

Egna sidor

# Friskis&Svettis Jönköping

foto THOMAS ALVRETEN



**lite tuffare – mycket roligare**

# GORE-TEX®

Låt oss hjälpa dig att hålla dig torr och varm i höst.  
Just nu till fantastiska priser!

## HAGLÖFS GORE-TEX® JACKA UNDER 2000:-

**HAGLÖFS INFERNO**  
2-lagers Gore-Tex jacka. GT Performance Shell, vind- och vattentät. Finns i herr- och damstorlekar.  
**ORD. PRIS 2995:-**



**HAGLÖFS STURN Q GTX**  
2-lagers Gore-Tex jacka med hög vind- och vattentät. Damstorlekar.



**ADIDAS KALAMA GTX LOW**  
Vattentät walkingsko med Gore-Tex membran. Stötdämpande mellansula för extra komfort. Ovandel i skinn. Herrstorlekar, finns även i dammodell.  
**ORD. PRIS 999:-**



**GORE-TEX SKO  
UNDER 600:-**



**MERRELL RIVAL SILVERTON GTX XCR**  
Vattentät multisportsko med Gore-Tex i ovandelen. Air Cushion dämpning och greppsäker gummisula. Herrstorlekar, finns även i dammodell. Finns endast på Team Sportia.  
**ORD. PRIS 999:-**



**VIKING ASPEN TRACK GTX**  
Vattentät känga med Gore-Tex membran för god andningsförmåga och vattentät. Megagrip yttersula för bra grepp och stötdämpning. Seniorstorlekar. Finns endast på Team Sportia.  
**ORD. PRIS 999:-**



**TEAM SPORTIA®**

ADRESS, ORT • Tel: 000-00 00 00 • Öppet: Mån-fre 00-00 • Lör 00-00



JÖNKÖPING

För Friskis&Svettis medlemmar  
i Jönköping

# oxygen

nr 5/2008

**Vi testar höstens nyheter**  
- Skivstång/kondition & Core/spin

Bildspecial:

**Underbara ungar på  
träninggolvet**

**SVERIGE SOM VACKRAST**

**- Häng med till Kebnekaise**

# Spanar du på gymmet?



**Kent Lindblad**

1. Inte speciellt mycket. Jag är oftast här tidigt på morgonen innan jobbet och då är det inte särskilt mycket folk.



**Sofia Haglund**

1. Jo alltid! Det finns snygga vältränade killar och i rätt ålder.



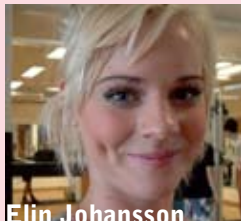
**Fatima Muhejic**

1. Jag tittar bara på mina vackra söner och de är mycket snygga. Inte tittar jag på folk i min egen ålder.



**Per Karlsson**

1. Nja, inte så mycket. Jag försöker fokusera på träningen, men det är klart att man tittar mer när man är ensam än när jag är här med kompisar.



**Elin Johansson**

1. Ja, absolut! Det är ett bra tillfälle att visa upp sig och kolla omkring.

foto EMMA ROSENBLOM

## Nåt gammalt, nåt nytt...

Snart november och mer än halva terminen har gått. Träningsrutinerna du skaffade dig i augusti är väl inarbetade och du behöver inte ens titta kalendern för att veta att på måndagar går du på Medel kl. 17. Eller tränar gym kl. 18. Eller spinnar intensivt i 85 minuter (jag beundrar er som klarar detta.) Jag är själv en sån som gärna lägger upp ett schema i början av terminen och som sällan prövar nya pass eller träningsformer. Men detta är inte något jag är särskilt nöjd över. Så här:

Man vet ju alltid vad man har, men inte vad man får. Det är nog så jag själv och många andra resonerar när det gäller den här (inte jätteallvarliga) problematiken. Men ärligt talat, hur mycket tid måste vi offra för att testa ett nytt pass? I de allra flesta fall handlar det om en timma. En timma för att få veta att "nej, det här var inget för mig" eller "oj, vilket grymt pass". Dessutom, om det är nån gång vi ska bryta rutinerna så är det väl nu, när det gått en bra bit in på terminen. När vi är snabbare än ledaren på att byta rörelser eller har kört samma gymprogram för 50:e gången.

Men visst har man sina älsklingar i schemat. Jag skulle själv inte vilja byta bort mina passfavvisar. Men för att hålla kvar motivationen, och träningseffekten, tror jag att kombon nåt gammalt och nåt nytt är ganska klok. Har gjort några små förändringar i mitt eget veckoschema och kan rekommendera dig att göra detsamma. Om du känner igen dig i mitt "problem" alltså.

I det här numret blandar vi också gammalt och nytt. Klassikern "Oxygen testar" är tillbaka och ger sig på Skivstång/kondition och Core/spin. Nya inslag är gymspalten med Håkan, dit du kan skicka frågor, och "HäntExtra på F&S", en liten komihåglista om oss när vi inte bara är träning. Hoppas du får nytta av den. ★

ps. Vi tar gärna emot synpunkter på både det gamla och det nya innehållet i tidningen. Maila [therese@jonkoping.friskissvettis.se](mailto:therese@jonkoping.friskissvettis.se).



**THERÉSE OSCARSSON**  
Redaktör

### HäntExtra på F&S

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

**31/10** DJ-kväll i Jkpg-gymmet kl 16-19.

**21-23/11** Specialschema. Mer info inom kort.

**28/11** DJ-kväll i Jkpg-gymmet kl 16-19.

**28-30/11** Alla pass i Rix FM-salen inställda fredag och lördag. Första passet söndag kl 16.45.

**12/12** Luciakonsert i bastun i Hva. Första tonen tas kl 17.09. Prick.

**22/12** Mellandagsschema börjar.

**24/12** Tomtejympa + Tomtespinning kl 10 i Jkpg. gOd JuL.

**1/1** Stängt.

**7/1** Vårterminen startar. Härligt.

#### oxygen

##### Utges av

Friskis&Svettis Jönköping  
Smedjegatan 6  
553 20 Jönköping  
Tel: 036-17 31 50  
[info@jonkoping.friskissvettis.se](mailto:info@jonkoping.friskissvettis.se)  
[www.friskissvettis.se/jonkoping](http://www.friskissvettis.se/jonkoping)

##### Redaktör

Therése Oscarsson  
[therese@jonkoping.friskissvettis.se](mailto:therese@jonkoping.friskissvettis.se)

##### Verksamhetschef

Johan Thor  
[johan@jonkoping.friskissvettis.se](mailto:johan@jonkoping.friskissvettis.se)

##### Grafisk form Therése Oscarsson Annonser

Johan Thor **Redaktion** Désirée Augustsson, Christina Caiberth, Inga Fredlund, Nina Gustafsson, Mikael Lödöen, Therése Oscarsson, Emma Rosenblom **Foto** Hanna Johansson **Omslagsfoto** Hanna Johansson **Tryck** Sörmlands Grafiska Quebecor AB

**Upplaga** 11 325 ex **Utgivning** Oxygen utkommer med fem nr per år.

© 2008 Friskis&Svettis Jönköping



# Skivstång/kondition...

Är du en av dem som gillar tuff styrka, men som också vill få upp flåset? Då kan en av höstens nyheter vara något för dig. Torsdagar klockan 17.00 i Jönköping är det nämligen Skivstång/kondition med Johanna Eriksson.

Passet har tagits fram av F&S Riks, och det hela startade när ett gäng skivstångsledare träffades för fortbildning. Tina Uppfeldt från F&S Riks körde då det här passet och Johanna Eriksson, ledare i Jönköping, blev sugen på att leda der.

- Alla pass vi erbjuder ska vara genomtänkta och ha bra kvalitet, säger Johan Thor, verksamhetschef på F&S Jönköping.

## Taggad ledare

Johanna Eriksson har varit ledare i ungefär tio år varav nästan tre av dem på F&S i Jönköping. Förutom skivstång så har hon även lett aerobic och step, men den här terminen är det alltså skivstång/kondition som är hennes gebit. När hon fick höra att Riks tagit fram den här varianten så

var hon alltså inte sen att haka på, och frågade Johan Thor om hon fick köra det.

- Man får det bästa av två världar på ett skivstång/konditionspass. Jag gillar styrketräning, men vill också ha fart och fläkt, säger Johanna. Jag trivdes med skivstångspasset tidigare, men saknade just en konditionsdel.

När det gäller musiken så finns här något för alla. Johanna har blandat ny och gammal musik, även om hon själv vurmar lite extra för 80-talshits.

- Jag är lite styrd eftersom det gäller att hålla sig inom en viss bpm (beats per minutes), men jag tar jättegärna emot musikförslag från motionärerna! Jag vill att de ska komma ut från passet med rosiga kinder, ett leende på läpparna och kanske lite träningsvärk dagen efter.

## Styrka och intervaller

Passet är uppbyggt som ett vanligt skivstångspass; man kör igenom hela kroppen med hjälp av olika vikter och använder också en step-bräda. Det som skiljer är alltså konditionsdelen, som i skivstång/kondition ligger de sista 15 minuterna. Då är det 15 intervaller som gäller, à 45 sekunder. Under intervallerna kör man samma övning, innan det är 15 sekunders paus.

## Populärt pass

Att skivstång/kondition är populärt i Jönköping råder det ingen tvekan om. Passet har varit fullt varje vecka sedan starten i augusti. Så om ni gillar genomtänkt styrka, varvat med härligt svettig kondition på slutet, är det dags att boka in sig på en plats redan idag. ★

text NINA GUSTAFSSON



På både Skivstång/kondition och Core/spin gäller det att hålla tungan rätt i mun för att få till den rätta tekniken. Den viktigaste uppgiften för ledaren Jessica Mattsson (längst t h) är enligt henne själv är att nå ut med instruktionerna till motionärerna.

# ...och Core/spin

Den andra nyheten på Friskis&Svettis denna terminen är Core/spin. Oxygen har testat funktionell träning med fartig spinning som avslutning.

Jessica Mattsson har i flera år lett spinning på F&S. Hon blev tillfrågad om hon ville leda Core/spin och tvekade inte.

- Jag ville utveckla mitt eget ledarskap, berättar hon. Jag hade funderat på det och fick chansen att testa passet under Svettisdagarna (ett forum för ledare inom F&S). Core är fokuserande och ett väldigt lärande pass.

Kombinationen core och spin är ett vinnande koncept för att motionären kan använda sig av core för att få en bra spinteknik.

- Core är allt utom ben, huvud och armar, säger Jessica. Syftet i alla rörelser är att hålla bälen stark.

Passet är för alla men målgruppen är främst träningsvana motionärer. Det är alltså ett bra pass om du har tränat innan, detta för att du ska få ut mer av passet som innebär en del teknik.

- Motionärerna har efter passet berättat att de tycker det är en bra kombination. Det tar ett par gånger att lära in tekniken och passet blir även jobbigare när tekniken sitter. Vi tränar funktioner, stabilitet, rörlighet, styrka och balans, berättar Jessica.

## Kvaliteten viktigast

Det svåraste i ledarrollen för Jessica ligger i att nå ut med sina instruktioner på passet. Repetitionerna är inte det viktiga, kvaliteten går före. Därför är det inte så många repetitioner i varje rörelse som på exempelvis andra jympapass. Det är också ett annat tempo, här är det inte nödvändigtvis i takt med musiken.

Med kontroll och full fokus på rörelserna känns det i musklerna. Tanken är att core ska vara lärande och att den kunskapen kan användas i vardagen. Inom alla idrotter kan core användas förebyggande.

Passet är uppbyggt i två huvuddelar, core och spin. Core delen i sig består sedan av fyra delar. En start som uppvärmning, en styrkedel på golvet, ett stående block med framförallt balansträning och en nedvarvning. Genom alla delar följer core med. Spinningdelen har ingen uppvärmning.

- Det är upp på cykeln och trampa direkt, ler Jessica som brinner för passet. ★

text DÉsirÉE AUGUSTSSON  
foto HANNA JOHANSSON

Fotnot:

Testa passen följande tider:  
Core/spin 85 onsd kl. 19.30  
Skivstång/kondition 70 tors  
kl. 17.00. Välkommen!

NYHET!

## Bicepscurl..vadå???

I detta nummer startar vi en spalt om gymträning. Men vad vi ska kalla den vet vi inte än. Vi behöver därför hjälp med ett passande och roligt namn. Har du ett förslag? Maila då in det till [therese@jonkoping.friskissvettis.se](mailto:therese@jonkoping.friskissvettis.se). Vinnande namn belönas.

Skriva spalten kommer Håkan Sjöqvist att göra. Han är gymansvarig och gyminstruktör på F&S och tar med stort nöje emot alla frågor som har nån som helst relevans till gym. Ett urval av dessa kommer att publiceras tillsammans med ett svar från Håkan i nästa nummer. Frågor skickas till [hakan@jonkoping.friskissvettis.se](mailto:hakan@jonkoping.friskissvettis.se). Mycket nöje!

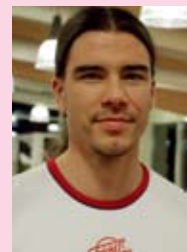
Hej allihop!

Välkommen att läsa min absolut första spalt i sån här tappning. När jag fick frågan, om att skriva en spalt om träning i Oxygen så kände jag "Wow, vad kul!" Nästa tanke jag fick var "Oj, vad har jag nu gett mig in på?" Hur ska jag kunna sticka ut från mängden av liknande spalter? Jo, jag tror att det räcker med att skriva om det som ligger mig varmast om hjärtat, nämligen fakta. Fakta om hur kroppen faktiskt funkar, utifrån vad vi vet idag. Alltså inte rön, som är testade på tio personer under några få dagar, utan på 100-tals och 1000-tals personer, under flera års tid. Undersökningar som ger mer exakt svar på frågor.

Tanken med spalten är att ge möjlighet till er läsare att maila in era frågor om allt som har med träning att göra; teknik, biomekanik, kost, vila och mental träning. Jag jobbar i skrivande stund som gymansvarig fram till 1 nov, då ordinarie gymansvarig kommer tillbaka. Annars är jag gyminstruktör. Så fatta tangentbordet och gnugga geniknölarna och skicka iväg en fråga du undrar över, så ska jag ge ett så bra svar som möjligt. Troligtvis finns det plats för tre-fem frågor per spalt.

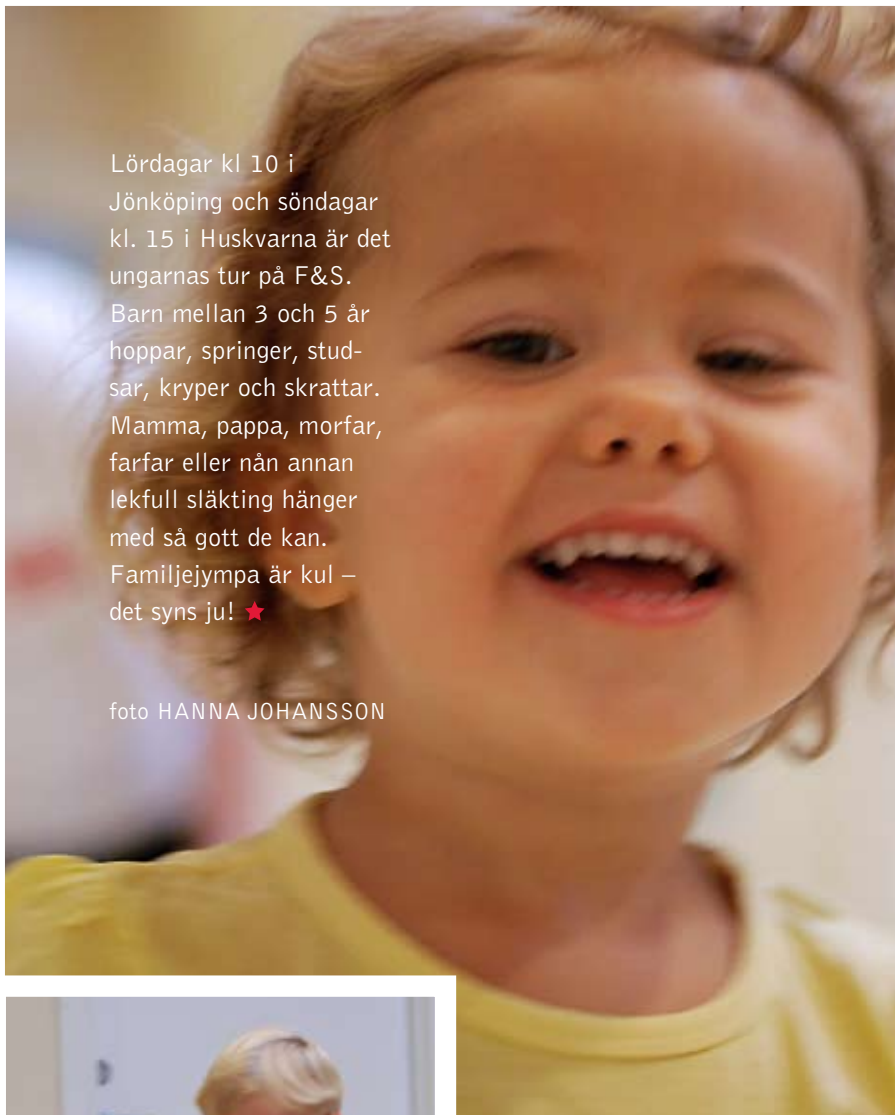
Fram till dess vill jag uppmana till att använda övningsbanken och anatomiplanschererna som finns i gymmet, för att ge upplysning om övningar, teknik och träningsformer. Var inte rädd att fråga en gyminstruktör om tips eller kanske boka en gyminstruktion. Det kan ge dig tips och inspiration som gör din träning effektivare, även för dig som är gymvan. Man blir aldrig fullärd inom gymträning. Kör hårt! ★

HÅKAN, Gymansvarig och gyminstruktör




Lördagar kl 10 i  
Jönköping och söndagar  
kl. 15 i Huskvarna är det  
ungarnas tur på F&S.  
Barn mellan 3 och 5 år  
hoppar, springer, stud-  
sar, kryper och skrattar.  
Mamma, pappa, morfar,  
farfar eller nån annan  
lekfull släkting hänger  
med så gott de kan.  
Familjejympa är kul –  
det syns ju! ★

foto HANNA JOHANSSON







Välbehag är nog ordet som bäst beskriver känslan under och efter en fjällsemester. Fysisk aktivitet, harmoni i sinnet och frisk luft i lungorna. Att vara i fjällen är att krama om själen. Det fick en grupp från Friskis&Svettis uppleva i somras.

Häng med F&S Jönköping till

# kebnekaise

Sommaren 2007 gick fjällresan med F&S Jönköping gick till Padjelanta. I år var det dags för en tur till Sveriges högsta topp, Kebnekaise. Ett tjugotal personer, mig inkluderat, satte oss på nattåget upp mot Gällivare i slutet av juli. Några av oss gamla fjällrävar, några helt gröna. Erfarne reseledaren Evert "Trapper" Larsson, med flera toppbestigningar bakom sig, hade innan avresedagen fixat ett par förträffar, så alla kände varandra lite grand. En god idé när man ska leva tätt ihop i en vecka. Inte minst när man ska bo sex personer plus packning i en liggvagn.

Framme i Gällivare tog vi bussen till Samebyn Nikkaluokta, där vi stannade en natt innan vandringen mot Kebnekaise började på riktigt. Vädret var perfekt för vandring, vyerna fantastiska. Blev man törstig fyllde man kåsan med friskt vatten från en fjällbäck. Vätternvattnet är gott men här ligger vi i lä.

Efter en kämpig heldagsvandring kom vi äntligen fram till Kebnekaises fjällstation, som omringas av den ena toppen efter den andra. Kebnekaise så klart, eller Keb som stammisarna säger, men här finns även även Virrevarra, Tuolpagorni, och lilla husberget Kaipak. Stationen har 190 bäddar, restaurang, eget bageri, bastu med panoramautsikt och ett mysigt samlingsrum. Här softade besökarna mer än gärna med kaffe och kanelbulle efter en dag på fjället.

Miljömedvetenheten är stor på fjällstationen, vilket inte är svårt att förstå

med Sveriges mest storslagna natur runt husknuten. Sopsorteringen är superseriös och sortimentet i den lilla shopen är till stor del kravmärkt. Stationen är dessutom märkt med Gröna nyckeln, en miljömärkning för hotell och vandrarhem. Och visst känns det extra bra och viktigt att tänka på miljön när man bor här, inte minst för att klimatförändringarna är väldigt påtagliga. Kebnekaises sydtopp mätte förra året 2 104 m över havet, men metrarna blir färre för varje år, som en följd av att glaciären på toppen smälter.

Själva vandrandet kunde göras på flera olika sätt. Toppen var målet för många, men inte för alla. En stor del av dem som besöker fjällstationen gör det enbart för att njuta av fjällluften, naturen och lugnet. Från F&S gjorde dock nästan alla minst ett toppförsök, men vädret var inte på vår sida. Vi fick vända halvvägs upp. Kändes snopet just då, men belöningen var att alla som försökte fick åka på rumpan ner för glaciärerna. Mesta skrattet på resan!

Sen det var så många andra upplevelser. Njutningen att öppna termoserna med het soppa mitt ute på fjället. Och aldrig har väl knäckbröd med mjukost smakat så gott. Faschinerande förresten hur många olika sorters mjukost det finns: kräftost, viltost, kantarellost, baconost, skinkost, skagen, rökt lax-ost, mozzarella och klassikern räkost (som kändes uträkig i sammanhanget).

Ett annan upplevelse var lugnet. På Kebnekaise är du långt från facebook, mobilsignaler och fulla mailboxar. Här finns en skön enkelhet. Efter dusch och bastu var det myskläder på och dagens enda val stod mellan bulgur eller quinoa till pastasåsen.

Och så landskapet förstås; växterna, färgerna, tystnaden. Naturupplevelsen av att vara i fjällen är svår att beskriva i ord. Bilderna ovan förmedlar kanske en hel del, men att se de här miljöerna i verkligheten är svårslaget.

Om du är sugen på att göra det, håll utkik på Friskis&Svettis anslagstavlor i början på nästa år. F&S Jönköping är nog inte klara med fjällen. ★



Nästan hela fjällvandragargänget på plats, här utanför en stuga i samebyn Nikkaluokta. Saknas på bilden gör bl a Evert Larsson, reseledare och tvättakta fjällräv.



Naturen i fjällen är något utöver det vanliga. Längst till vänster skjuter Tuolpagorni upp ur marken med sin karaktäristiska gryta på toppen och på bilden bredvid blommar Ängsull i mängder. Här finns också ovanliga växter, en del som inte växer någon annanstans. Till höger syns bland annat Fjällgentiana, med sin intensivt blå färg, och den välgörande Rosenroten (näst längst ner). Om Fjällgentianan skrev Linné "I våra högsta fjäll, i synnerhet i deras nordligaste delar, förekommer ymnigt denna växt, som genom sina blommors klart blåa färg försätter åskådaren i största beundran och hänryckning."

## "Det är en otrolig kick att komma upp till fjällen"

Björn Ottoson var en av deltagarna på resan, hans första fjällsemester.

- Det var en fantastisk resa. Underbara människor och god stämning. Eftersom jag reste själv var detta det största intrycket. Att göra en sådan här resa med en grupp var suveränt. På så sätt kunde man göra olika saker; ville du vandra kunde du göra det, ville du ta det lugnt och sola vid en husvägg kunde du göra det. Det fanns inget tvång att hänga med på jobbiga strapatser.



Björn själv valde dock att inte vila så mycket. Två försök på toppen blev det, men de dåliga väderförhållandena satte tyvärr stopp.

- Jag är självklart lite besviken över att vi inte nådde toppen. Men berget står ju kvar...

De bästa minnena blev istället de enorma glaciärerna vid Tarfala forskningsstation och gemenskapen med de andra i gänget. Sammantaget tycker han att upplevelserna av resan var över förväntan. Nästan inga mygg (förutom första kvällen i Nikkaluokta), oerhörd natur och gott sällskap. Vad mer kan man begära? Inte mycket tycker Björn, som vet att han kommer att åka tillbaka. Det nåt speciellt med fjällluften. Och det kan nog alla som andats den hålla med om.

- Resan gav mig otroligt mycket, avslutar Björn. Det är en otrolig kick att komma upp till fjällen och se storheten. Om ni funderar på att åka på fjällsemester - ta chansen. ★

Fotnot: På [www.stfkebnekaise.com](http://www.stfkebnekaise.com) kan du läsa mer om Kebnekaise.

text THERÉSE OSCARSSON  
foto MATTIAS LÖF  
& THERÉSE OSCARSSON



Efter att ha rökt i tio år bestämde sig Martina Krebs för att sluta – det var den 15 januari 2008. Då hade hon inte ingen aning om vart det beslutet skulle leda.

# Fimpade - och fann glöden

Av olika anledningar kom Martina till insikt om att man har ett ansvar för sin egen hälsa. När dessutom hennes pappa, som varit storrökare, lyckades sluta så var beslutet tämligen lätt att ta. Men när man, som Martina, börjat röka i 14-årsåldern och det blivit en livsstil bland kompisarna så kan det vara svårt att hålla fast vid beslutet. Men det gick och efter ett par veckor var det värsta röksuget över.

– En kompis från Uppsala kom på besök och föreslog att de skulle testa ett jympapass på Friskis&Svettis. Det var en lördag och det var en hemsk upplevelse. Orken fanns inte alls och det var svårt att få ihop rörelserna. Men det hände något under passet som gjorde att Martina fortsatte.

Det har blivit mycket träning sedan dess – jympa, gym, jogging, ja allt där man får ta i lite extra. Idag tränar Martina 3 - 4 gånger per vecka. När hon får frågan om vilket pass som varit det roligaste så säger hon att det ändå var det allra första passet. För även om det var en närdöden-upplevelse så var det bara så kul!

– Tänk på, säger Martina, att den enda person som hindrar dig från att göra något åt ditt liv är du själv. Det är du som bestämmer rätt eller fel för just dig. Jag inser numera att jag lever nu, och det gör att jag trivs så bra med min tillvaro att jag bara vill njuta av det jag har.

Det här är en ovan känsla eftersom Martina tidigare kände sig rastlös och upplevde att någonting fattades i tillvaron. Träning fanns inte alls i hennes liv. Hon hängde med kompisarna och det var hon som rökte mest av dem. Hon frilansade då också som DJ i och omkring Jönköping. Det är ett intresse som fortfarande finns kvar och som hon nu har tagit upp på nytt.

Idag är Martina en engagerad, aktiv och framför allt glad tjej som säger att hon har hittat glöden. Hon har slutat sitt arbete på Karnells Tobak och har i stället börjat plugga. Hon läser en tvåårig distansutbildning till hälsocoach. Ett arbete där man stärker det friska hos individer. Man motiverar till personlig utveckling, arbetar med föreläsningar och workshops, hälsoprojekt och stresshanteringsprogram.

Från och med i höst har Martina tagit ett steg till - du träffar henne numera i F&S reception i Jönköping där hon finns ett par kvällar i veckan. Så här säger hon själv om sitt nya liv:

– Att jag slutade röka ledde till så

många positiva saker som jag aldrig kunnat ana! Att bryta mönster är inte lätt, och det är nog inte förrän nu som jag

verkligen förstår. Jag har verkligen förnyat mig, och det känns NU. Jag hade fortfarande kunnat gå omkring med huvudet långt ner i marken och en inställning lika grå som betong. Jag är så fruktansvärt glad att jag tog det där enormt tunga steget att sluta röka. Annars hade jag ju aldrig tränat, aldrig börjat studera, aldrig satt min fot på Friskis, eller varit funktionär i en av Sveriges största och framförallt mest kärleksfulla föreningar.

Jag tappar nästan andan när man summerar det senaste halvåret... För mitt liv har verkligen blomstrat. Och Friskis&Svettis bär banne mig det största ansvaret för det! Det betyder mycket för mig att få dela min lilla historia med F&S medlemmar och funktionärer. ★

text INGA FREDLUND  
foto HANNA JOHANSSON



Martina i F&S-tröja, något hon nog aldrig trodde hon skulle ha på sig för ett år sedan.

## Hösttänkar

Nu har det gått lite tid på den nya terminen. Hösten är nog lite mer avslappnad än våren ur tränings synpunkt eftersom det är långt tills vi skall vara i beachform igen. Julen med familjen känns inte lika utmanande ur bikinihän syn som sommaren och Vätterstranden.

Hösten är också bra för det är mycket tröjor och schalar och annat mysigt som man kan svepa in sig i. Man kan tända ljus, spela bra musik och umgås lite mer avslappnat än under sommarmånaderna när man skall hinna så mycket och det är ljusst så länge och det nästan är skamligt

att vara trött. Och vad gott det är igen med grytor, soppor, rotsaker och svamp!

Träningen är i full gång och de nya skorna klämmer lite fortfarande, men vis av tidigare års sköinköp så är det bättre med kläm än att behöva ha raggsockor och sulor i skorna.

Nya tider skapar oreda i det övriga sociala livet, vilket i och för sig kan vara nyttigt. Det ger anade möjligheter att göra andra saker tillsammans med sina vänner och på helt andra tider.

Hjärnan får sig också en omgång tillsammans med musklerna när nya ledare och nya pass skall testas. Ett nytt pass i veckan tillsammans med lite korsord och

sudoku kommer att hålla oss i trim inte bara i kroppen utan också i knoppen.

För er som är nya i träningsvärlden – ni kommer att hänga med, orka med och hitta rätt efter en tid och ni får trösta er med att vi andra är lika förvirrade eftersom våra favvoledare har bytt tider och musiken är ny liksom rörelserna. Snart rör vi oss som fiskar i stim igen eller renar i flock och då är det dags för en ny termin med nya utmaningar och så fortsätter detta eviga kretslopp inom Friskis&Svettis. ★

text CHRISTINA CAIBERTH

TIO SKÅDESPELARE PÅ SCENEN

# GRABBARNA MITTEMOT

KOMEDI AV TOM GRIFFIN OM FYRA  
GRABBAR MED VANLIGA DRÖMMAR

Sverigepremiär 15 nov  
Storstickan, Jönköping

15, 18-22, 26-29 nov, 2-5, 10-13 dec,  
vard 19.00, lör 18.00,  
OBS! 26 nov 19.30, 10 dec 13.00

Är ni minst 20 personer kan ni boka  
en helkväll med mat på teatern.



SPRAKANDE FESTKVÄLL!

## Trettondagskonsert

RIKARD WOLFF OCH MARIA MÖLLER

Jönköpings Sinfonietta, Jonas Sandwall, Gittan Glans Sextett,  
Södra Vätterbygdens Folkhögskolas kör m fl

Måndag 5 januari 16.00 och tisdag 6 januari 16.00 Jönköpings Konserthus



**Biljetter 036-34 81 81, 12 95 00**

Läs mer om hela vårt utbud på [www.smot.nu](http://www.smot.nu)

SMÅLANDS  
**MUSIK  
OCH  
TEATER**

## Jönköping – en byggerstad

Det byggs som aldrig förr i Jönköping. Och då menar jag inte i våra gym. Jönköpings stadskärna har utvecklats enormt byggnads- och trivsammhetsmässigt de senaste, säg tio åren. Hamnparken, Piren (som jag i och för sig aldrig besöker) och Hotellplan med det kommande stråket ner mot Munksjön är några exempel.

Munksjön, ja. Det verkar som om händelsernas centrum kommer att flyttas lite åt Munksjöhället. Det fantastiska SMOT-huset (eller vad det kommer att heta) får vi verkligen hoppas blir verklighet i sin fulla form. Kultur är viktigt, och tillsammans med kul träning på F&S så blir det en grym bas för hög livskvalitet och smajl i vardagen. Atollen, ett gigantiskt köpcentrum på parkeringsplatsen med samma namn, får vi se om det blir av. Hoppas det, det är viktigt för

Jönköpings stadskärna. Att det verkligen kommer besökare utifrån också, och inte bara flanerande och inte så väldigt konsumerande Jönköpingsbor. Friskis&Svettis Jönköping kommer att omringas av nya byggnader. Dels på parkeringen, där det nyligen varit arkeologisk utgrävning, där det blir handel och kontor, och dels med de tre nya "magasinen" som kommer att byggas framför F&S. Sjöutsikten från södra bastun, spinningen och gymmet blir vi alltså av med. Lite surt i och för sig, men efter att ha brottats med mig själv en sväng i denna fråga, har jag kommit fram till att fördelarna överväger. Vi kommer att få en ny utsikt, med människor i rörelse, och kanske också se in vad som händer i magasinen (obs kanske, jag vet ej hur de kommer att vara glasade osv). Vi kommer att vara mitt i Jönköpings händelse-centrum. Mer fot-

gängare kommer att röra sig kring F&S, och det är bara bra med tanke på att vi vill vara så många medlemmar som möjligt. Ju. På tal om det så ser det ut att vi blir 16 000 medlemmar i år. Förra året blev vi 15 105. Friskis&Svettis är alltså på många sätt mitt i händelsernas centrum. Kul! ★



JOHAN THOR  
Verksamhetschef

10% RABATT TILL ALLA FRISKIS-MEDLEMMAR.

från **890** kronor

**PROVA LINSER!**  
**495**  
KRONOR

upp till **24** månader

6 PAR MÅNADSLINSER, SYNUNDERSÖKNING, LINSVÄTSKOR SAMT LINSGARANTI. FRÅN 890 KR.

1 PAR MÅNADSLINSER, SYNUNDERSÖKNING, LINSVÄTSKA SAMT LINSTRÄNING. ENDAST 495 KR.

RÄNTEFRI DELBETALNING I UPP TILL 24 MÅNADER. GÄLLER SÄVÄL LINSER SOM GLASÖGON.

OBS! DESSUTOM FÅR DU DESSA 495 KR I RABATT PÅ DITT FÖRSTA HALVÅRSPAKET

**Jahnke**  
LEGITIMERAD OPTIKER  
www.jahnke.se

# recept **RUT AN!**

Det överlägset bästa sättet att hålla hjärnan skärpt, förbränningen uppe och sötsuget borta är som säkert inte någon av er har missat att äta små mål och ofta. Alla som någon gång har känt av ett riktigt lågt blodsocker vet hur det känns när koncentrationen sviktar, humöret dalar och sötsuget kommer som ett brev på posten.

Vad är det då som är bra att äta till mellanmål. Räcker det verkligen med en frukt? Svaret på den frågan är såklart att det är ytterst individuellt. En person med ett rörligt jobb, en aktiv fritid som tränar regelbundet behöver såklart ett större mellanmål är den som har ett stillasittande jobb och tränar mindre. Idag får ni tips på några grymma mellanmål som passar allt från den aktive högenergiförbrukaren till den stillasittande lågenergiförbrukaren.

## Alt 1 - Wrap

Ska man träna på kvällen kan ett bra mellanmål vara avgörande för hur träningsupplevelsen blir. Ett bra tips för den aktiva motionären som kanske behöver ett rejälare mellanmål skulle kunna vara en god wrap med valfritt innehåll. Det här är min favoritwrap men innehållet kan självklart bytas ut rostbiff, rökt lax eller varför inte kalkon och avokado.

1 pers

- 1 tortillabröd, fullkorn
- 1 strimlad och stekt kycklingfilé
- 1/2 dl keso
- lite hackad purjolök
- 2 strimlade saltorkade tomater i olja
- 1 liten näve cashewnötter
- 1 bit gurka
- sallad

Fördela alla ingredienserna på tortillabrödet, gör ett litet paket och vira in i folie.

## Alt 2 - Kesomellis

Det här är mitt favoriteftermiddagsmellanmål. Äter jag det här på eftermiddagen står jag mig garanterat till middagen på kvällen.

1 pers

- 1 1/2 dl naturell keso
- 1 hackat äpple
- 1 msk solrosfrön
- kanel

## Alt 3 - Grov macka/nötter

Mitt tredje alternativ är för den som varken har tid eller lust att förbereda särskilt mycket. En grov macka med makrill i tomatås är ett smidigt alternativ som bara kräver att man har sakerna på jobbet. Vill man ha något ännu enklare kan det räcka utmärkt med en frukt och ca tio stycken naturella nötter.

Jag önskar er en härlig träningshöst! ★



SUSANNE DALSAETT  
susanne@hudoteket.se

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

## Hudoteket Dagspa



hår



friskvård



skönhet

## 10% rabatt

Som medlem i F&S Jönköping har du alltid 10% rabatt på behandlingar och produkter till ord. pris.  
Gäller mot uppvisande av giltigt medlemskort.



## Suss Hemma hos!

En nyhet i höst är att vår kostrådgivare Susanne Dalsätt kommer hem till dig och lagar mat, föreläser om bra kost och ger värdefulla tips i köket.

Perfekt till nästa kompisträff!

Mer information finns på vår hemsida.



Östra Storgatan 6, Jönköping • 036-12 06 66

# HÖSTSCHEMA 08

Höstens schema är fett brett och innehåller drygt 25 passtyper. Gamla favvisar och fräscha nyheter. Härligt.

## JYMPA • JÖNKÖPING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00 Station 55/medel* Johan/Emilia	07.00 Medel 45* Åsa W/Ingela	12.00 Medel* Emilia	07.00 Ki-jympa 45* Marie/Eva-Lotta	12.00 Ki-jympa* Petra	10.00 Familjeympa 45 Maria S/Frida	11.00 Puls/medel Bella
15.00 Ki box 85 Jenny L	14.00 Senior Britt-Marie	15.00 Medel Mia S	10.00 Senior Birgitta	13.00 Bräda/medel Åsa H	11.00 Medel Maria S/Stina	14.15 Step 1 Josefin/rullande
16.00 Puls/medel ★ Annika/Maria S	14.30 Bräda/medel Åsa H	16.00 Bas Caroline N	15.00 Medel Maria Lu	15.00 Ki yoga Alexander	11.00 Junior station Lena/Krisse	15.15 Ki box 85 Helena N/rullande
16.30 Aerobics 2 John	16.00 Medel Emelie	16.15 Aerobics 2 Anna F	16.00 Aerobics 1 Anna F	16.00 Puls/medel John	12.00 Bas rullande	15.45 Medel 70 Sara
17.00 Medel Susanne B	16.30 Start Anita	17.00 Puls/medel ★ Åsa W	17.00 Bas Lisbeth/John	16.00 Station 70/medel Sara	12.00 Skivstång rullande	17.00 Core Ann-Louise
17.30 Ki balans Annette	17.00 Puls/medel Sofia W	17.15 Station 70/medel Annika	17.00 Skivstång/kondition 70 Johanna	17.00 Danspasset Annika/John	13.00 Station 70/medel rullande	17.30 Skivstång 70 Heléna J
18.00 Intensiv Dan	18.00 Rygg Anna M	18.00 Medel Jenny A	18.00 Ki-jympa Niclas	17.15 Skivstång Charlott	15.00 Aerobics 2/Step 1 rullande	18.00 Ki-jympa Marie
18.30 Step 1 Karolina	18.00 Crosstraining Jan	18.30 Skivstång Jenny M	18.15 Aerobics 2 Anki	18.00 Intensiv Kajsa	15.30 Medel rullande	18.45 Station 70/intensiv Anders
19.00 Core/bosu Ann-Louise	18.15 Step 2 Hanna	19.00 Bas Inger	19.00 Ki box 85 Helena N			19.00 Medel Jenny A
19.30 Station 70/medel Maria Lu	19.00 Core Stina	20.15 Ki yoga Inger	20.00 Styrka 70/medel Mia P-G			
20.00 Bas Ann-Christine	19.15 Station 70/medel Mia P-G	20.15 Ki-jympa Niclas/rullande				
20.45 Medel Sofia P	20.00 Ki box 85 Marie/Johan					
	20.30 Skivstång 70 Heléna J					

\*\* Aerobics 2 jämna veckor, Step 1 ojämna veckor.

## SPINNING • JÖNKÖPING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.30 Medel Camilla G	15.30 Medel Linda	12.00 Medel* rullande	16.45 Start Maria E	12.00 Medel 45* Maria E	10.00 Medel Susanne L	16.00 Medel Lesley/Linda
17.30 Intensiv 85 Cinna	17.00 Medel Carina	17.15 Intensiv Sören	17.45 Medel Allan	16.00 Medel rullande	11.00 Medel rullande	16.45 Skivstång/spin 85** rullande
19.00 Bas Susanne L	17.30 Skivstång/spin 85 Klas	18.15 Bas Malin	18.45 Medel 70 Lesley	17.00 Medel Jenny M		18.15 Intensiv 70 Allan
20.00 Medel 70 Monica	19.00 Medel Jon	19.15 Medel Lars	19.15 Skivstång/spin 85 Caroline B			
	20.00 Intensiv 70 Malin	19.30 Core/spin 85 Jessica				

\*\* Vecka 37, 41, 45, 49 Core/spin 85

## JYMPA • HUSKVARNA

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior Britt-Marie	11.00 Mamma 45 John	10.00 Senior Birgitta	16.00 Start Britt-Marie	07.00 Medel 45* Caroline N/Sofia P	11.00 Medel rullande	15.00 Familjeympa 45 Cissi/rullande
16.00 Medel Mia S	16.30 Bas ★ Caroline N	16.00 Styrka/medel Cissi	17.00 Medel ★ Susanne B	10.00 Senior Birgitta		16.00 Styrka/bas ★ Cissi
17.00 Station 70/medel Emelie	17.30 Ki balans Kajsa	17.00 Station 70/medel Maria S	18.00 Bas Ann-Christine	16.00 Ki-jympa Johan		17.00 Puls/medel Sofia W/rullande
18.15 Skivstång Therese	18.30 Intensiv Kajsa	18.15 Step 1 Victoria	19.00 Core Stina	17.00 Medel rullande		18.00 Medel Sofia P
19.15 Styrka/medel Per	19.30 Medel Maria S/rullande	19.15 Core/bosu Maria Lö	20.00 Danspasset Hanna			19.00 Ki yoga Dan

**Schemat gäller 18/8 - 21/12. Obs!** 21-23/11 specialschemat • 28-30/11 samtliga pass i Rix FM-salen inställda.

\* Efter morgonpassen kan du köpa en god frukost. Tränar du vid lunch kan du beställa en smaskig lunchmacka eller en sallad innan passet.

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

Nästa nummer ute 7 januari 2009