

# Borlänge



INSPIRERAS  
AV LATINSKA  
RYTMER! HÄNG  
MED PÅ NYHETEN  
DANS FUEGO PÅ  
TISDAGAR 19.00.  
SID 3

## Aerobics tillbaka

### Ännu mer ös med mer tid

Aerobicspassen är tillbaka i en ny form. Nu ägnas mer tid åt stegen vilket innebär ännu mera ös. "Det är bara att hänga på", säger en motionär. **SID 2**

## Viktig uppgift

### De jagar ny styrelse

Månaderna innan årsmötet har valberedningen en hektisk tid. För att hitta kandidater till en ny styrelse gäller det att prata, prata och prata. **SID 4**

**EMMA OHLSSON**, aerobicsledare, visar stegen om och om igen och gruppen hänger snart med. "Det här är hur kul som helst", säger Emma efter passet och många av motionärerna håller med.

## Var tionde Borlängebo tränar på Friskis&Svettis



**I** Borlänge tränar över tio procent av befolkningen på Friskis&Svettis, antal medlemmar 2010 blev cirka 5 300 medlemmar.

Vår verksamhet med olika träningsformer passar många oavsett om du är tränad eller otränad. Ung eller gammal.

**DEN SENASTE TENDEN** är att träna funktionellt, att hitta fokus och harmoni i sin träning. För fler och fler är det glädjen, känslan av att må bra det som får dig att genomföra träningen.

De hetaste trenderna är tuff träning eller dans.

Det känns därför bra att titta i schemat och hitta så mycket olika typer av träning. Vår originaljympa passar många och ger bra träning, sen finns alla varianter, pass med mera styrka eller med inriktning på kondition. Riktigt mycket konditionsträning får du på våra spinningpass och på gymmet kan du träna både styrka och kondition.

Lättare träning, tuff träning, dansig träning, funktionellt, fokus, harmoni och glädje.

**IBLAND TYCKER JAG** att det är svårt att välja träning, ska det bli cirkelfys som ger så mycket styrka eller något av danspassen där du får kraft och energi på ett annat sätt?

**JAG VET I ALLA FALL** att den bästa träningen är den som blir av. Så någon träning blir det. Hoppas vi ses på Friskis, en av stans största mötesplatser. ●

MARGARETA LÖWEGREN, verksamhetschef  
maggan@borlange.friskissvettis.se



## BARA ATT HÄNGA MED

**Aerobics är tillbaka på schemat. Nu i en ny form. Det är bara att hänga på, säger Eva Lis Danielsson som hamnade på årets första aerobicspass av en slump.**

**J**ympasalen är redan uppvärmd när årets första aerobicspass ska köra igång.

– Vad roligt att se så mycket folk! Utbrister ledaren Emma Ohlsson innan hon hälsar alla välkomna.

Det här passet har ett nytt koncept och det innebär att det inte är någon styrkedel.

– Vi kommer i stället att jobba mer med aerobicsbiten. Blir det för krångligt så strunta i armarna och koncentrera er på benen, fortsätter Emma.

**EFTER EN TERMINS** uppehåll är nu aerobics tillbaka på schemat. Det nya konceptet innebär att man numera kan koncentrera sig fullt ut på aerobicsstegen. Passen är inte heller uppdelade i någon svårighetsgrad, ledaren anpassar sig i stället efter gruppen.

Efter uppvärmning och smidighet klagar Emma att lugnare än så blir det inte.

– Är ni med? Peppar hon i sitt headset och gruppen svarar ett unisont "Jaaaaa!"

Emma visar rörelse efter rörelse. Om och om igen. Då och då stannar någon till och funderar. En tjej skratrar åt sig själv, åt att ben och armar inte vill göra som hon vill. Det är full koncentration bland motionärerna.

Alla repetitioner blir till slut en helhet.

– Ni sätter ju allt! Ni är helt otroliga! Konstaterar en nöjd Emma.

**ÄVEN MOTIONÄRERNA** verkade uppskatta passet.

– Det var lite klurigare än jag hade tänkt mig, men det gick bra, menar



**FULL KONCENTRATION.** Isabell Andersson var nöjd efter sitt första aerobicspass. "Jag vill prova lite olika pass för att se vad som passar mig bäst", förklarar Isabell.

Isabell Andersson som var på aerobics för första gången.

Även Eva Lis Danielsson var på sitt första aerobicspass.

– Jag hamnade här av en slump för det var så mycket folk på passet innan. Det var jättekul, säger Eva Lis som först var lite skeptisk när hon insåg att det var aerobics hon skulle gå på.

– Man har ju hört att det skulle vara mycket steg och så, men det var en fantastisk ledare som peppade så det här kommer jag att gå på fler gånger.

**EFTER PASSET** pustade ledaren ut.

– Jag förstår det inte, men jag är supernervös i flera timmar inför varje nytt pass. Nu känns det bra, säger Emma som hoppas att många ska komma till hennes pass på onsdagarna.

– En del är skrajna och tror att aerobics är svårt, men många ser bara slutet av passet och då kanske det ser svårt ut. Är man med från början märker man att vi bygger på i omgångar. Man ska inte heller ställa så höga krav på sig själv, det gör inget om man inte sätter allt på en gång, förklarar Emma Ohlsson. ●

KAJSA THORP BACKLUND, TEXT  
TUFVE REMON, FOTO

**OM OCH OM IGEN.** Emma Ohlsson har varit aerobicsledare i Borlänge i sex år. Från och med den här terminen har aerobicsstegen mer utrymme i passet. "Det gör att vi kan repetera fler gånger än vad vi kunde tidigare", menar Emma.

### GRUPPTRÄNING MED KONDITIONSINRIKTNING

→ **Aerobics** Block av stegkombinationer med ösig danskänsla. Det är kondition, koordination och koreografi.

Onsdagar 17.00 ledare Emma.

→ **Danspass** Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock och swing och du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Förekommer som Temapass.

→ **Dans afro** Med inspiration från afrikansk dans har vi skapat ett medryckande pass med mycket rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel och lätt att ta till sig. Det är bara att härma och släppa loss känslan, låta trummusiken och dansstegen bli "ett". Dans afro är rullande ryggar, stampande fötter, svängande hår och höfter till suggestiv musik. Måndagar 20.00 ledare Anna.

→ **Dans fuego** Är inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Tisdagar 19.00 ledare Regina.

→ **Step** Här görs stegkombinationer på bräda. Det är en utmaning i häftiga stegkombinationer med inspiration från klassisk step-up. Torsdagar 18.00 ledare Carola S.



REGINA MÖLLER, LEDER NYHETEN DANS FUEGO

**Namn:** Regina Möller.  
**Ålder:** 39 år.  
**Bor:** Hagalund.  
**Familj:** Pojkvän.  
**Gör:** Marknadsassistent på SSAB.  
**Gör på F&S:** Leder Dans fuego och baspass på SSAB samt vikarierar som ledare på baspass på Skomakargatan.  
**Tränar:** Mycket jympa. Dans. Är periodare på gymmet.  
**Favoritmusik:** Rumpan.

**LEDER NYTT PASS.** Regina Möller dansar mer än gärna. Från och med den här terminen har hon Dans fuego tisdagar 19.00.

## ”Dans är personligt”

**Regina Möller är ny jympaledare den här terminen. På lördagar leder hon nyheten Dans fuego. Vad är det?**

– Ett latinoinspirerat danspass. Det är jympa i grunden så man behöver inte vara någon dansare för att hänga med. Inspirationen kommer från reggae, salsa, samba, flamenco och rumba. Man behöver inte vara superduktig och göra stegen precis som ledaren gör. Dans är det man upplever till musiken. Det är personligt.

**Hur har du förberett dig?**

– Jag har först diplomerat mig som basledare och sedan gått en påbyggnadsutbildning i Dans fuego. Jag har lyssnat på en massa musik och sökt inspiration på Zumba-pass på F&S i Falun och fuego-pass på Svettisdagarna.

**Varför vill du leda Dans fuego?**

– Jag älskar att dansa och har dansat bland annat bugg, foxtrot och salsa. Jag har alltid velat hålla på med dans som motionsform och när jag fick frågan om att leda Dans fuego blev jag jätteglad.

**Hur känns det att vara ledare för en nyhet?**

– Det är ett stort förtroende och jätteroligt. Det är också väldigt nervöst, det är stort att leda något som folk har väntat på. Men jag älskar att dansa och det kommer förhoppningsvis att smitta av sig på mina pass. ●



**FULL FART.** De flesta i valberedningen hos F&S Borlänge har tidigare suttit i styrelsen. Ulla Hedman, Ann-Louise Hansson, Britta Wallström och Tommy Jansson trivs med sitt uppdrag.

## VAD TRÄNAR DU?



**Ann-Louise Hansson**, 58 år:  
– Medel- och basjympa. Det blir ofta Maggans bas och Jennifers styrka för hela de passen är bra.



**Britta Wallström**, 53 år:  
– Basjympa. Jag värdar också på ett baspass. Det är skönt med baspass för där hinner man ta ut rörelserna ordentligt och det är inga hopp med.



**Ulla Hedman**, 66 år:  
– Medel- och basjympa, men den senaste tiden har det blivit mer och mer spinning för det bränner fett.



**Tommy Jansson**, 50 år:  
– Medeljympa. Det är precis det jag tycker är bäst och det jag hinner med.

## Jakten på en ny styrelse

De beskriver sig själva som en kugge i hjulet. Andra menar att deras uppgift är den mest betydelsefulla i hela föreningen. Helt klart är i alla fall att deltagarna i valberedningen har ett viktigt uppdrag.

Vid årsmötet väljs en ny styrelse hos Friskis&Svettis-föreningarna. Innan årsmötet har valberedningen jobbat hårt för att hitta precis rätt personer till styrelsen. Valberedningens jobb börjar flera månader innan årsmötet. Då intervjuar man först styrelseledamöterna för att se hur allt har fungerat. Sedan börjar jakten på eventuella ersättare.

– Vi pratar med motionärer och funktionärer, hör vad folk tycker. Hur de tycker att styrelsen har fungerat och om de tycker att något saknas, berättar Britta Wallström som suttit i valberedningen i tre år.

Valberedningens arbete har utvecklats de senaste åren. Numera jobbar man på samma sätt som Friskis&Svettis riks. Det innebär att man är extra noggrann med att personerna i styrelsen har den kompetens som föreningen behöver.

– Statusen på valberedningen har höjts. Vi ska inte längre fylla styrelsen med ett antal personer. De som sitter där ska bära på en kunskap. Vi ska tänka som när man bygger en ledningsgrupp i ett företag, förklarar Ulla Hedman som efter 16 år i styrelsen nu sitter i valberedningen.

– Personerna i styrelsen ska ha den kunskap som föreningen behöver, dela Friskis&Svettis värderingar och ha det ideella perspektivet, fortsätter Hedman. Deltagarna i valberedningen trivs med sitt uppdrag.

– Det är kul. Man får fundera och lyssna för att se vilka personer som passar in och kan föra föreningen framåt. Det är lite som att lägga pussel, säger Britta Wallström och tillägger att de som blir tillfrågade om att kandidera till en styrelseplats blir hedrade.

**JAKTEN PÅ EN NY** styrelse kan stundtals vara svår, för att underlätta jobbet har valberedningen ett önskemål. De skulle gärna se att motionärerna kom med förslag på styrelseledamöter.

– Vi är lite anonyma. Vi kanske skulle få fler intresserade och fler att välja mellan om vi inte var det, menar Britta Wallström.

– Det här är medlemmarnas bästa organ för att göra sin röst hörd. Vi jobbar för medlemmarnas bästa, säger Ulla Hedman.

Deltagarna har dock klart för sig hur de ska bryta anonymiteten.

– Det gäller att prata, prata, prata, konstaterar Tommy Jansson som sitter sitt tredje år i valberedningen. ●

KAJSA THORP BACKLUND, TEXT  
TUFVE REMON, FOTO

## Häng med på VASALOPPSPINNING



**NÄR:** söndag 6 mars  
Uppvärmning 07.50 start 08.00 målgång ca 11.45-12.15  
**HUR:** Vi följer TV: n och gör 3 depåstopp i Mångsbodarna, Evertsberg och Höksberg där vi fyller på med vätska. Tag gärna med något ätbart = energi och glöm ej att ladda med morgongröten ...  
**VEM:** Ledare är Conny och Erik som tillsammans åkt 21,5 Vasalopp.  
**BOKA:** 29 cyklar finns att boka via [www.friskissvettis.se/borlange](http://www.friskissvettis.se/borlange)

## MEDLEMSKVÄLL

**MEDLEMSFÖRMÅN**

→ **VAR:** Intersport Borlänge → **NÄR:** Torsdag 28 april, 19–21.  
Under dessa kvällar får du som är medlem 20% rabatt på all utrustning som används under Friskis&Svettis träning – till exempel aerobic-, crosstraining-, walking-, joggingskor, konfektion, yogamattor och övrig träningsutrustning. Fler rabatter under kvällen, läs mer på hemsidan.

## KÄNN DIG TRYGG

Vi har inför vårstarten köpt in en defibrillator (hjärtstartare) till föreningen. Den sitter i receptionen på vår nya "säkerhetsvägg". Vi kommer även i fortsättningen att arbeta med att utbilda våra funktionärer i hjärt- och lungräddning samt arbeta med vår brandsäkerhet. Vi vill att du tränar tryggt.



## SNART DAGS...



**TRÄNA UTE:** Start vecka 16. Håll utkik efter info i lokalen och på hemsidan.

## Nyfiken på Step? Lär dig grundstegen!

→ **NÄR:** Lördag 19 februari, 14.30 → **VEM:** Med Carola S.

## Gör din röst hörd på Årsmötet!

Friskis&Svettis Borlänge är en idrottsförening. Du som tränar är medlem och har rösträtt på årsmötet.

**NÄR:** 21 mars klockan 19.00. Möteshandlingar och lokal meddelas via hemsidan och på anslagstavlor i lokalen på Skomakargatan.



## VÅGAR DU TESTA HIT?

HIT är ett pass med hög intensitet rakt igenom och passar dig som är tränad, van att jobba med redskap och gillar att utmana dina gränser. Alla dina fysiska kvaliteter utmanas, med betoning på uthållighet inom styrka och kondition, spänst, explosivitet och snabbhet.

Passet är uppbyggt i zoner. I varje zon utför du tre olika övningar i så många varv, loopar du hinner. Tempot är högt och vissa övningar bygger på redskap. HIT är rejält tuff träning, men du tävlar mot dig själv och du har gruppen och ledaren som stöd.



**VÅGA PROVA!**  
Söndag 20 feb  
och söndag 27 feb  
klockan 11.00.  
Passet är cirka  
60 minuter.

## Jympa och övrig gruppträning på Skomakargatan **15 februari – 12 april** Med reservation för eventuella ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				07.00 Medel 45 min Helena		
	09.00 Senior Evy/Barbro			09.00 Senior Anki	10.00 Familjeympa 40 min 2-6 år Mia/Therese/Barbro	T o m 16/4
11.30 Medel 45 min Lotta		11.30 Core 45 min Maggan L	11.30 Bas Carina		11.00 Medelmix Olika ledare	
		14.30 Senior station Anki				T o m 17/4
16.00 Medel Rune	16.00 Medel Malin	16.00 Styrka/medel Lotta	16.00 Medel Micke	16.00 Intensiv Frida	15.45 Cirkelfys 60 min Maria E	15.30 Medel Barntillätet Petra/Stina **
17.00 Intensiv Petra	17.00 Medel Stina H	17.00 Aerobic Emma	17.00 Puls/medel Marie	17.00 Styrka/bas Jennifer		16.30 Bas Maria K
18.00 Medel Anette	18.00 Bas Maggan L	18.00 Bas station Jennifer&Thomas (max 120 st)	18.00 Step Carola S (max 80 st)	18.00 AFTER WORK Olika ledare		17.30 Medel Stefan
19.00 Bas Evy	19.00 Dans fuego Regina	19.00 Medel Helena	19.00 Medel Jessica			18.30 Styrka/medel Jens E
20.00 Dans afro Anna	20.00 Core Michelle	20.00 Skivstång Intervall 75 min Lisa * (max 70 st)	20.00 Medel station 70 min Anette&Jonas (max 120 st)			19.30 Skivstång 60 min (max 70 st) Stina K *

\*\* Här jympar du tillsammans med ditt/dina barn i åldern 7-13 år. Barnen får träna gratis. Här får barnen hänga med på "vuxenjympa".  
PASSEN ÄR 55 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES

## Spinning på Skomakargatan \* Alla spinningpass är bokningsbara

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		11.30 Medel Erik/Pälle		11.30 Medel Jens/Conny/Janne	10.30 Mixpass Olika ledare	
17.00 Medel Jens	16.30 Spin puls distans Sussi	17.00 Medel Janne	17.00 Spin puls intervall Conny	16.00 Medel Anki		16.30 Mixpass Olika ledare
18.15 Bas Lars L	17.45 Medel Pierre	18.15 Bas Åsa/Sussi	18.15 Medel Lars K	17.15 Spin puls Erik		
19.30 Spin puls Åsa	19.00 Bas Anki					18.00 Medel 75 min Eva

**BOKA PASS VIA INTERNET!** \* Bokningsbara pass. För bokning av pass: gå in på [www.friskissvettis.se/borlange](http://www.friskissvettis.se/borlange) och följ instruktionerna. Du kan bara boka åt dig själv, 3 dagar framåt och du kan ha 3pass bokade. För att behålla din plats måste du anmäla dig i receptionen senast 10 minuter före passets början. Kommer du senare kan någon som väntar få din plats.

## Gym på Skomakargatan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 19.00	10.00 – 17.00	11.00 – 20.30

## PRISER VUXEN OCH UNGDOM/STUDERANDE/PENSIONÄR (Ungdom t o m 20 år)

	Årskort	Terminskort	Månadskort	Engångsavgift
Allkort	2 500 (2 000)	1 500 (1 200)	Jympa 500	Jympa 60 (50)
Jympa	1 400 (1 100)	850 (650)	Spinning 600	Gym 80 (65)
Gym	2 000 (1 600)	1 200 (950)	Gym 700	Spinning 70 (50)
Spinning	1 400 (1 100)	850 (650)	Jympa/10-kort 550 (450)	
Senior (gäller på seniorpassen)		500	Spinning/10-kort 650 (550)	
Familjeympa (gäller på familjeympan)		100	Gym/10-kort 750 (600)	

**MEDLEMSAVGIFT:** Från 1 januari är det dags att betala din medlemsavgift för år 2011. Avgiften är 100 kr/år. När du drar ditt träningskort i läsaren så plingar det till om du ännu inte hunnit betala din 100-lapp.

**Årskort** gäller 12 månader från inköpsdag.  
**Vårterminskortet** gäller 1 januari–30 juni.  
**10-korten** gäller 12 månader från inköpsdatum.

**Delbetala:** Läs på hemsidan eller fråga i receptionen om hur du kan delbetala ditt träningskort.

### BRA ATT KÄNNA TILL

- Friskis&Svettis är en ideell förening.
- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Borlänges träningspass och gym.
- Köpt träningskort återlöses ej.
- Förlorat träningskort ersätts med en kostnad av 50 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.
- IF Friskis&Svettis Borlänge är delaktigt i RF:s antidoping arbete och tar avstånd från all doping.
- Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.

- För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvarar ej.
- För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltigt legitimation och studerandeintyg.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- Vi behöver ditt samtycke för att databehandla dina personuppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla personuppgifterna.
- Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du läsa in dina skor, ta dem i handen när du går in i omklädningsrummet.

### Träning på recept

600 kronor/6 mån  
För dig som har någon typ av recept/remiss på fysisk aktivitet. Detta kort gäller på baspasset torsdagar 11.30 och i gymmet dagtid vardagar fram till 15.30.

# UTBUD

[friskissvettis.se/borlange](http://friskissvettis.se/borlange)

# Borlänge

## JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

**BAS** Passar dig som vill ha en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

**MEDEL** Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Medel har tuffare tempo, men med mycket variation, till exempel varvas tyngre övningar med lättare och hopp varvas med hoppfria steg.

**INTENSIV** Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrketräningen är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

**PULS** Ett jympapass för dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av några rörelseutmaningar. I Pulsasset hänger vi på musikens driv med roliga steg, ös och pulshöjande övningar i ett längre konditionsavsnitt.

**STYRKA** Ett "rakt" jympapass med power, där ger vi också ger styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Du får dels mer golvstyrka för mage, rygg, höfter, armar och axlar, men också mer av den stående träningen av stabilitet, snabbstyrka och spänst. Styrkan är av funktionell karaktär och vi tränar med kroppen som redskap. Finns på bas – och medelnivå.

**STATION** Jympa för dig som gillar rak, enkel och styrkeinriktad träning. Med träningen i stationer blir den också peppande och omväxlande! I stationerna kan redskap som brädor, hantlar, eller gummiband förekomma. Finns på bas, senior och medelnivå.

**SENIOR** Viktig och kul träning anpassad till dig som är äldre. Du tränar allsidigt till inspirerande musik och bygger både styrka och kondition.

**BARNTILLÄTET** Pass öppet för familjen. Ett vanligt medelpass där du som är 7–13 år jympar gratis med vuxen. Du kan även komma och träna på detta pass utan barn.

**FAMILJEJYMPA** Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Ålder 2–6 år.

**AEROBICS** Stegkombinationer med dansig känsla.

**DANS** Showa loss med steg och dansstilar. Ej schemalagd, kan förekomma på Tempapass.

**DANS AFRO** Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans

**DANS FUEGO** Det är ösigt, det är dansigt, det är hett. Dans fuego är inspirerat av latinska rytmer, musik och dansuttryck. Inriktningen är mot stilar som salsa, mambo,

rumba, flamenco, cumbia, samba. Passet är lekfullt och har inga avancerade koreografier, bara att hänga på och släppa fram känsla, attityd och karaktär.

**STEP** Stegkombinationer med danskänsla på step-up bräda.

**CORE** Funktionell träning med fokus på bålstabilitet. Träna och utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

**YOGA** Friskis&Svettis yoga bygger på den klassiska Hahta-yogas grunder och är vår egen yogaform som tagits fram i harmoni med Friskis&Svettis idé. Ej schemalagd, kan förekomma som tempapass.

**SKIVSTÅNG** Gillar du sportig, rak och ösig styrketräning, då är Skivstångspasset något för dig. Träningen är enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv.

**SKIVSTÅNGINTERVALL** Effektiv styrka och tuff kondition. Ett Skivstångspass med cirka 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga, om du vill.

**CIRKELFYS** Funktionell, sportig träning i stationer. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som exempelvis skivstångar, brädor, vikter, Bosu, Kettelbells. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt.

## SPINNING

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft om du så vill, eller lättsamt och mindre svettigt. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga. Du bestämmer belastningen, motståndet själv.

**SPIN/BAS** Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig, men är ny på spinning.

**SPIN/MEDEL** Högre tempo och mer driv. Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite.

**SPIN PULS** Här får du en direkt feedback som kan guida din träning. Med hjälp av pulsband och intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad. Informationen överförs trådlöst och visas anonymt på bild. Ett sätt att hitta din rätta individuella träningsnivå.

**SPIN PULS DISTANS OCH INTERVALL** Två specialpass inom Spin puls som riktar sig till dig som är rutinerad och van "spinnare".

Spin puls distans och Spin puls intervall utmanar din teknik och inspirerar din träning på två olika sätt.

**SPIN PULS DISTANS** Här strävar du efter en "steady-state-känsla". Träningen är enkel att hänga med på, du klättrar mjukt upp i belastning och får en rejäl och uthållig konditionsträning. Helhetskänslan är ett flow.

**SPIN PULS INTERVALL** Här utmanar du din kondition och ska gilla att träna på en tuff nivå. Passet vänder sig till dig som är rejält konditionstränad och som har koll på din spinträning.

## GYM

Träna individuellt i Friskis&Svettis Gym och bygg upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Träning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

**GYMINSTRUKTIONER** För att din träning ska bli effektiv och säker har vi utbildade gyminstruktörer. Boka din gyminstruktion på hemsidan: [www.friskissvettis.se/borlange](http://www.friskissvettis.se/borlange). För att boka på nätet måste du ha ett giltigt träningskort på gymmet. Du kan även som förut boka via receptionen

**GRUNDINSTRUKTION** Vänder sig till dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning. Tillsammans med instruktören går du igenom ett grundprogram med maskiner och vikter som passar dig och dina mål med träningen.

**FORTSÄTTNING** Är en perfekt instruktion för dig som har viss vana av styrketräning. Du har kanske kört ett grundprogram i minst 6–8 veckor och vill nu träna 1–3 gånger i veckan med bra effekt. Efter intervju föreslår instruktören ett träningsupplägg med övningar som ni går igenom tillsammans. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter.

**AVANCERAD INSTRUKTION** Du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål. Det kan vara fokus på bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet eller styrketräning med fria vikter, ett splittat program eller andra specifika önskemål.

**TRÄNANDE INSTRUKTÖR** Du kanske träffar på våra instruktörer när de tränar. De kan då ha en tröja där det står tränande instruktör. Passa då gärna på att ställa frågor.

**UNG PÅ GYMMET** Är du 13–15 år kan du träna i vårt gym tillsammans med en vuxen. Kravet är då att du innan träningsstart fått en personlig instruktion tillsammans med den vuxne. Och att ni tränar tillsammans.



### ÅLDERSGRÄNSER

→ Åldersgräns på Cirkelfys och skivstångspassen är det år du fyller 16 år.

→ Åldersgräns på spinning är det år du fyller 16 år eller i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.

→ Åldersgräns på gymmet: det år du fyller 16 år. Tränar du tillsammans med vuxen får du vara 13–15 år och har fått en instruktion tillsammans. Se under texten ung på gymmet.



## FOLKETS RÖST

# Vem vill du se på träningsgolvet?



**MARI JONSSON**, 46 år, tränar stavgång och jympar ungefär tre gånger i veckan.  
– Alla som aldrig varit här så att de får uppleva rörelseglädjen och gemenskapen.



**PONTUS RYDING**, 25 år, tränar på gymmet tre gånger i veckan.  
– Fredrik Ljungberg. Han ska tydligen ha den bästa blandningen av muskler för både kortdistans och långdistans. Det är därför han är så snabb och uthållig.



**MARIE HINDRIKES**, 53 år, tränar jympa tre gånger i veckan. Hon är också ute och löptränar och åker skidor.  
– Carolina Klüft för jag tror att hon skulle inspirera. Hon verkar vara en positiv person.



**ANDERS HOFVERBERG**, 25 år, styrketränar på gymmet tre gånger i veckan.  
– Magnus Samuelsson, världens starkaste man. Jag skulle vilja se honom träna för jag har hört historier om hur det ska se ut och det låter imponerande.



**ANDERS ANDERSSON**, 47 år, tränar tre till fyra gånger i veckan. Det blir både gym och jympa.  
– En kompis på jobbet. Jag tror att det skulle vara bra för honom att röra på sig för han är ganska stor och andas tungt. Han skulle må bättre av det.



**LOUISE ERIKSSON EHLÉN**, 15 år, tränar dubbelpass tre gånger i veckan, först danspass, sedan gym.  
– Eftersom mamma redan tränar så får jag svara pappa för han tränar inte. Det är bra att träna med föräldrarna för då får man ju skjuts till och från träningen.



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Borlänge är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom: SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING**

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger/år.

### FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

### UTVECKLA DIN TRÄNING

Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

### TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

### FRISKIS&SVETTIS BORLÄNGE

bildades 1993 och har i dag 5 300 medlemmar. Vi erbjuder drygt 55 gruppträningsspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Borlänge har 175 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

**VÄLKOMMEN TILL OSS!**

TEXT: KAJSA THORP BACKLUND FOTO: TUFVE REMON



## EN TRÄNANDE REDAKTION

DET ÄR VI SOM GÖR BORLÄNGESIDORNA I FRISKISPRESSEN.

Övre raden från vänster: Tufve Remon, fotograf, och Kajsa Thorp Backlund, skribent.

Nedre raden från vänster: Lena Schedvin, idéspruta och korrekturläsare, samt Maggan Löwegren, ansvarig utgivare.

Även Linda Norén (inte med på bilden) är med i redaktionen som idéspruta och korrekturläsare men är just nu mammaledig.

Har du några tips på vad vi skulle kunna skriva om? Kontakta gärna redaktionen och berätta vad du vill läsa om.

Antingen kan du snacka med oss i träningslokalen eller så mejlar du Maggan på [maggan@borlange.friskissvettis.se](mailto:maggan@borlange.friskissvettis.se)

