

Egna sidor

# Friskis&Svettis Täby

En välkomnande mötesplats med rörelse i centrum





## Träning bästa julklappen

Under alla år som jag arbetat med hälsa och friskvård är det uppenbart tydligt hur fysisk aktivitet gagnar alla – både på individ-, grupp-, företags- och samhällsnivå. Här spelar Friskis&Svettis en stor roll med sina närmre 500 000 hälsobefrämjande individer som alla tillsammans gör en fantastisk folkhälsoinsats. Du som går och tränar regelbundet skapar egen hälsa och friskvård. Men framförallt ser du ser till att få mer kraft och energi än vad din vardag kräver av dig. Och då kan du göra så mycket mer – eller mindre. Livet/naturen är en balansgång mellan belastning och vila.

När vi närmar oss juletid är det, efter julrusch (belastning), skönt och viktigt att få julefrid (vila). Friskis&Svettis Täby har en tradition att fira julen med mycket bus och julglädje. I vårt julschema får du vara med om både Julpotpurriet, Tomtejympa och Nyårsmix! Alla mycket populära och välbesökta pass. Det är skönt att på julafton gå och träna innan julmaten ställs fram på bordet. Och dansa runt granen! Sen är det fritt fram att sätta sig ned och njuta av julgottet.

Det bästa tipset på julklapp – ge dig själv och dina nära träning i julklapp. Gå och träna tillsammans och träna – eller var och en för sig. Det finns något för alla i Friskis&Svettis Täbys stora utbud. Vår populära nyhet Danspasset, spinn loss på ett Spinningpass eller träffa våra duktiga gyminstruktörer som lägger upp din perfekta träning. Köper du Allträningkortet kan du välja från hela vårt utbud.

Peer Weding  
Verksamhetschef Friskis&Svettis Täby

Från oss alla funktionärer i Täby  
- En riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

# Häng med på temapass



2/11 **Spök-spinning** klockan 16.30

Fira Halloween i Spinneriet, om du törs! Ledare: Ann Rockström

8/11 **Familje-Halloween**

– lördag i Erikslundsskolan klockan 10-11.



15/11 **Jympapasset med livemusik av bandet "Tre på turné".**

Klockan 16.00 i Slottshallen. Passet håller på i 90 minuter

– därefter blir det medlemsPUB i Svettissalen klockan 17.45-19.00.

Ledare: Zanna, Maud, Tove, Magdalena, Peer

16/11 **Rock 80 – spinning med genomgående rockmusik**

klockan 16.30 Ledare: "Heavy Dude Bob"



4/12 **Tarrantinospin** klockan 16.30 Ledare: Lasse Andersson

16/12 **Juljympapotpurri i Slottshallen**

– 90 minuter med många av Täbys ledare

**Julspinningpotpurri i Spinneriet**

– 90 minuter med våra populära spinningledare

Båda passen startar klockan 19.00



21/12 **Rock 80 – spinning med genomgående rockmusik**

klockan 16.30 Ledare: "Heavy Dude Bob"



24/12 **Tomtejympa i Slottshallen**

– en oförglömlig klassiker!

Dans runt granen utlovas.

Tomten startar passet klockan 10.30

och håller på i en timme.



31/12 **Nyårsmixen** – en jympafest med garanterat fullt ös i Slottshallen.

Var beredd på att det kan bli trångt i vår stora hall.

**Sylvesterspin** – årets sista Spinnpulspass med mycket svett och leenden. Båda passen startar klockan 11 och är 90 minuter långa.



A close-up photograph of a young man and woman smiling warmly at the camera. The man is on the left, wearing an orange t-shirt, and the woman is on the right, wearing a blue and black tank top. A red circular callout is overlaid on the lower-left portion of the image, containing white text. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with light-colored walls.

**Alltränings-  
kortet  
Den perfekta  
julklappen!**

## Ann-Sophie Bäckman

**Nyutbildad gyminstruktör**

**Hur ser du på din roll som ny instruktör?**

- Jag hoppas kunna bidra med att locka fler tjejer till gymmet. Vi har en skön blandning av gammal och ung. Det finns många tjejer som vill börja styrketräna och jag vill gärna träffa dem och ge tjejerna en bra start.



## Stefan Drugge

**Gymansvarig tillsammans med Bob Arnesen**

**Som maskinparksansvarig - hur fungerar maskinerna?**

- Jo tack, jag måste säga att vi har en riktigt bra park som vi håller efter med utmärkt service. En maskin ska inte "stå" längre än max 48 timmar. Vi kommer att komplettera gymmet med ytterligga maskiner under det kommande året.



## Carl-Ragnar Wiggerud

**Varför går du och tränar i gymmet?**

- Jag tränar i gymmet för att få mer energi. Jag åker en hel del skidor utför och då krävs det bra styrka i benen. Jag upptäckte gymmet efter en axelskada som jag har rehabtränat i gymmet. Sen har jag fortsatt för det är så skönt. Annars har jag varit med i F&S Täby under många år på jympapassen.



## Annelie Sidwall

Nybliven mamma och  
Aerobicledare i F&S Täby

- Nyfödd i gymmet?!

Det går alldeles utmärkt att träna med Stina. Hon sitter lugnt i stolen medan jag får möjlighet att röra på mig.

## Kirsti Johnsson

Varför går du och tränar i gymmet?

- Jag tränar i gymmet för att stärka upp olika muskler. Förutom att jag tränar i gymmet är jag med på den fantastiskt roliga och sköna Seniorjympan.



## Jonas Wigstad

Flitig motionär i gymmet, tar igen sig mellan träningsseten och får träningstips från Friskispressen.



## Bob Arnesen

Gymansvarig (tillsammans med Stefan Drugge)

Hur ser framtiden ut för gymmet i Täby?

- Vi fortsätter att ha en tillströmning av motionärer i alla åldrar. Vilket är jättekul! För närvarande håller vi på och undersöker möjligheterna till expansion av gymmet. Vi kommer att behöva fler konditionsmaskiner och styrkemaskiner. Samtidigt som det är viktigt för oss att bevara "hemma hos"-känslan.

# Täbys trivsammaste gym...



## Fäkthall blev Täbys trivsammaste gym

Friskis&Svettis har sedan ombyggnationen av en gammal fäkthall skapat ett gym där alla ska känna sig välkomna och trygga. Sofan i mitten skapar en stämning av "hemma hos".

Gymmet är utrustat med Life Fitness, ett amerikanskt märke som representerar "top of the line". Som ideell förening är vi mycket stolta över att erbjuda dig denna maskinpark.

Träningsutrustningen är logiskt placerad:

- Uppvärmnings/konditionsmaskiner – löpband, crosstrainers, cyklar och roddmaskiner.
- Fasta styrkemaskiner som det är lätt att starta upp sin träning i.
- En mer varierad träning erbjuds i de maskiner som är "ledade", där du kan träna individuellt höger och vänster muskelgrupper.
- Fria vikterna där du kan träna både med hantlar, stänger, dragapparater, bollar och balansplattor.
- Stretchmatta och ribbstol.

Vill du lära dig mer om träning i gymmet hjälper våra duktiga instruktörer till. Boka gärna en tid!

Välkommen!



## Öppettider i gymmet

Måndag	9.00-21.30
Tisdag	7.00-21.30
Onsdag	7.00-21.30
Torsdag	7.00-21.30
Fredag	9.00-19.00
Lördag	9.00-17.30
Söndag	10.00-20.00

# Rent gym på Friskis&Svettis

Vi följde med på en dopningskontroll i Sollentuna.

För det var en kväll i juni, när som sommarn var som bäst. Tre personer klev in, kollade runt i entrén innan de legitimerade sig som dopningskontrollanter. Det var en oanmäld kontroll och några killar i gymmet kom hem betydligt senare den kvällen.

Det tar sin tid att lämna urinprov. 75 ml som fördelas i två flaskor, ett A-prov som analyseras och ett B-prov som används om testet visar positivt.

Omar Mahmoad hade druckit alldeles för lite under dagen, kissat precis innan träningen – så han hade svårt att lämna tillräcklig mängd. Det blev till att dricka och vänta, dricka och vänta. Hela tiden under uppsikt av en kontrollant av samma kön.

Friskis&Svettis tillhör Riksidrottsförbundet (RF) och tar helt avstånd från dopning. Som medlem och motionär i F&S måste RF:s antidoping- och policyregler följas. Kontrollerna kan äga rum när som helst och genomförs alltid av funktionärer från RF. Att vägra är lika med bestraffning och avstängning i två år från all idrott inklusive F&S.

Användande av dopningspreparat är förbjudet enligt svensk lag och kan ge fängelse. Dopning påverkar kroppen på ett farligt sätt.

Anabola steroider ger snabb viktökning ihop med träning men orsakar även acne, ger större bröst och impotens, som ofta består även efter kuren. Dessutom påverkas humöret – under andra världskriget gavs anabola androgena steroider till de tyska soldaterna för att göra dem mer aggressiva.

Det görs 3500 oanmälda tester runt om i landet varje år. Cirka 20 personer blir avstängda. Inte bara för att de har använt förbjudna medel utan för att de vägrat eller smitit från kontrollen.

Ulf Nordberg, som är på plats i F&S Sollentuna och är kvällens kontrollansvarige, ser till att Omar försluter burkarna noggrant. Stoppar dem i skyddsbehållare som i sin tur läggs i en säkerhetspåse.

–Den går via postens gräddfil till laboratoriet i Huddinge där analysen sker bakom lykta dörrar, säger han.

–Sverige är ett av få länder som meddelar resultatet oavsett om det är positivt eller negativt.



Visar provet positivt testas även B-flaskan och Friidrottsförbundet blir kontaktade. De i sin tur kontaktar F&S och personen stängs av. Namnet offentliggörs också i tidningen Svensk Idrott. I nuläget är fem från F&S avstängda, dock inte någon från Täby.

–Friskis&Svettis vill att vi ska komma och därför har vi tillgodosett det detta år, säger Ulf Nordberg. Men att vi kom till Sollentuna i somras berodde på slumpen. En oanmäld test bekostas av RF. Vill F&S beställa en kontroll kostar det 3 000 kronor per test. Föreningar med större gym beställer ofta kontroller. F&S Jönköping lägger mellan 50-100 000 kronor per år på att hålla gymmet rent.

Omar var ren, precis som han sa och syns bland skivstängerna som vanligt. Snacket gick i gymmet efteråt, men ingen försvann, alla stammar är kvar.

–Man kan känna sig utpekad. F&S-folket inte är vana vid dopningstester, säger Ulf Nordberg. Idrottare däremot suckar mest över att det tar tid så de blir sena hem till middagen.



**LÅNG VÄNTAN.** Kontrollanten mäter koncentrationen på urinen. Dopningskontrollen tar flera timmar, svar får Omar inte förrän en månad senare.

## Har du frågor om dopning?

Kontakta Dopingjouren 020-54 69 87. Du får vara anonym. Där kan du även se vilka preparat som är förbjudna. Röda Listan visar vilka medel som är dopningsklassade.

Fickfolder att hämta på Apoteket. F&S dopningspolicy finns på [friskissvettis.se](http://friskissvettis.se)



**NOGA.** Provet försluts noga innan det skickas till analys.

Våra olika intensiteter Om inget annat anges är passets längd 55 minuter.

## JYMPA

**Aerobics:** Stegkombinationer som byggs ihop i längre block. Rörlighets- och styrketräning ingår.

**Bas:** En rejäl och samtidigt skonsam jympa för dig som vill bygga upp din kondition och styrka i ett lugnare tempo utan hopp.

**Core:** Funktionell och fokuserad träning för styrka och stabilitet. Passet innehåller mycket styrka för rygg och mage men också balans, rörlighet, och kropps kontroll. Utan konditionsträning.

**Core/bosu:** Funktionell och fokuserad träning för styrka och stabilitet. Till din hjälp använder du BOSU "bollen" – B0th Side Up..

**NYHET! Danspasset:** Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Det kan vara disco, jazz, latino, funk, swing... Rörelserna är enkla att hänga på och det är mycket känsla, attityd och karaktär. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul.

**Enkeljympa:** En jympa anpassad till psykiskt funktionshindrade.

**Familjejympa:** Här lekjympar barn 2-6 år och föräldrar tillsammans.

**Intensiv:** Intensivpassen kräver att du är vältränad! Rörelsevalet förutsätter god kondition, rörelsevana, starka muskler och leder som tål belastning.

**Ki Balans:** Ett frigörande pass där du får träna balans, rörlighet, andning och kroppskänedom. Vi vill ge dig chans att fokusera på upplevelsen i din egen kropp, att nå balans och harmoni. Ta med lediga överdragskläder.

**Ki Box:** Ett boxpass med handskar och mittsar där vi jobbar två och två. Inspirerat av kampsport med mycket attityd, kraft och energi. Kännbar och vrålkul träning. Total tid 90 minuter.

**Ki Yoga:** Ki yoga är en lugn, meditativ yoga där fokus och koncentration riktas inåt. Ett lugnt och skönt pass för den som vill stanna upp, känna inåt, reflektera och bara vara. Ta med lediga överdragskläder.

**Knatte:** Jympa med lek och glad musik för barn mellan 4-6 år. Föräldrafritt! Total tid 45 minuter.

**Lunchjympa:** Medeljympa inklusive nedvarvning och stretch. Total tid 50 minuter exkl avspänning.

**Medel:** Passar dig som är ganska vältränad och gillar hårdare tag. En del hopp.

**Medel Max 80:** Ett förlängt medelpass med mer styrka och kondition. Passar dig som är vältränad och gillar hårdare tag. En del hopp. Total tid 80 minuter.

**Medel Hoppfritt:** Passar dig som är ganska vältränad och gillar hårdare tag utan hopp.

**Pulsjympa:** I Puls ligger fokus på kondition, som tränas sammanhängande i ett långt avsnitt medan styrketräningen är kortare och koncentrerad till en sekvens.

Men Puls är inte enbart mer kondition, det är också mer av att hänga på musikens driv med roliga steg, ös och pulshöjande övningar. Finns både som **Puls Bas** och **Puls Medel**. Skillnaden mellan Puls på bas- respektive medelnivå är densamma som mellan Bas och Medel. Det vill säga jympa på basnivå är hoppfri, har mindre belastning på enskilda övningar och tempot är oftast lägre.

**Ryggjympa:** Specialjympa med skonsamma rörelser för rygg och nacke. Bygger upp styrkan och mjukar upp spända och trötta muskler. Jympan leds av sjukgymnaster.

**Senior:** För äldre som vill ha ett lugnare tempo än basjympan vad gäller musik och rörelse.

**Skivstång:** Här tränar du uthållig styrketräning för hela kroppen i grupp och till musik. Du anpassar själv vikten på stängen med hjälp av ledarens rekommendationer.

**Station:** Ett tyngre medelpass med stationsträning. Vid stationerna används redskap för effektiv styrka och kondition. Total tid 90 minuter.

**NYHET! Step:** Ett aerobicpass där vi använder stepbrädans nivåskillnad för att göra konditionsträningen både varierad, skonsam och samtidigt extra tuff för benen och baken. Med brädan blir också styrketräningen extra effektiv.

**Styrka Medel:** Fokuserar på styrketräning under både längre tid och med fler typer av styrkeövningar än i vanlig jympa. Styrka tränas med "kroppen som redskap". Dels under ett längre avsnitt på golvet för mage, rygg, höfter, armar, axlar. Dels som funktionell styrketräning för balans och stabilitet, snabbstyrka och spänst stående.

## SPINNING

**Intro:** Ett pass med mycket information och instruktion för dig som är nybörjare.

**Bas:** 45 minuter aktiv tid på cykeln i ett lugnare tempo. Därefter nedvarvning och stretch.

**Medel:** 45 minuter aktiv tid på cykeln i ett medeltempo. Därefter nedvarvning och stretch.

**Spinnpuls:** Pulsbaserad träning. Under passet ser du din puls via en egen mätare på en stor tavla bredvid ledaren. Det ger dig möjlighet att styra pulsen till att ligga på rätt nivå under passets olika delar. Pulsfeedback ger en psykologisk effekt och upplevs av många som roligt och stimulerande.

**NYHET! Spinnpuls Max 75**

55 min aktiv träning med pulsmätare och 20 min nedcykling och stretch.

**Styrka 90:** 30 minuter cirkelstyrketräning i gymmet. Därefter 45 minuter spincykling. Passet avslutas med nedvarvning och stretch. Total tid 90 minuter.

# Ge bort ett presentkort till någon du tycker om!

Välkommen till Friskis & Svettis Täby

Till: .....

Från: .....

Belopp med bokstöver: .....

friskis & svettis



friskisvettis.se/taby