

# Tyresö



**PROVA PÅ**  
**Gratis träningspass!**  
Sid 8.



## **Knäprojektet** - unik samverkan för fotbollstjejer

Cirka 100 fotbollstjejer från Älta IF genomför ett projekt på F&S Tyresö där man kör specialträning för att minska risken för knäskador. **SID 2-3**

## Rune & Thomas **Husfixarna** rycker ut

En slöjdlärare och en snickare reparerar och underhåller träningsredskap och lokaler. De är två av F&S Tyresös många funktionärshjältar. **SID 4**

**SPECIAL-TRÄNING.**  
Knäskador inom flick- och damfotbollen är ett stort problem. Friskis&Snettis Tyresö hjälper till med förebyggande träning.

## VÄLKOMMEN

# Högtryck i våra lokaler!



**N**yss hemkommen från en resa hamnar jag på Friskis&Svettis Tyresö i ett högtryck som är helt fantastiskt. I statistiken ser jag att det är nästan 20 procent fler motionärer de två första veckorna än förra året då vi ändå hade gratis inträde en hel vecka.

Det är roligt att se att så många väljer vår ideella förening som bas för sin träning. I vår medlemsundersökning

som genomfördes i slutet av förra året framkommer att våra motionärer är väldigt nöjda med F&S Tyresö. Vi fick även in bra synpunkter på vad som kan bli ännu bättre och vi arbetar framåt med detta. På sidan 7 presenteras vinnarna i utlottningen bland dem som svarat på undersökningen.

Att så många väljer att träna på F&S i Tyresö gör att vi behöver fler ideellt engagerade funktionärer. Det finns många olika roller man kan ha och känner du att du vill vara med i ett härligt gäng så hör av dig till receptionen och anmäl ditt intresse. Du kan läsa om två av våra fantastiska funktionärer på sidan 4.

**PÅ MIN SEMESTER** åkte jag skidor och jag är väldigt glad för den träning som jag fått på F&S. Utan den hade det varit svårt att hänga med. Tyvärr kan inte alla göra det längre på grund av skador från en tidigare idrottskarriär. Förutom lidandet, innebär skadorna att de får avstå från aktiviteter som skidåkning. Därför är det extra kul att på nära håll följa "Knäprojektet" på F&S. Läs mer på sidorna 2-3 om hur lätt risken för knäskador kan minskas.

En annan spännande aktivitet i våra lokaler är Spinn of Hope som F&S Tyresö är med och arrangerar i mars. Läs mer på sidan 5 och anmäl ett eget lag för att hjälpa till att samla in pengar till Barncancerfonden.

Bjud med en vän med gratiskupongen i tidningen och prova vårens träningsnyheter CoreSpinn, Flex och Dans fuego. Blanda sen själv en härlig mix av gym, stavträning, jogg/cross och 80 gruppträningspass, men glöm inte bort att stanna upp och njut; våren är på ingång!

RICHARD SVENNBERG, verksamhetssamordnare  
richard@tyreso.friskissvettis.se



**FÖREBYGGANDE.** Cirka 100 fotbollstjejer från Älta IF genomför under vintern ett unikt knäprojekt på F&S Tyresö.

# KNÄPROJEKTET



## -TJEJER TRÄNAR PÅ F&S TYRESÖ

Älta IF:s elvamannalag på dam- och flicksidan i fotboll tränar under vintern på Friskis&Svettis i Tyresö. De deltar i ett försöksprojekt som går ut på att förebygga knäskador bland kvinnliga fotbollsspelare genom att specialträna styrka och rörlighet.

**S**om både fotbollstränare och Friskisledare har jag känt en väldig frustration över alla knäskador inom damfotbollen, säger Tove Wiklander, initiativtagare till pilotprojektet på F&S i Tyresö.

Cirka hundra tjejer från Älta IF:s alla lag, i åldern tretton år och äldre, har fått förmånen att vara med i projektet.

Mer än 5 000 personer drabbas årligen av korsbandsskador i Sverige och flest i åldern 15 till 30 år. I gruppen är det en stor övervikt bland flickor som spelar fotboll och handboll. De hoppar upp och landar snett eller får en vridning i knäet så att korsbandet går av. För samhället är det ett stort ekonomiskt problem och

för den som drabbas närmast en tragedi.

– Själv tränade jag Älta IF:s F94-lag i tio år. Parallellt var jag också, och är fortfarande, ledare inom Friskis&Svettis Tyresö. Sedan nio års ålder tränade vårt F94-lag kontinuerligt under hela året mycket Jympa, Core och Cirkelfys. Detta gav tjejerna mycket styrka för bland annat bål och ben samt balans, rörlighet och koordination. Samtidigt som många lag runt omkring mig hade mycket knäproblem, var vårt lag helt förskonat, säger Tove.



Tove Wiklander



### STARKARE KNÄN.

Utfallsgång med vikter förbättrar bland annat knäkontrollen.



**TRÄNINGSKUL.** Madde Martinsson i Ältas damlag ser ut att gilla styreträningen.

### EXPERTKOMMENTARER

## "Föredömligt & seriöst"



– Detta är föredömligt. Att få en reduktion av antalet korsbandsskador är viktigt och att träna styrka, balans och koordination på detta sätt har alla förutsättningar att ge en minskning av dessa skador."

Yelverton Tegner (t v). Professor i idrottsmedicin och specialist i ortopedi. Läkare för damlandslaget i basket, Plannja Basket och Luleå Hockey

– Ett mycket seriöst och bra initiativ. Detta håller allsvensk klass. Lycka till!

Lars-Gunnar Skoog (t h) har som fystränare med nya metoder utvecklat mästarlaget Umeå IK under hela deras suveräna framgångssaga.

– Inom Friskis&Svettis finns det väldigt många bra träningsformer som innehåller det som "fotbollstjejer" behöver träna för att förebygga korsbandsskador. Det handlar mycket om att kontrollera sina rörelser, bålstabilitet, koordination, landningsteknik och styrka i fram- och baksida lår samt balans och rörlighet. Övningar där man förbättrar knäkontrollen. Flera studier har visat att dessa träningstyper kan ha en skadeförebyggande effekt men det är viktigt att de genomförs regelbundet minst två ggr/vecka.

– Tänk vad Friskis&Svettis med sitt träningsinnehåll skulle kunna hjälpa "Fotbollssverige" att minska risker för dessa skador.

Tove Wiklander är sedan sex år tillbaka ledare i F&S Tyresö. Hon leder bland annat Medeljympa, Cirkelfys, Core och har nyligen utbildat sig till Flexledare. Hon har varit aktiv fotbollsspelare på elitnivå och är nu lagledare för Ältas damlag som spelar i division 3.

– Jag hoppas att pilotprojektet i Tyresö följs upp av flera Friskis&Svettis-föreningar.

Damlaget tränar på F&S tre gånger i veckan, övriga lag två gånger. På det gemensamma passet kör samtliga tjejer Cirkelfys eller Intervall Flex. Damlaget har Cirkelgym en gång i veckan samt ett Corepass. De yngre tjejerna har själva haft möjlighet att välja fritt ett pass i veckan.

– Det är en fantastisk känsla att se så många tjejer på en gång som ger järnet och har så roligt när de tränar. De trivs verkligen på F&S i Tyresö och de har upptäckt att även träning utan boll kan vara riktigt "lustfylld". ●

## "Vi har blivit mycket STARKARE"

**FRISKISPRESSEN BESÖKER** Ältas elvamanalag en lördag i januari då de har Cirkelfys, det vill säga funktionell stationsträning där de tränar styrka och kondition. Ett varv består av nio stationer. De kör 40 sekunder per station, vilar tio sekunder mellan stationerna och så kör de tre varv.

– Då vi kom till första träningen i höstas orkade vi bara göra "köttbullen" tre gånger. Nu klarar vi tre varv. Vi har blivit mycket starkare, säger Julia Eklöf och Ann-Karin Berggren som spelar i Ältas damlag.

Tränare för Ältas damlag är Christer Bertils som är väldigt positiv till detta projekt. Han bekräftar att det är mycket korsbandsskador bland kvinnliga fotbollsspelare. Han har tidigare tränat Enskedes damer och innebandylag på elitnivå.

– Jag tror mycket på det här projektet. Upplägget har anpassats så att det passar den

ordinarie träningen jag kör med damlaget.

Då projektet startade i december mättes styrka och rörlighet hos alla tjejer. Mätningen görs om då projektet avslutas vecka 8 i år.

– När fotbollssäsongen börjar blir det också viktigt att underhålla försäsongsträningen. All träning är en färskvara. Det får man inte glömma, säger Tove Wiklander.

För att minska knäskadorna har Svenska Fotbollsforbundet tagit fram ett träningsprogram som heter Knäkontroll. Dessa övningar hoppas man att alla flicklag från 12 år och upp till damlag ska följa.

– I de ordinarie träningarna under fotbollssäsongen kommer vi att lägga in dessa samt övningar vi kört på F&S under försäsongen. ●

### VARFÖR DRABBAS TONÅRSTJEJER AV ALLVARLIGA KNÄSKADOR?

#### Det finns många teorier enligt Tove Wiklander:

- Att tjejer har ett bredare bäcken och ofta är lite mer kobenta kan många gånger leda till sämre knäkontroll och detta kan ha betydelse.
- Det finns också hormonella, biomekaniska och neuromuskulära faktorer som kan ha betydelse
- Att tjejer generellt har ett annat rörelsemönster än killar, tex högre tyngdpunkt i samband med fotbollsspel samt landar med ett rakare knä efter ett upphopp.



Julia Timmas, Älta IF.



**FIXARNA.** Thomas Nilsson och Rune Sjöhog går igenom och lagar trasiga spinningcyklar på tisdagar.

## HUSTOMTE 1



**Namn:** Rune Sjöhog.  
**Tränar:** Spinning, cirkelgym och ibland stavgång.  
**Bor:** Vid Albysjön.  
**Hobby:** Kajakpaddling och friluftsliv.  
**Familjemedlemmar i Friskis:** Hustru Anne-Marie som jobbar som värd i receptionen på F&S en förmiddag i veckan. Rune och Anne-Marie tränar också flera pass tillsammans. Barn och barnbarn tränar också på F&S.

# Hustomtarna alltid redo

Rune Sjöhog och Thomas Nilsson är två av F&S verkliga hjältar. De reparerar, underhåller spinningcyklar, gymmaskiner, löpband och gör mycket av det som behöver fixas i lokalerna.

I en lokal på 2 355 kvm med omfattande utrustning finns det ständigt saker som behöver fixas och underhållas. På spinningcyklarna går exempelvis vreden sönder ganska ofta.

– Eftersom skruven är gjord av aluminium så går gängorna längst fram lätt sönder, berättar Thomas Nilsson och Rune Sjöhog.

Varje tisdagsförmiddag syns de i lokalen, iförda snickarbyxor och röda F&S-tröjor. Tisdagar är deras jobbdag men det kan även bli akutjobb andra tider. Dagen börjar med att Rune och Thomas går igenom en lista de fått på saker som behöver fixas. Det kan exempelvis vara vred som ska bytas, löpband som

ska dammsugas, duschar som ska fixas, någon hylla som ska upp och så vidare. Småsaker kan det tyckas, men oerhört viktiga för både trivsel och utrustningens livslängd.

– Våra engagerade och duktiga hustomtarna gör att saker ordnas kvickt och våra medlemmar får fungerande maskinpark och trivsamma lokaler, säger Eva Ekelund, lokalansvarig.

Rune Sjöhog har arbetat som slöjd-lärare under drygt 30 år i Nybodaskolan och Thomas Nilsson har bland annat jobbat som fastighetssnickare. Båda är uppvuxna i Tyresö och känner varandra sedan gammalt, bland annat från Friluftsförbundet där de varit ledare och

instruktörer på långfärdsskridskor. De har under åren övat med många Tyresöbor att ta sig upp ur en isvak. De senaste åtta åren har de lagt större delen av sin fritid på Friskis&Svettis.

Förutom jobbet som ”fixarfunktionärer” lägger Rune och Thomas också en hel del tid på träning.

– Det är bra för våra utslitna armar och axlar. Det är kul att träna, säger de.

Under träningspassen märks det att både Thomas och Rune är vana ledare. De finns alltid där med en hjälpande hand för medlemmarna då instruktören eller värden inte omedelbart hinner hjälpa alla, exempelvis med inställningen av spinningcykeln. ●

## HUSTOMTE 2



**Namn:** Thomas Nilsson.  
**Tränar:** Spinning, cirkelgym och ibland skivstång/spinn.  
**Bor:** I Hanviken.  
**Hobby:** Segling. Har segelbåt och är även engagerad i Tyresö Båtklubb.  
**Familjemedlemmar i Friskis:** Dottern Carina Holm leder dans, fugo och familjejympan. Hustrun Monika är medlem.



10 år sedan F&S Tyresö flyttade till egna lokaler vid Masten. Innan dess höll vi till i gymnastiksalen. Jubileumsdagen firades med att antalet pass utökats till 20.

Vid inflyttningen 2001 var lokalytan på 900 kvm och medlemsantalet cirka 800. I dag har utrymmet vuxit till 2 355 kvm och 5 117 medlemmar.

## KOM OCH TESTA!

## TRÄNINGSNYHETER

- Rörlighetsträningen Flex **torsdagar kl 16.**
- Kombipasset CoreSpinn **lördagar kl 09.**
- Danspasset Fuego **söndagar kl 19.**



Carina i en eldig Fuego.

**FUEGO - vårens dansnyhet**  
Latinamerikanskt inspirerat pass.



## CoreSpinn

**KOMBITRÄNING.** Först ett core-pass, som är en fokuserad och funktionell träning med specifik träning för bälen. Man tränar balans, stabilitet, styrka och koordination. Därpå konditionsträning, ett spinning medelpass. Hela kombipasset är 80 minuter långt.

– Kul träning tillsammans, men där alla tränar på sin nivå, säger Solveig Taubert, ledare för CoreSpinn.

## Flexpremiär i Tyresö

Eva Ekelund ledde det första schemalagda flexpasset i Tyresö den 13 januari. Drygt 30 medlemmar kom för att prova denna nya rörlighetsträning.

- En jättebra träning för alla. Fler män borde nappa, sa Rune Sjöhog.
- Träningen bygger på de naturliga rörelser vi gör i vardagen som att sträcka, böja, rotera och diagonala rörelser. Det är en jättebra dynamisk rörlighetsträning utan några egentliga konditionsträningsinslag, förklarar Eva Ekelund.



## NYÅR PÅ FRISKIS

Nyårsafton börjar med bastu och dopp i isvak för en del. Nästan 200 F&S-medlemmar började nyåret med spinning, cirkelgym eller jympa. Cirkelgym och spinning var fullbokade långt i förväg.

I jympahallen trängdes drygt 130 personer mot normalt 100. Och det utökade cirkelgymmet hade kunnat rymma än fler än 40 stycken.

Alla ledare och en del motionärer hade nyårsminskat sig, klätt sig i roliga papphattar och några hade tagit med sig vuvuselan, ballonger och serpentiner. Det är ju kul extra kul att träna på nyårsafton.

Förutom dessa tre nyårspass så var det även full fart i gymmet. Totalt tränade 270 personer på Friskis&Svettis Tyresö under nyårsaftonen.



Motionären Christer Söderström.



Ledare stående fr v: Helena Storbjörk Windahl, Carina Holm, Birgitta Ringh, Liselott Davidsson, Sandra Hagvil. På knä: Richard Svennberg, Carina Fredriksen, Ann Fredriksen. Liggande: Kicki Wennergren, Eva Ekelund.

CAMILLA KJÄLL  
ANSVARIG SPINN OF HOPETrampa  
och samla  
in pengar

Spinn of Hope är ett endagars-arrangemang i mars för att samla in pengar till Barncancerfonden. Flera av landets Friskis&Svettis-föreningar deltar i insamlingen. I Tyresö håller Camilla Kjäll i arrangemanget.

## Hur/var anmäler man sig?

– Lagen anmäler sig på Spinn of Hopes hemsida [www.spinnofofhope.se](http://www.spinnofofhope.se). Drop-in-platser kan bokas i receptionen i mån av plats samma dag.

## Vad kostar det?

– 1 500 kronor per cykel för en hel dag. Pengarna går oavkortat till Barncancerfonden.

## Hur många får vara med i ett lag?

– En till tolv stycken. År man tolv så cyklar man en timme var. Lagen kan vara kompisar, familjer, företag och så vidare.

## Var äger Spinn of Hope rum?

– I spinninghallen på F&S. Andra F&S-föreningar som deltar kör i sina spinninghallar. I mitten på januari var 31 föreningar anmälda i Sverige, störst är Helsingborg med plats för 50 lag!

## När äger Spinn of Hope rum?

– Lördagen den 26 mars klockan 07.00 – 19.00.

## Är alla pass ledarledda?

– Alla pass leds av utbildade F&S-ledare. Tio stycken är våra egna, sen har vi Sanna från Gävle samt Malin från Malmö. På Spinn of Hopes hemsida finns det en länk som heter TYRESÖ, där man kan se schemat så småningom.



Läs mer på [WWW.SPINNOFOFOPE.SE](http://WWW.SPINNOFOFOPE.SE)

## Friskis&Svettis Tyresö



Schemat gäller **10 januari–29 maj** med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 min om inte annat anges. Platser till spinning, skivstång och cirkelgym bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 08-742 34 50.

F&S GYM/ÖPPETTIDER						
MÅNDAG 09.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 09.00-21.30	TORSDAG 07.00-21.30	FREDAG 09.00-18.30	LÖRDAG 08.30-16.30	SÖNDAG 09.30-21.00
<b>JYMPA/Stora Hallen</b>						
09.30 Senior Naemi	09.30 Station/senior Håkan	17.00 Styrka/Medel Ann/Helena S	09.30 Senior Margareta	09.30 Senior Håkan/Rune	09.00 Styrka/bas Birgitta/Linda/Helena S	10.00 Familjeympa ● Carina H
11.00 Bas Jenny P	11.30 Medel Ann	18.00 Dans Afro Anna W/Mia	11.30 Medel Tove	12.00 Bas Helena H	10.00 Medel Mikaela	16.00 Station/bas ● Birgitta/Lotta/Inga-Lill
14.30 Cirkelfys ● Peter	17.30 Bas Inga-Lill	19.00 Bas Linda	17.30 Medel Sofia	16.00 Medel Benny		17.30 Medel Johanna
16.00 Styrka/Medel ● Tove	18.30 Styrka/medel Kicki	20.00 Medel Åsa S	18.30 Puls/bas Lotta/Katarina	17.00 Intensiv ● Thomas		19.00 Dans Fuego/Afro ● Sandra/Mia/CarinaH /Mia
17.00 Bas Carina F	19.30 Cirkelfys Ledarmix		19.30 Station/medel Helena/Thomas			
18.00 Medel Anna W						
19.00 Intensiv Ann						
20.00 Dans Richard/Sandra/Carina H						
<b>JYMPA/Lilla Hallen</b>						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 SkivstångSpinn Christian	17.30 Start ● Naemi/Birgitta/Solveig	11.00 Core Ann/Eva E	16.00 Flex ● Eva E	10.30 Start ● Katarina	09.00 CoreSpinn Solveig	17.00 Core Lena K
18.20 Skivstång Linnéa	18.30 Core Lotta	17.00 Knatte ● Jocke/Sofia/Carola	17.00 Enkel Gun/Kate	16.00 Core Tove/Kicki	10.00 Skivstång ● Jenny/Ledarmix	18.00 Yoga 1 Carina Ha/Benny
19.30 Box 1 Elinor	19.30 Yoga 2 Maria	18.00 Junior ● Jocke/Sofia/Carola	18.15 SkivstångSpinn Anna/Jenny			
		19.00 SkivstångIntervall Lena L	19.00 Box 2 Chaleewan			
<b>SPINNING</b>						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Spinn/medel ● Aron	18.00 Spinn/medel Erik	09.30 Spinn/senior Rune	17.00 Spinn/medel ● Solveig	12.00 Spinn/bas Anna Å	09.00 CoreSpinn Solveig	15.00 Spinn/intro v.2 - 6
17.30 SkivstångSpinn Christian	19.00 Spinn/bas Patrik	16.30 Spinn/start ● Kjell	18.00 Spinn/bas Lennarth	16.30 Spinn/medel Kjell	10.30 Spinn/medel Lennarth	16.00 Spinn/medel ● Eszter
19.00 Spinn/bas Camilla/Fanny	20.00 Spinn/medel Peter	17.30 Spinn/bas Kjell	18.15 SkivstångSpinn Anna Å/Jenny			17.00 Spinn/distans 75 Patrik
		18.30 Spinn/medel Peter	20.00 Spinn/medel Fanny			
		19.30 Spinn/berg Camilla				
<b>CIRKELGYM</b>						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG		
18.30 Cirkelgym Zdravko	18.00 Cirkelgym Kicki	19.00 Cirkelgym Mia	15.00 Cirkelgym Peter	17.00 Cirkelgym Thomas		
			19.00 Cirkelgym Andreas			
<b>UTE</b>						
		10.00 Stavträning Bert/Bengt	18.30 Stavtr/cross Ledarmix			
			18.30 Jogg/Cross Kerstin/Bosse/Anna			
					● Passen pågår t.o.m. v 17.	

## JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds ur musiken.

Åldersgräns är 13 år om inte annat anges.

**START** – en skonsam jympa med enkla övningar, både att förstå och utföra. Inga hopp eller tunga övningar.

**BAS** – en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Hoppfritt, men ger rejäl träning.

**MEDEL** – krävande styrke- och konditionsövningar.

**INTENSIV** – kräver bra kondition och starka muskler.

**FLEX** – funktionell träning med fokus på rörlighet. Träningskänslan är aktiv och fokuserad.

**SENIOR** – anpassad till äldre. Allsidigt till lugnare musik och tempo.

**STATION** – Styrkeinriktad träning. Baseras på ett jympapass med tillägg för styrketräning i stationer. Bas- och medelnivå. 85 min

**STATION SENIOR** – inleds och avslutas som vanligt seniorjympapass - med ett lättare konditionsavsnitt. 75 min.

**CIRKELFYS** – funktionell träning i stationer: sträcka, böja, rotera i olika plan. Medelnivå eller något över.

**STYRKA** – jympapass med kraft och mer styrketräning än i den klassiska jympan.

**CORE** – bygger på funktionella, fokuserade övningar som ger styrka för hållning, stabilisering och balans. Medelnivå.

**PULS** – rörelseutmaning för dig som är van att jympa och gillar tempo.

**ENKEL** – för intellektuellt funktionshindrade Enkla rörelser och mycket glädje. Var och en deltar utifrån sina egna förutsättningar.

**BOX**  
Box- och kampsportsträning på medelnivå. Vi tränar med handskar och handmitzar. Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

**BOX 1** – träningen är enkel, rejäl, svettig och vi jobbar med grundtekniker.

**BOX 2** – vana från Box 1 eller liknande. Fler tekniker, fler sammansatta sekvenser.

**YOGA**  
Klassiska Hahta-yogans grunder anpassad till vår egen yogaform.

**YOGA 1** – enkla och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans.

**YOGA 2** – ett fysiskt mer utmanande och krävande pass än Yoga 1. 85 min.

## DANS

Härliga pass med mycket rytm och takt för dig som älskar att röra dig till musik. Kondition får du på köpet.

**DANS** – här blandas disco, func, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt.

**DANS AFRO** – ett medryckande och sug-



**VÄLKOMMEN.** Jane Frigell, en av alla ideellt engagerade receptionisterna i F&S Tyresö

gestivt träningspass med mycket rytmer och frigörande rörelser.

**DANS FUEGO** – det är ösigt, det är hett!

Dans med latinska rytmer som salsa, mambo, rumba, samba, cumbia etc.

## TRÄNING FÖR YNGRE

**FAMILJ** – spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år, tillsammans med vuxna. Ett giltigt träningskort/ familj räcker för fritt deltagande i Familjeympan.

**JUNIOR** – jympa för barn 7-12 år  
Fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter tränas i kul övningar. Något kortare än vanliga jympapass.

**KNATTE** – tonvikt på lekfull jympa för bara barn. På Knatte jympar barn 4-6 år, utan vuxna.

**BARNTILLÅTET** – alla bas- och medeljympapass är barentillåtna för barn 9-12 år i vuxet sällskap.

## TRÄNA MED REDSKAP

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap\*).

**SKIVSTÅNG** – Ösig styrketräning, med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

**SKIVSTÅNG INTERVALL** Tuff styrketräning med 15 minuter extra konditionsträning i intervallform. 75 min.

## SPINNING

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap\*). Konditionsträning på cykel i flera olika nivåer. Spinning är skonsamt för leder och muskler och samtidigt enkel.

**SPIN /START** – börja tryggt från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. 40 min.

**SPIN /BAS** – passar dig som trivs med mjukare ansträngningsnivå, och dig som är ny.

**SPIN /MEDEL** – högre tempo, mer driv för dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv.

**SPIN /SENIOR** – anpassad musik, övningar och tempo.

**SPIN /BERG** – besök "Mount Everest". Mellan bas och medel. 75 min.

**CORE SPIN** – Core i kombination med konditionsträning med spinning. 85 min.

**SKIVSTÅNG SPIN** – skivstångens styrka samt konditionsträning med spinning. 85 min.

## TRÄNA I GYMMET

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap\*).

**GYM** – styrka med maskiner och fria vikter är ett utmärkt sätt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitering.

**CIRKELGYM** – ett gruppträningspass där du tränar styrka individuellt vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Fokus på uthållig styrka som ger kondition som bonus. Bra för både erfarna och oerfarna.

## TRÄNA UTE

**JOGGING** – fördelarna med att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Från startnivå till tuffare pass.

**STAVTRÄNING** – enkelt, effektivt och skonsam träning.

**STAVCROSS** – kombinerad stavgång och styrketräning i olika stationer med naturen som redskap.

**CROSS** – jogging och styrketräning där redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räcken med mera.

\*Särskilda villkor gäller

## NÖJDA MEDLEMMAR

Medlemmarna i F&S Tyresö är mycket nöjda med verksamheten. Det visar den medlemsundersökning som genomfördes före jul. Bland annat gillar man de moderna lokalerna, att alla är välkomna (unga som gamla), att man inte behöver ha de trendigaste kläderna, bra träningsutbud och prisvärt. ●

## VINNARE

i utlottningen av priser till de som svarat på medlemsundersökningen.

1. Allträning 12 mån Karolin Brass
2. Ryggsock Peter Brinkstam 3-10. Vattenflaska

Ulla Forsberg, Tuula Forsberg, Sanna Haataja, Sten-Åke Hilbers, Lill Nilsson, Michael Thydell, Charlotta Wiking Alm, Maria Östedt.

Alla vinnare har meddelats via epost.

## ÅRSMÖTE

Under april är det årsmöte i F&S Tyresö. Alla medlemmar är välkomna. Motioner lämnas i synpunktslådan eller till info@friskissvettis.se/tyreso senast tre veckor före årsmötet. Håll utkik efter anslag om datum. Kom och gör din röst hörd!

**VÄLKOMMEN!**



## Paulina väljer att träna på F&S gym

I Friskis&Svettis gym kan alla träna. En del tränar för att få snygga muskler, andra för att rehabilitera en skada eller komplettera annan träning. För friidrotterskan Paulina Engfors är styrketräningen en väg mot snabbare tider på 400 meter häck.

En stamgäst i gymmet under jul- och nyårshelgen var 20-åriga Paulina Engfors. Hon tränar friidrott och pluggar design i USA på universitet i Houston. Det har hon gjort i ett och halvt år. Studierna är fyra år. Under jullovet var hon hemma i Sverige och passade då självklart på att gå till Friskis&Svettis för att träna.

– Jag är uppvuxen i Tyresö men tävlar sedan flera år tillbaka för Hammarby friidrott. De har en stor styrketräningslokal på Enskede IP, men Friskis&Svettis lokal här i Tyresö är större och bättre, säger hon.

Paulina var en av landets mest lovande mångkamperskor under ungdomsåren. Dessutom var hon en av landets bästa tjejer på distansen 600 meter. Nu har hon sadlat om till 400 meter häck och där har hon gjort tider strax under 61 sekunder.

**FAKTA:** Paulina Engfors personliga rekord.  
400 m häck: 60,91 sek. Höjd: 1,65 m. Spjut: 37,91 m.  
Kula: 9,50 m. Längd: 5,55 m. 800 m: 2,15 min.  
400 m: 57,01 sek. 100 m häck: 14,81 sek.



Paulina Engfors tränar på F&S Tyresö när hon är julleddig från studierna i USA.

– Jag siktar på att ta en plats i seniorlandslaget till finnkampen på långa häcken.

Friidrottsäsongen i USA pågår under våren. Då avgörs olika typer av mästerskap, bland annat en lagtävling mellan universitetet. Och då gäller det för skolorna att ha tävlanden i alla grenar. Paulina med bakgrund som mångkamperska får ofta hoppa in i andra grenar som till exempel spjut.

Även Paulinas pappa Thomas Sköld tränar på Friskis&Svettis. Han var en duktig boxare på 1980-talet och var med i flera svenska galor. Nu springer han maraton. På Friskis&Svettis i Tyresö tränar han spinning och på löpbanden.

– Jag brukar åka hit efter jobbet två gånger i veckan. Ibland kör jag också i gymmaskinerna i det nya gymmet på bottenvåningen, säger han. ●

## UTÖKAT CIRKELGYM

Det har blivit dubbelt så många maskiner i cirkelgymmet. Och ytterligare ett cirkelgympass på torsdagskvällar. Så nu finns det ett på eftermiddagen och ett på kvällen.

– Nu kan vi ta emot fyrtio på varje pass mot tidigare tjugotvå. Trettio platser är alltid bokningsbara och tio är ”drop in” platser, säger gyminstruktören Thomas Wirenbark, som bland annat leder fredagsträningen i cirkelgymmet.

Det kommer även att bli uppvärmningsmaskiner i gymmet på bottenvåningen. Då denna upplaga av Friskispressen kommer ut så finns säkert redan både löpband och stegmaskiner på plats. ●



Thomas Wirenbark

## TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

Namn: .....

Adress: .....

E-post: .....

Personnummer: .....

Erbudandet gäller 1 pass/person (i mån av plats) till och med 31/3 2011 och kan endast utnyttjas en gång.



VÅRT TRÄNINGSCHEMA HITTAR DU PÅ [friskissvettis.se/tyreso](http://friskissvettis.se/tyreso)