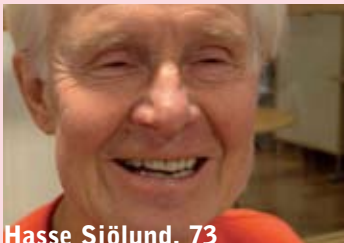
BRÖST RÖR SIG Inte bara upp och ner som man trodde förr, utan också inifrån och ut, från ena sidan till den andra. I genomsnitt hoppar dina bröst 8,38* centimeter för varje steg du tar. Det blir 83,8 meter per kilometer och 419 meter under ett lopp som Våruset. Tränar du så vet du vad det innebär. Det blir svårare att koncentrera dig på det du ska göra. Fokus flyttar från elljusspåret eller step up-brädan till bröstet. Som tur är finns sport-bh:n. Den håller bröstet på plats och minskar rörelsen med närmare 80 %. På Team Sportia hjälper vi dig att hitta en sport-bh som passar din träning och kropp.

TEAM SPORTIA®

Vi vet vad som krävs.

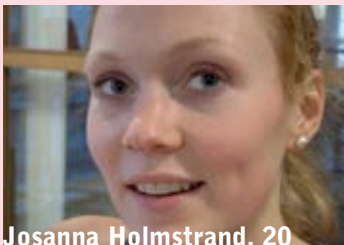
Team Sportia, Jönköping Tel. 036-16 05 06

Vilken är din favoritmuskel? Hur tränar du den?



Hasse Siölund, 73

- Definitivt mina lårmuskler.
- Hårdkörning på benpressen mår dom bra av.



Josanna Holmstrand, 20

- Hela ryggmuskeln, uppifrån och ner.
- Genom att ställa in maskiner med lösa vikter ger jag ryggen vad den tål.



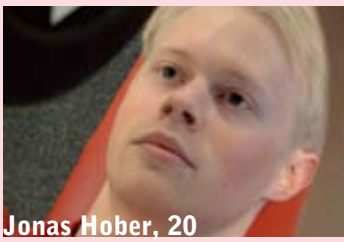
Carina Törneblad, 50

- Skrattnuskeln förstås!
- Genom att ha sjuk humor...



Peter Lindvall, 41

- Hela kroppen är min favoritmuskel.
- Helst simmar jag men sen blir det en massa löpträning.



Jonas Hober, 20

- Nedre ryggmuskeln gillar jag skarpt.
- Gör duktigt tunga marklyft, det gör gott.

En guldkantad bransch

Jag nämnde det i förra numret och jag kanske har varit inne på det innan dess också. Men jag tycker bara att det är så bra. Det här med att träning ger så många andra positiva effekter. Man blir piggare. Känner sig gladare. Orkar mer. Ja, ni vet. Sähär:

Det finns ett citat om Friskis&Svettis som jag gillar extra mycket. "Vi är inte i hälsobranschen. Vi är i få-ut-det-bästa-av-livet-branschen." Det är precis det jag menar. F&S gör inga anspråk på att vara allt i ditt liv, men vi kan vara en stor del i att du får ett så innehållsrikt liv som möjligt. Jag menar, det vore rätt synd om allt i livet handlade om träning. Så kul är det inte. Men träning tillåter oss att sätta den där omtalade guldkanten på tillvaron.

Däremot inte sagt att träning i sig inte har ett egenvärde. Det har den visst.

Inte minst för att det oftast är vansinnigt kul. En kolumnist i Metro skrev i början av året att träningshysterin är vår tids största bluff och att många tvångsmässigt motiverar sig med att det är sååå skönt efteråt. Jag protesterar. Träning är bra skit och kan va roligt under tiden, inte bara kännas skönt efteråt. Herre gud, att träning ska va roligt är ju det F&S strävar efter hela tiden!

I det här numret har Oxygen fått ett lite nytt utseende. Inget revolutionerande, men några detaljer som förhoppningsvis gör tidningen lite roligare. Ungefär som träning gör vardagen lite mer guldkantad.

Trevlig läsning! ★



Therése Oscarsson
Redaktör

innehåll

- 4-5 Mammasset regerar
- 6 Gymkollen
- 7 Alexander Bjerkland
- 8 NYHET! Cirkelfys
- 9 Förfriskningar
- 11 Dom har gjort det
- 12 Miljön i fokus
- 13 Gym – hett just nu
- 14 Receptrutan
- 15 Thortankar
- 16 Schema vt 09



text&foto URBAN RÅBERG

oxygen

Utges av Friskis&Svettis Jönköping, Smedjegatan 6, 553 20 Jönköping

Tel: 036-173150 • E-mail: info@jonkoping.friskissvettis.se • Hemsida: friskissvettis.se/jonkoping

Redaktör Therése Oscarsson • therese@jonkoping.friskissvettis.se

Verksamhetschef Emilia Thor • emilia@jonkoping.friskissvettis.se

Grafisk form Therése Oscarsson **Annonser** Emilia Thor **Redaktion** Désirée Augustsson, Christina Caiberth, Inga Fredlund, Nina Gustafsson, Mikael Lödöen, Therése Oscarsson, Emma Rosenblom, Urban Råberg **Foto** Hanna Johansson **Omslagsfoto** Urban Råberg **Tryck** Sörmlands Grafiska Quebecor AB

Upplaga 10 000 ex **Utgivning** Oxygen utkommer med fem nr per år. © 2009 Friskis&Svettis Jönköping

Den som kommer till Friskis&Svettis i Jönköping en onsdag klockan halv elva möts av en något annorlunda syn. Barnvagnar står parkerade längs hela receptionsdisken så att man får tränga sig fram för att komma förbi. Det är under dessa 45 minuter som...

John & mammorna tar över Friskis

Att träna efter en graviditet är något som blivit allt mer populärt de senaste åren. Efter att mammapasset flyttade från Huskvarna till Jönköping i början året har intresset i det närmaste exploderat. John Ottosson har lett passet sedan hösten 2008. Han beskriver passet som ett något kortare Baspas, utan större hopp och tunga utfall.

- När jag började var det ungefär 20 mammor per gång som tränade, nu har det nästan dubblats. Att mammapasset har blivit så populärt tror jag har att göra med att mammorna kan ta med sig sina barn under passet. De brukar annars ha svårt att komma iväg och träna eftersom de helt enkelt har fullt upp med att vara mammor.

Bara för att det heter "Mamma" betyder det inte att pappor inte är välkomna. John hade gärna sett lite manliga föräldrar på passet.

- Det är inte en enda pappa som kommit så länge jag har lett, men nyligen var det faktiskt en som frågade om han också fick gå.

Att träna mitt ibland barnen är inte något problem för John, men han får hålla koll på kroppen så att det inte händer någon olycka. Än så länge har det gått bra. Barnen är mellan 6-8 veckor upp till ett år, men någon gång då och då händer det att barnen är lite äldre.

- När jag hade passet i Huskvarna var det två av barnen som kunde gå och de kunde helt plötsligt vara framme vid mig. Så då gällde det att ta det extra försiktigt.

Sofia Sjöo och Carin Landberg är två av mammorna som går på passet. Sofia har även gått två gånger då passet var i Huskvarna.

- Jag tycker det är jättebra med mammapasset, för då kommer jag verk-

ligen iväg och tränar. Det är inte alltid jag kommer iväg på andra pass som nybliven mamma, säger Sofia.

Carin tycker att passet är väldigt socialt då man träffar flera andra i samma situation.

- Det är roligt att träffa folk, att komma ut och jympa tillsammans med barnen. Och att fika efteråt, säger hon och nickar leende åt Sofia.

De sista mammorna brukar ha fiket klart runt ett-tiden.

- Det innebär att de fikar längre än vad de jympar, säger John och skrattar. ★

text MIKAEL LÖDÖEN
foto URBAN RÅBERG &
THERÉSE OSCARSSON

faktaMamma

Passet kan jämföras med ett Baspas och leds onsdagar 10.30-11.15 på F&S i Jönköping. Det finns plats för 50 vuxna och 50 bäbisar. Efter passet serveras ekologisk fika till en kostnad av 20 kr. Trots namnet är även pappor välkomna på passet.

faktaJohn Ottosson

Ålder: 24 år
Bor: Jönköping
Gör: Receptionsansvarig på F&S Jönköping
Leder: Mamma, Puls/medel, Aerobics 2 och Dans
Favoritlåt på Mammapasset: Crazy loop med Dan Balan



John är en av föreningens flitigaste ledare med fyra pass i veckan. Minst.



Är man hungrig så är man. Tur att det finns bananer.



Vem vet, kanske är det här framtidens jympaledare föds...



Carin Landberg, med sonen Ville, tycker att mammapasset kunde vara fler gånger i veckan.



Hur får man magrutor?

Av någon anledning anses det snyggt att ha magrutor och många har detta på önskelistan. Framför allt ska ju träningen ge oss styrka och välmående, men om det också resulterar i lite magrutor så är väl inte det fel. Så här ligger det till:

Rutorna på magen är den segmenterade raka bukmuskeln. Antalet rutor man har, hur de ser ut eller är placerade i förhållande till varandra är helt genetiskt. Det går alltså inte att förändra grundförutsättningarna med träning. Nästan alla människor kan få synliga rutor, men vissa måste alltså jobba klart mer för dem, medan andra nästan får de berömda rutorna gratis. Hur synliga de är beror mest på mängden underhudsfett.

Det är viktigt att ha tillräckligt med fett i kroppen. Som kvinna är det ännu viktigare att ha en tillräcklig fettprocent eftersom kvinnans hormonsystem, menscykler, och benstomme, är mer beroende av kroppsfett. Generellt kan man säga

att det är bättre att träna och ha en hög fettprocent än att inte träna och ha en låg. Hög fettprocent på en inaktiv person gör mer "skada" än samma procent på en aktiv person. För låg fettprocent är inte

"det är bättre att träna och ha en hög fettprocent än att inte träna och ha en låg"

hälsosam. Immunförsvaret blir försvagat. Självklart är det inte heller nyttigt med en för hög fettprocent. Det pratas ofta om BMI-värde (Body Mass Index), men det är inte något som bör appliceras på en individ, utan på en grupp människor. Med mycket muskler blir BMI för högt. Ta BMI-värdet med en nypa salt.

Hur tränar man sig till rutor? Magmuskulerna funkalar som vilken annan muskel i kroppen som helst. Vill man öka deras volym ska man träna dem hårt

med variation, och ge dem tillräcklig vila mellan passen. För att öka magmuskulernas volym är ett tips att använda magmuskulerna med s k crunch-rörelse. Detta för att kunna belasta magmuskulerna som mest, men även för att "koppla ur" andra hjälpande muskler. Tänk inte övre och nedre del av magen, då det inte går att separera dem. Det är samma muskel. Andra viktiga faktorer för att lyckas få fram rutorna är bra kost, bra motionsträning och tillräcklig sömn.

Men tänk på, som tidigare sagt, att förutsättningarna för att få magrutor varierar kraftigt. En del kan ha hur starka och vältränade magmuskler som helst utan att ha en enda ruta, medan andra får rutorna enkelt. Att få rutor kan alltså inte vara ett mål för träningen, men kanske lite kul kurios. ★



HÅKAN SJÖQVIST
Gyminstruktör

10%

KOM TILL OPTIKER JAHNKE:
RABATT TILL
ALLA FRISKIS
MEDLEMMAR!

(kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter. 10% gäller på hela vårt breda sortiment)

Jahnke
LEGITIMERAD OPTIKER

Hoppets Torg i Jönköping | tel 036-71 06 43 | www.jahnke.se

– Halva mitt liv har jag varit här

Han har varit verksam i 45 terminer och haft över 1000 pass, bestigit Mount Kenya i Afrika och besökt en av världens största hälsomässor i Las Vegas. Alexander Bjerklund, som har sett och upplevt mycket tillsammans med Friskis&Svettis, is still going strong.

Det säger sig självt att det krävs ganska mycket energi och engagemang att hålla på att jympa i 23 år men är det något som Alexander har så är det just det, energi. Det fullkomligt strålar om honom när han berättar om vad han har upplevt under de här åren och hur trevligt han har när han varje dag får vistas på Sverige trivsammaste gym i Jönköping.

Alexander är en go' göteborgare som efter en tripp upp till Umeå och sjukgymnastutbildningen hamnade i Jönköping, en stad han själv beskriver som Göteborgs vackraste förort. Idag driver han tillsammans med sin fru Anna-Maria företaget Hälsobyran, som ligger vägg i vägg med samarbetspartnern Friskis&Svettis.

För närvarande leder han Yoga på fredagar i Jönköping men han utbildar också nya ledare i landet och har haft dryga hundratalet kurser de senaste 20 åren. I början av 2000-talet fick Alexander privilegiet att tillsammans med Luisa Bicho Steenie och F&S utvecklingsansvarige Annika Gärderud ta fram en jympa med mycket kampsport. Ki jympan presenterades och fick ett härligt mottagande i Sverige. Året därpå följde Ki box och Ki Yoga (numera bara Yoga, reds. anm.) som båda är mycket uppskattade träningsformer.

Alexander själv började som värd i mitten på 80-talet och tycker att det är viktigt att man växer in i F&S värderingar.



Alexander på en plats där han spenderat många timmar – F&S jympagolv.

– Det ska inte handla om att vara ego och stå i mitten, utan att dela på upplevelser och ha kul tillsammans.

Ytterligare ett uppdrag som Alexander har är att han är en av tre som sitter i valberedningen. De har som uppgift att leta fram lämpliga personer till F&S styrelse. En uppgift som inte är helt lätt men dock mycket utmanande och intressant.

– I styrelsen gäller det att ha en skön blandning av människor med olika egenskaper och kompetens.

Sommaren 1999 var Alexander på Kreta med familjen och av en slump var Johan Thor (F&S verksamhetschef) med familj där samtidigt.

– Vi träffades och diskuterade F&S nutid och framtid under en stjärnklar himmel. En sak ledde till en annan och simsabalim så står vi här 2009 med 16 000 medlemmar, mycket tack

vare, enligt Alexander, Johan men självklart också alla andra som hjälpt till.

Men vad har förändrats under de här åren som Alexander har varit med i föreningen? En företeelse till att börja med är redskapen, framför allt brädan, berättar Alexander, som skapade ramaskri när den kom i mitten på 90-talet. F&S filosofi hade fram till dess just varit en jympa fri från redskap och bestämda regler. Men jympan och brädan förenades och därefter följde gymmet, som idag faktiskt är den mest besökta träningsformen.



Alexander i Friskispressens jubileumstidning 1988, 10 år efter att F&S startade. Då var han Medel-ledare och ständigt på jakt efter musiken med det lilla extra. Liksom idag var den fysiska formen på topp, men håret och shortsens var som ni ser bättre förr...
foto CLAES LÖFGREN

Alexander är en man med fötterna på jorden. Även om F&S är viktigt är det ändå självklart att familjen kommer först. I dagsläget övningskör han med dottern Alina, sitter i handbollssekretariatet för sonen Albin och skjutsar Axel till en av många fotbollsmatcher.

– Friskis&Svettis är inte allt i livet, men det är mycket liv i Friskis&Svettis! ★

text EMMA ROSENBLOM
foto HANNA JOHANSSON

Cirkelfys!

Cirkelfys. Får du blodsmak i munnen av blotta namnet? Glöm det. Friskis&Svettis variant är rolig och tuff träning utan att man stupar.

Cirkelfys är vårens nyhet på F&S

Jönköping. Passet idé är funktionell träning med enkla och effektiva men rejält tuffa övningar, om man vill. Deltagarna "härmar" inte som på jympan utan ledaren fungerar som en peppande, drivande coach som går runt och ser till att övningarna görs med rätt teknik.

Passet startar med en enkel uppvärmning utan koordination. Därefter kör ledaren en snabbgenomgång, med kort info om tekniken och vad man ska tänka på. Sedan direkt på stationerna som är åtta eller nio till antalet. Tre varv är det som gäller, med en liten vattenpaus emellan. Musiken är bara en bakgrund för att skapa rätt stämning. Du måste alltså inte jobba i takt till den, varken i uppvärmningen eller under övningarna. Cirkelfys

är med andra ord helt "jympabefriat", vilket passar dig som inte har någon jympavana och inte heller är intresserad av att skaffa dig det. För gymmaren är passet suveränt. Rotationer och balans som kan vara svårt att få till i gymmet, får du på Cirkelfys. Här blir det verkligen funktionell träning, vilket det kanske inte alltid blir i styrketräningsmaskiner.

Heléna Josefsson och Nicolás Leiva Martínez leder passet i Jönköping respektive Huskvarna. När Oxygen testat premiärpasset visar Nicolás att han tar sig an rollen som coach på allvar, men samtidigt med glimten i ögat förstås.

- Nu krigar vi, det är inte mesfys, det är Cirkelfys! Ikväll kan ni titta på Let's dance och äta chips, kom igeen!

Cirkelfyspass får kroppen allt den behöver för att fungera i vardagen. ★



De leder vårens nyhet på F&S Jönköping. Men inte bara det. Nicolás är också gyminstruktör och Heléna känner ni igen från Skivstång och Ki box.

text THERÉSE OSCARSSON
foto HANNA JOHANSSON

faktaCirkelfys

Hur?

Namnet Cirkelfys kommer av att stationerna, 8-9 stycken, är placerade i en cirkel i jympasalen. Bland stationerna finns djupa knäböj på bosuboll, sit-ups med skivstång, rygglyft med vikter, rodd med hantlar och bencurl med hjälp av pilatesboll.

Vad tränas?

Träningen är funktionell, vilket innebär att den får dig att klara vardagens rörelser och påfrestningar bättre. Styrka, kondition, balans, stabilitet, rörlighet och uthållighet tränas under passet. Cirkelfys innehåller övningar som tränar alla stora muskelgrupper och därmed också bålstabilitet och hållning.

För vem?

Alla med viss träningsvana och extra för den som vill köra hårt utan takt och koordination. Perfekt för gymmare som är sugna på en ny utmaning. Passet är tufft, men går att anpassa.

När?

Fredagar 17.00 i Huskvarna
Söndagar 18.00 i Jönköping

Och visst funkar det. När ledaren driver på gör man djupare benböj, går snabbare på stepbrädan och gör fler sit-ups. Pepptalket är en viktig del av passet och gör att det hela tiden känns roligt. Om man har sysslat med lagidrott känner man igen sig. Det blir en känsla av sammanhållning med de andra deltagarna. Skillanden är att den enda du tävlar mot här är dig själv.

Cirkelfys passar alltså både för den inbitne gymmaren och för jymparen som vill styrketräna. Under loppet av en timma hinner du träna styrka, balans, stabilitet, rörlighet, kondition och gå igenom alla stora muskelgrupper. Eller med andra ord, under ett



foto HANNA JOHANSSON

Fredagsfeeling mitt i veckan

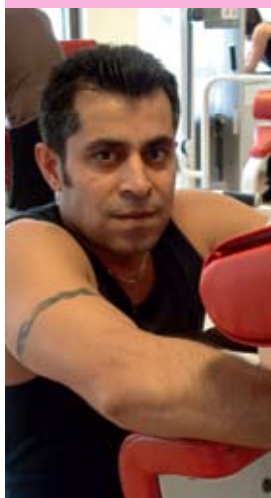
Det blev det på F&S Jönköping när man i februari satte in Danspasset på en tisdag. Extra festligt blev det också av att passet leddes av Inga-Lis Grape, Chefredaktör på Friskispressen och jympaledare i F&S Stockholm.

Som vanligt på Danspasset var salen full av motionärer som ville go wild för en stund.

- Det är jättekul! Jag tar alla tillfällen i akt att gå, sa Isabella Windolf, en flitig Danspassbesökare.

Huskvarna växer

Nu bygger F&S ut i Huskvarna! Under våren startar spinning i Huskvarna och från augusti blir det också två salar för gruppträning plus ett större gym. F&S mål är att få så många som möjligt att röra på sig och nu kan ännu fler göra det. Huskvarna äger.



Shemon David tränar i Huskvarna och ser fram emot ett större gym.

foto THERÉSE OSCARSSON

HäntExtra på F&S

Här skvallrar vi om vad som händer och sker i föreningen framöver.

27/3 DJ-kväll i gymmet i Jönköping

28/3 Spinn of Hope – spinningevent till förmån för barncancerfonden.

28–29/3 Inställda pass i Jkpg pga utbildning. Håll utkik för mer info.

9–14/4 Glad Påsk! Öppettider och scheman enligt kommande påskschema.

27/4 DJ-kväll i gymmet i Jönköping

30/4–1/5 Ändrade öppettider.

2–3/5 Inställda pass i Jkpg pga utbildning. Håll utkik för mer info.

15–17/5 Inställda pass i Jkpg pga utbildning. Håll utkik för mer info.

21/5 Kristi himmelfärds dag. Ändrade öppettider.

29/5 Jönköpings marknad. Ändrade öppettider i Jkpg.

Senaste info hittar du alltid på hemsidan, friskissvettis.se/jonkoping

SKOGRÄNSERNA...

...på F&S är knivskarpa. Ytter Skor ska ställas på skohyllorna. Om du vill låsa in dina skor får du gärna lägga dem i en plastpåse först, så att det inte blir smutsigt i skåpen.

Spinskor, med eller utan clips, får du ta på i spinsalen eftersom de lämnar så tråkiga märken i parkettgolven.

Tack för att du hjälper till att hålla Friskis fräscht!

F&S ♥ miljö

Stäng av duschen när du tvålar in dig. Och ta schampo och tvål samtidigt, så slipper du skölja av dig två gånger. Sparar både vatten och tid!



foto JOHN OTTOSSON

Somrigt

F&S utomhusjympa kan man lita på. I juni drar den igång igen på Vätterstranden och Mjölkafallan. Mer info om dagar och tider kommer när det närmar sig.

Som vanligt kan du även träna inomhus under sommarmånaderna. Den 1 juni startar sommarschemat.

text THERÉSE OSCARSSON

VITAMINKICK!



Musik
Teater
Dans

KÖP

BILJETTER

ELLER

PRESENTKORT

SMÅLANDS
**MUSIK
OCH
TEATER**

Ring 036-34 81 81

www.smot.nu



På Step 2 eller Dans kan du se hur snygg Hanna P är egentligen.



”Bli ful Nicolás, bli ful”, ekade i huvudet under fotosessionen.



Som tur är, är inte Hanna HR uppnosig när hon står i receptionen.



Den här grimasen gjorde Leif helt spontant.



Jonas nuna får ni stå ut med resten av terminen på F&S träningsguide.

Dom har gjort det

Har du också undrat vilka de är?

Här får du svaret på vem som döljer sig bakom de grimaserande bilder som synts runtom på stan. Det är inga mindre än Friskis&Svettis Jönköpings egna snygga ledare och instruktörer.

Nicolás Leiva Martinez

Cirkelfys är en av vårens nyheter och i Huskvarna hittar ni Nicolás som ledare. För ett år sedan började han som gymvärd och i januari 2008 blev han gyminstruktör. Nicolás tycker att F&S reklamkampanj är rolig och fräck och han gillar att folk tvingas se hans grimas på stan och i tidningar. För att göra sin grimas tänkte han dels på att göra sig så ful som möjligt, men också ”Hola, wazup”. När han inte tränar själv arbetar han på en högstadieskola eller kollar på La Liga.

Hanna Paulós

Hanna har lett pass på F&S Jönköping i ett år och kör just nu Dans och Step 2

när hon inte tillbringar tiden på sitt vanliga arbete som socionom. Det var Hannas barn som tyckte att hon skulle göra just den här grimasen på bilden. Första gången hon hamnade bakom en buss med sig själv på kändes det ganska konstigt, men nu tycker hon bara att det är skoj.

Jonas Rosander

Någon måste ju spela apa, tänkte Jonas och försökte vrida till ansiktet så mycket som möjligt när han fick kameran upptryckt i ansiktet. Han bjuder gärna på sig själv och tycker att det känns helt okej att se sig själv på reklamaffischerna, även om han från början inte insåg att han också skulle synas på F&S Jönköpings träningsguide resten av terminen. Matte/NO-lärare är vad Jonas arbetar med till vardags, när han inte spelar golf. Han har dessutom varit gyminstruktör i tre och ett halvt år.

Hanna Hillerström-Rundh

Hanna har varit aktiv inom F&S sedan 2003 och förutom i receptionen stöter du

också på henne som Medeljympaledare från och med den här terminen. Hennes grimas föll sig bara naturligt och hon tycker det känns ”himla trevligt” att se sig själv på stan här och där. Till vardags pluggar hon till socionom, när hon inte hänger i receptionen vill säga.

Leif Wettegård

När Leifs dotter såg sin pappas grimas på en buss ringde hon honom på jobbet som fastighetschef och fnissade. Till slut förstod Leif vad det var hon pratade om, det var första dagen som reklambilderna visades. ”Det har enbart varit positiva kommentarer från olika personer och det är kul”, säger Leif som sedan 2001 lett Styrka/medel på F&S. Just den här terminen har han ett uppehåll på grund av en knäskada, men han lovar att komma tillbaka. När han skulle göra grimasen tänkte han inte alls utan gjorde den helt spontant. ★

text NINA GUSTAFSSON
foto THOMAS ALVRETEN

Miljön i fokus

I förra numret av Oxygen kunde vi läsa om F&S miljöarbete och att föreningen som första träningsanläggning i Jönköping har blivit miljödiplomerad. Men vad betyder det i praktiken?

I **Jönköpings kommun** kan företag, organisationer och föreningar få kommunens miljödiplom. Diplomet är ett bevis på att företaget arbetar aktivt med miljöfrågor på ett strukturerat sätt. Miljödiplomering ges för ett år i taget och för att bli omdiplomerad krävs ett fortsatt aktivt miljöarbete. Ett miljödiplomerat företag ska uppfylla ett flertal kriterier som presenteras i form av checklistor, bl a vad gäller lokaler, kemikalier, kontor, inköp, källsortering, förpackningar och transporter.

Totalt släpper F&S ut 3 kg CO₂/medlem och år och målet för 2009 är att minska utsläppen till 2,6 kg CO₂/medlem och år. Emilia Thor är Verksamhetschef och Miljöansvarig på F&S Jönköping:

- Med vårt miljöarbete och vår diplomering hoppas vi också kunna inspirera andra Friskis&Svettis och gym, våra medlemmar och funktionärer att göra bra miljöval. Alla insatser räknas och är av betydelse. ★

text CHRISTINA CAIBERTH
foto ALEXANDER RUAS



F&S Miljöpolicy

F&S Jönköpings verksamhet ska kännetecknas av hänsyn till miljön och sträva mot ett långsiktigt hållbart samhälle. F&S Jönköping ska vara en förebild för sina medlemmar samt andra träningsanläggningar i miljöfrågor och aktivt främja en hållbar utveckling.

Med ovanstående som bakgrund ska F&S Jönköping

- sträva efter att förebygga eller minska sin samlade miljöbelastning genom ett systematiskt miljöarbete
- fortlöpande förbättra sitt miljöarbete och låta detta utvärderas årligen genom en miljödiplomering
- präglas av miljömedvetenhet i all sin verksamhet. Det innebär att i alla beslut ska miljöhänsyn vägas in.
- sträva efter att påverka sin omvärld i riktning mot ökad miljöanpassning
- följa tillämplig miljölagstiftning och föreskrifter liksom övriga miljökrav som anläggningen berörs av
- ha en inköspolicy som beaktar miljöhänsyn
- tillvarata medarbetarnas och medlemmarnas engagemang och medvetenhet i miljöfrågor

Svett är inte farligt avfall. Sommarjympan ute i det gröna kan rekommenderas av både hälso- och miljöskäl.

Du kan hjälpa till!

- Släng dina tomma schampo- och tvålflaskor i vår plastinsamling i omklädningsrummen och din returflaska i behållaren i loungen.

- Kom ihåg var du lägger ditt schema så att du inte behöver ta flera, eller använd vår hemsida.
- Ladda med en kravbanan och en kopp kravodlat kaffe.

- Njut av en kort dusch.
- När du läst klart, ställ tillbaka Friskispresen/Oxygen i tidningsstället eller ta med den hem.

Gymträning är numer Friskis&Svettis Jönköpings största träningsform. Den klassiska bilden av att träna i gym med en musklig bodybuilder i tights håller på att suddas ut och gymmet har blivit en mötesplats för alla typer av människor. Fast den muskliga mannen finns kvar han också. Han är hjärtligt välkommen. Men vad är det då som gör gymmet så attraktivt?

Gymma

– hett just nu

Till att börja med så är det lättillgängligt. Du kan komma när du vill och behöver inte passa någon tid, förutom att det måste vara öppet, men det är det nästan alltid. Gymmet är också en väldigt lugn och skonsam träning för den otränade, eller för den som behöver rehabilitera någon skada. Man kan börja på en rejält lugn nivå. Knappt göra nåt alls faktiskt, bara vara i miljön. Gymmet är också lättillgängligt för den vältränade, man kan verkligen köra skiten ur sig om man vill det.

Sen är det nog också så att gymmet är den perfekta mötesplatsen. Man kan snacka med folk eller bara hänga vid ett ståbord mellan träningsseten. För den som vill mingla, eller bara titta på folk finns alla möjligheter till det.

Under 2009 satsas det extra mycket på gymmet och utbudet av instruktioner. En nyhet är gymintroduktion, en instruktion där man i grupp lär sig om grundprinciperna i styrketräning. David Wallmo är Gymansvarig på F&S Jönköping och han uppmuntrar motionärerna att dra nytta av instruktörerna och deras kunskap.

– Att boka tid med instruktör är bra av flera anledningar. För det första får du ett personligt program anpassat efter just dina mål. Många tittar på hur andra tränar och jämför sig med andra, och det är inte så bra. De personerna har kanske helt andra mål med sin träning, dessutom



Många gillar gym. Kanske för att det är den mest lättillgängliga träningen.

kanske de inte tränar på ett helt skonsamt sätt. För det andra kan instruktioner ge inspiration. Det är viktigt att variera sin träning och sitt program för att få resultat, och då kan en instruktion hjälpa den som tränar att utvecklas. Variation är a och o, både på motionärs- och elitnivå.

Till den som inte tränat på gym tidigare och vill komma igång är Davids tips att inte gå ut för hårt i början.

– Börja med två

träningstillfällen i veckan och öka successivt. Se långsiktigt på din träning. Det är bättre med två bra gympass i veckan än sex halvbra, som dessutom kanske gör att man tröttnar snabbt.

För den som, i motsats till den ivrige, har lite svårt att komma till skott gäller samma sak.

– Gå ut lugnt med ett eller två pass i veckan. En gång är bättre än ingen gång. Och börja i liten skala med 6-8 övningar, ett träningspass tar då ca 45-60 minuter inklusive uppvärmning, nedvarvning och stretch.

Återigen, var inte rädd att be instruktörerna om hjälp eller fråga om du undrar något. De finns där för din skull. Här intill ser du utbudet i gymmet. Boka instruktion gör du i receptionen. Till sist, lycka till med din gymträning! ★

text THERÉSE OSCARSSON
foto THOMAS ALVRETEN

Grundinstruktion

Vänder sig till dig som är ny i gymmet eller till dig som bara vill fräscha upp de grundläggande principerna i styrketräning. Du får ett program med maskiner och ca 6-8 övningar, som passar dig och dina förutsättningar.

Fortsättning

För dig som har viss vana av styrketräning. Du har t ex kört ett grundprogram i minst 6-8 veckor och vill träna 1-3 ggr/vecka. Du får ett träningsupplägg som passar dig och det kan innehålla både maskiner och fria vikter.

Avancerad

Riktat sig till dig som har relativt stor träningsvana. Om du vill träna med fria vikter, ha ett splittat program eller andra specifika önskemål ska du boka in dig på en avancerad.

Introduktion

Vänder sig till dig som har liten eller ingen erfarenhet av styrketräning. Ni är 2-8 personer som under en timme går igenom grundprinciperna i styrketräning. Du får ett förslag på ett grundprogram som går igenom och ni får prova någon övning var.

Instruktör på plats

Vissa timmar finns instruktörer på plats för att hjälpa dig i din träning och svara på frågor. Dessa instruktörer är ej bokningsbara.

Juniorgym

Innebär att du som fyller minst 13 år under året kan styrketräna med föräldrar enligt ett anpassat program. Gäller alla dagar och tider, förutsatt att ni genomgått en instruktion tillsammans.

Seniorgym

Måndagar och onsdagar 09.30-11.30. Alla motionärer är välkomna, men musiken är lägre och något anpassad efter målgruppen. Måndagar 09.30-10.30 i Jönköping och onsdagar 09.30-10.30 i Huskvarna finns en instruktör på plats.

Öppna dörrar

En mötesplats för funktionshindrade. Tisdagar 14.00-16.00 i Jönköping med tillgänglig instruktör 14.00-15.00.

recept **RUT AN!**

Kvällen verkar vara tillfället då de flesta tycker att det är svårt att laga snabb, smidig och nyttig mat. Många klagar över brist på tid och trenden pekar på att fler hushåll lägger mindre och mindre tid på matlagning. Men är det då nödvändigt att ställa sig vid spisen efter en tuff dag på jobbet eller finns det andra alternativ att sätta samman en bra måltid att äta på kvällen? Här får ni mina tips. ★



Kesomiddag

För den som vill lägga noll minuter vid spisen.

250 g keso
250 g frukt eller bär
1 ägg

Hacka ett stort äpple eller ta ett litet paket hallon. Blanda med keso och ät ett kokt ägg till.

Omelettmiddag

För den som kan tänka sig att lägga tio minuter vid spisen.

2 ägg
1/2 dl riven ost 10 %
1 dl mjölk
1 skiva hårt bröd
1/2 avokado
1 tomat

Blanda ägg, ost och mjölk i en bunke och rör om. Tillsätt ev lite salt & peppar. Stek på låg värme i lite olivolja. Ät mackan med mosad avokado och tomat till.



Fiskmiddag

För den hängivne matlagaren.

125 g lax
125 g torsk, alaska pollock, sej
70 g morot (1 liten)
50 g potatis (1 liten)
100 g lök (1 medelstor)
litet fisk- eller grönsaksfond
en nypa persilja
1-2 pressade vitlöksklyftor
basilika, torkad

Dela moroten, potatisen och lök i jämstora bitar. Koka dem sedan i vattnet med en skvätt fond tills potatisen börjar mjukna. Tillsätt hackad persilja och fisken skuren i bitar. Smaka av med vitlök, basilika och ev lite extra fond.



SUSANNE DALSAETT
susanne@hudoteket.se

Lic. kostrådgivare & lic. personlig tränare på Hudoteket Dagspa
Gymninstruktör på Friskis&Svettis Jönköping

Hudoteket Dagspa

colourmebeautiful

Hitta färgerna som lyfter fram

Ditt bästa jag!

Rätt färg lyfter dig och får dig att synas! - Vi hjälper dig hitta det som är individuellt för just dig!

Se före och efterbilder på vår hemsida!

Boka tid för konsultation i vår reception eller på tel. 036- 12 06 66



hår



friskvård



skönhet

10% rabatt

Som medlem i F&S har du alltid 10% rabatt på produkter samt på behandlingar mån-tors kl. 10-14.

Gäller ord. pris mot uppvisande av giltigt medlemskort.

DEN KOMPLETTA SKÖNHETSSALONGEN

HUDOTEKET

Östra Storgatan 6, Jönköping • 036-12 06 66

En mötesplats av rang

Herre, vilken mötesplats F&S är! Det kryllar av människor av olika slag överallt. Folk vill vara där folk är och vi är så himla glada att det är på F&S. Det känns som om sammanslagningen och förenklingen av kortsystemet och prissänkningen på "allkortet" bidrar ännu mer till detta. Ni medlemmar provar hej vilt träning ni inte provat tidigare. Kanon! Både kul och nyttigt. Och roligt för ledare och instruktörer. Målet är ett leende. Och så får man lite het träning på köpet också.

"Ni medlemmar provar hej vilt träning ni inte provat tidigare. Kanon!"

Nu är det också klart att vi ska bygga ut i Huskvarna. Mer yta att mötas och träna. Anläggningen där kommer att bli helt

komplett med spinning, två jympasalar, större gym och en perfekt yta för funktionell gymträning. Mer om det i nästa Oxygen.

I skrivande stund har jag haft ett grymt Ki box-pass för ett par timmar sen. Jädrars vad det glödde av energi i salen! Endorfinerna sitter i och jag känner mig stark och glad. En härlig effekt. Känslan sitter i in i vardagen. Man har liksom svårt att dölja att man varit där. Och i vardagen har jag en tre månader lång härlig pappaledighet på heltid framför mig. Känns helt kanon. Att vara närvarande i stunden är en konst och helt magiskt ibland. Jag gör mitt bästa. Vi har annars en förmåga att ha sinnet någon annanstans än där vi befinner oss. Kommunikationen är snabb och vi förväntas vara tillgängliga och svara snabbt via diverse kommunikations-sätt. Fast vi kanske överdriver det lite och

triggar oss mer än nödvändigt ibland. Att hitta en skön balans mellan arbete, fritid, familj och vänner och träning är viktigt. Där tror jag att F&S hjälper. Hjälper till ett glatt sinne, till att hitta en kul fritid och att må bra rent fysiskt. Det är för härligt. ★



JOHAN THOR
Pappaledig
verksamhetschef

Vi håller koll på hela världen åt dig!

Vår affärsidé bygger på personlig kontakt.

Vi har gjort det enkelt för dig och samlat alla resor på ett ställe. Kontakta oss!

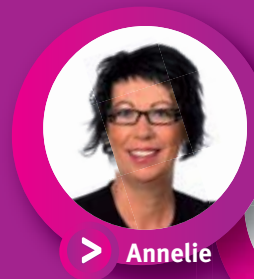
- > Privatesor
- > Affärsresor
- > Grupp & Konferensresor



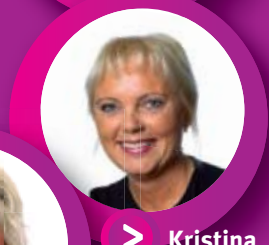
Åsa



Mia



Annelie



Kristina



Susanne

Smedjegatan 6, Jönköping
Privatesor 036-34 49 40
Affärsresor, Grupp & Konferensresor 036-34 49 49
www.resia.se/jonkoping

resia ●



JÖNKÖPING

SCHEMA VT 09

GRUPPTRÄNING • JÖNKÖPING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00 Bas 45* Mia K	07.00 Medel 45* Sofia/Åsa W	10.30 Mamma 45 John	07.00 Medel 45* Marie M/Ingela	12.00 Ki jympa* Petra	10.00 Familj Frida/Maria S	11.00 Puls/medel ★ Bella
12.00 Aerobics 1* Jenny L	10.00 Spin/medel Madde	12.00 Medel* Emilia	10.00 Senior Britt-Marie	12.00 Spin/medel 45* Maria E	10.00 Spin/medel Susanne L	15.00 Step rullande
15.00 Medel Emelie S	12.00 Medel 45* rullande	12.00 Spin/medel 45* Caroline B/Linda	12.00 Station 55/medel* Annika/Marie M	13.00 Bräda/medel Åsa H	11.00 Medel Maria S/Stina	15.30 Medel Minaz
15.30 Aerobics 2 John	14.00 Senior Britt-Marie	15.00 Medel Mia S	15.00 Medel Maria Lu	15.00 Yoga Alexander	11.00 Junior 6-9 Lena/Krisse	16.00 Ki balans Kajsa
16.00 Puls/medel★ Annika	14.30 Bräda/medel Åsa H	16.00 Bas★ Caroline N	16.00 Medel★ Emilia	16.00 Puls/medel John	11.00 Spin/medel 70 Lesley	16.30 Ki box 85 Helena N
16.30 Ki jympa Johan	15.00 Medel Minaz	16.00 Aerobics 1 Josefine	16.15 Step 1 Victoria I	16.00 Station 70/medel Sara	12.00 Bas rullande	17.00 Core Ann-Louise
16.30 Spin/medel Linda	16.00 Medel★ Victoria W	16.30 Spin/medel Camilla	16.45 Spin/medel 70 Monica	16.00 Spin/medel rullande	12.00 Skivstång rullande	17.00 Spin/medel Linda
17.00 Styrka/medel Susanne B	16.30 Start Anita	17.00 Puls/medel★ Åsa W	17.00 Bas Mia K	17.00 Dans Annika & John	13.00 Station 70/medel rullande	18.00 Puls/medel Marie M
17.30 Ki balans Annette	17.00 Core Inger	17.00 Station 70/medel Annika/Marie M	17.15 Skivstång Jenny M	17.00 Spin/medel Jenny M	14.00 Medel rullande	18.00 Cirkelfys Heléna J
17.30 Spin/intensiv 85 Cinna	17.00 Spin/medel Maria E	17.30 Spin/intensiv 70 Sören	18.00 Medel Jenny A	17.15 Skivstång kondition70 Johanna	15.30 Aerobics rullande	18.15 Spin/intensiv 70 Allan
18.00 Intensiv Dan	17.30 SkivstångSpin 85 Klas	18.00 Rygg Anna M	18.00 Spin/medel Emma	18.00 Medel Therése/rullande	16.30 Puls/medel Bella	19.00 Medel Jenny A
18.30 Step 1 Karolina	18.00 Yoga Inger	18.15 Ki jympa Niclas	18.15 SkivstångSpin 85 Caroline B			19.00 Station 70/intensiv Anders
19.00 Core Stina	18.00 Cross Jan	19.00 Core bosu Ann-Louise	19.00 Ki box 85 Heléna J/Johan			
19.00 Spin/bas Susanne L	18.15 Station 70/medel Mia P-G	19.00 Spin/start Maria E/Jon	19.00 Aerobics 2 Anki			
19.30 Station 70/medel Maria Lu	19.00 Bas Marie K	19.15 Skivstång Charlott	20.00 Station 70/medel Mia P-G			
20.00 Bas Ann-Christine	19.00 Spin/medel 70 Lesley	20.00 Intensiv Sara	20.30 Medel Sofia			
20.00 Spin/medel Emanuel	19.30 Step 2 Hanna P	20.15 Medel Victoria W				
	20.00 Ki box 85 Helena N					
	20.30 Skivstång 70 Heléna J					

ÖPPETTIDER JÖNKÖPING

mån-tors	06.30-22.30
fredag	06.30-20.00
lördag	09.30-18.00
söndag	10.30-20.30

ÖPPETTIDER HUSKVARNA

mån, ons	06.30-21.30
tisd, tors	09.30-21.30
fredag	06.30-19.00
lördag	09.30-14.00
söndag	14.00-20.30

GRUPPTRÄNING • HUSKVARNA

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior Britt-Marie	16.00 Medel ★ Hanna H-R	10.00 Senior Kerstin	16.45 Station 70/medel Emelie S	07.00 Bas 45* Caroline N	11.00 Medel ★ rullande	14.30 Medel rullande
16.00 Medel Mia S	17.00 Bas Ann-Christine	16.00 Bas ★ Cissi	18.00 Dans Hanna P	16.00 Medel Johan		15.30 Familj/jympa 45 Cissi/rullande
17.00 Skivstång Charlott	18.00 Intensiv Kajsa	17.00 Medel Maria S	18.30 Spin/medel** Allan/rullande	17.00 Cirkelfys Nicolas		16.30 Bas ★ Caroline N/Mia K
17.30 Spin/medel** rullande	19.00 Ki balans Kajsa	18.00 SkivstångSpin 85** Per	19.00 Core Stina/rullande			17.00 CoreSpin 70** Jessica
18.00 Station 70/medel Maria S	19.00 Spin/medel** rullande	18.45 Skivstång kondition 70 Johanna	20.00 Medel Hanna H-R			18.00 Medel Sofia
19.00 Spin/bas** Jon	20.00 Styrka/medel Cissi	19.30 Spin/medel** Cinna				19.00 Yoga Dan
19.15 Step 1 Victoria I		20.00 Styrka/medel Susanne B				

Schemat gäller 7/1 - 31/5. **Obs!** Schemaändringar, se Träningsguiden.

* Efter passet kan du köpa god eko-frukost./Innan passet kan du beställa en macka eller en sallad. **Startar i april. Mer info inom kort.

★ Barntillåtet pass från 6 år tillsammans med förälder. År du 10 år eller äldre får du gå själv på dessa stjärnpass. Passen är dock ej anpassade speciellt för barn.

Nästa nummer ute 26 maj

friskissvettis.se/jonkoping • info@jonkoping.friskissvettis.se