

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a white tank top and a red wristband, is seen from behind, dancing in a club. Her arms are raised towards a large, ornate, multi-tiered chandelier that is illuminated. The background is dark with some ambient lighting.

Friskis & Sveltis

JÖNKÖPING

För Friskis & Sveltis medlemmar
i Jönköping

oxygen

nr 5/2009

Friskis fräschingar
– möt våra nyaste tillskott

Lustfylld **grafitti**
i Huskvarna

Hitta ditt vilda jag på Dans Afro!



Du vet väl att du alltid har **15% rabatt** på inomhus- träningskläder och skor?

Gäller ord. priser mot uppvisande av medlemskort

Välkommen till oss på Team Sportia
Södra Strandgatan 5 - Smedjeg. 7
Tel: 036- 16 05 06

TEAM SPORTIA®

JÖNKÖPING

Friskis & Svettis
JÖNKÖPING
För Friskis&Svettis medlemmar
i Jönköping

oxygen

nr 4/2009

Missa inte!
Glitter & glam i Huskvarna

Forspaddling
– inget för mesar

fokus:
Ung på Friskis
Starta i gymmet

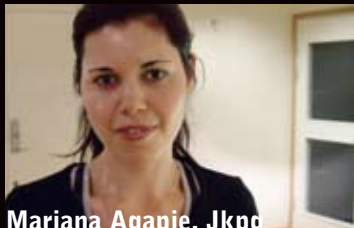
Vill du synas för
oxygens

16 700 läsare?

Kontakta oss i dag!
therese@jonkoping.friskissvettis.se
036-173153

Nästa nummer utkommer
den 12 jan 2010.

För mer info:
friskissvettis.se/jonkoping



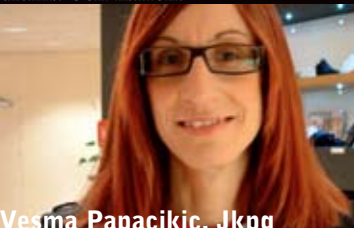
Mariana Agapie, Jkpg

- En film jag tycker om är "Dirty Dancing". Jag gillar den för att den handlar om dans. Den är sexig och sensuell.



Emma Olsson, Jkpg

- Den senaste boken jag läste var "Twilight" av Stephenie Meyer. Den innehåller allt som en bra bok borde innehålla; spänning, drama och kärlek.



Vesma Papacikic, Jkpg

- "Nattfåk" av Johan Theorin. Det är en deckare med mer mystik. Den är inte så förutsägbar, man vet inte vilken riktning handlingen kommer att ta.



Anna-Maria Bjerkland, Jkpg

- Något med Paolo Coelho. Hans böcker har alltid ett djup och det är ett vackert språk. De handlar om levnadsöden och har alltid ett vackert budskap.



Frida Johansson, Jkpg

- "Män som hatar kvinnor". Den är spännande och läskig. Den tycker jag man ska krypa upp i soffan och titta på.

text & foto MIKAEL LÖDÖEN

Just hemkommen från inspirationsdagar i Stockholm. En träffpunkt för Friskis&Svettis-människor från hela landet. Givande och intressant på många sätt. Ett ämne som diskuterades flitigt var F&S som mötesplats. Som ett skönt och avslappnat ställe där man förutom att träna kan umgås, plugga, hänga, snacka. Viktigt tycker jag. För mig känns det genialt att kunna träffa sina vänner och träna samtidigt.

Och just mötesplatsen är ju en del av det unika med F&S. Kanske synnerligen för oss i Jönköping där det har skapats många ytor och möjligheter för möten. Loungen i Jönköping är ett exempel. Ståborden i gymmen ett annat.

Vi på Oxygen vill slå ett slag för mötesplatsen Friskis&Svettis. Vi vill lyfta det där speciella mötet. Det som gör att du känner det inre leendet. Vi tror att många av er läsare har varit med om det och att det sker massvis med magiska möten på F&S varje dag. Mellan vänner, kollegor, träningspolare, blivande pojk- och flickvänner, mellan funktionärer

och motionärer, i bastun, på träningsgolvet eller i väntan på att gymmaskinen ska bli ledig.

Har du varit med om det där speciella mötet på F&S? Upplever du det kanske varje vecka? Förändrade mötet ditt liv eller kanske en dag av ditt liv? I vilket fall så vi vill höra din historia. Skicka ett mail till oss på Oxygenredaktionen om du vill dela med dig av mötet med stort M. Info@jonkoping.friskissvettis.se är adressen.

I det här numret av Oxygen bjuder vi också på möten. Bland annat med nya ledare och instruktörer, med en grym graffitikonstnär och självklart med medlemmar och motionärer.

Trevlig läsning. ★



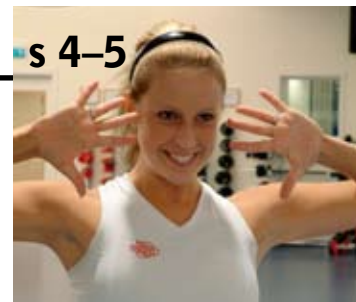
foto FRIDA AHLSTRÖM

THERÉSE OSCARSSON
Redaktör

innehåll

- 4-5 Friskis fräschingar
- 6 Oxygen testar Dans afro
- 7 Gymkollen
- 8-9 Huskvarna lockar
- 11 Förfriskningar
- 12-13 Graffitikonst i Hva
- 13 Christina kåserar
- 14 Kost med Suss
- 15 Thortankar
- 16 Schema ht 09

s 4-5



s 12-13

oxygen

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

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

Redaktör Therése Oscarsson • therese@jonkoping.friskissvettis.se

Verksamhetschef Johan Thor • johan@jonkoping.friskissvettis.se

Grafisk form Therése Oscarsson **Annonser** Therése Oscarsson **Redaktion** Désirée Augustsson, Christina Caiberth, Inga Fredlund, Nina Gustafsson, Mikael Lödöen, Therése Oscarsson **Foto** Hanna Johansson **Omslagsfoto** Hanna Johansson

Tryck Sörmlands Grafiska AB **Upplaga** 10 000 ex **Utgivning** Oxygen utkommer med fem nr per år.

© 2009 Friskis&Svettis Jönköping

Friskis fräschingar

Friskis&Svettis Jönköping växer och behöver fylla på med nya krafter inför varje termin. De här 18 personerna sökte och blev utvalda inför hösten 09. Sex sköna gyminstruktörer och 12 grymma gruppträningsledare. Möt dem här.



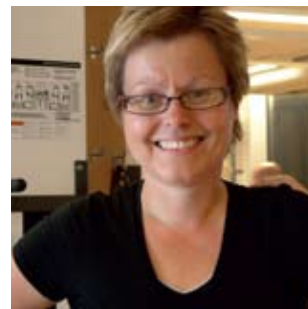
Fredrik Wallström, 34, leder Spin/medel och Spin/intensiv
Levnadsregel?
– Jag vägrar ångra något när jag är 65.



Josefin Solheim, 21, leder Spin/medel
Tre saker du inte går hemifrån utan?
– Kläder, min kalender och ett hårbånd.



Madde Hörndahl, 21, leder Aerobics Dans
Levnadsregel?
– Ett leende skadar aldrig.



Siv Tikkanen, 44, Gyminstruktör
Levnadsregel?
Det ska va gött att leva.



Helena Bengtsson, 23, leder Aerobics 1 och Dans
Vem skulle spela huvudrollen i filmen om ditt liv?
– Kate Hudson



Eva Strelin Larsson, 29, leder Spin/medel
Vem skulle spela huvudrollen i filmen om ditt liv?
– Reese Whitespace



Martin Åsbrant, 23, Gyminstruktör
Tre saker du inte går hemifrån utan?
– Mjölk, min dator och ett leende.



David Wallmo, 33, leder Cirkelfys (även Gyminstruktör)
Levnadsregel:
– Bemöta människor så som man själv vill bli bemött.



Ingmar Apéll, 41, Gyminstruktör

Vem skulle spela huvudrollen i filmen om ditt liv?

– Jag tror att Morgan Alling skulle kunna gestalta mig bra i en film. Vi är väl inte lika stora men jag gillar honom.



Helena Keri, 24, leder Ki box Levnadsregel?

– Man kan välja att stå med ryggen mot solen och se skuggorna, eller vända sig om och se skuggorna falla bakom sig.



Anna Thor, 30 år, leder Bas Tre saker du inte går hemifrån utan?

– Mobilen, sad but true, bilen och min kalender. Busy kvinna i mina bästa år ;)



Josefin Alriksgård, 31, leder Spin/medel

Tre saker du inte går hemifrån utan?

Tuggummi, läppglans och mobilen (fast ingen tror det).



Erika Sewing, 25, Gyminstruktör

Levnadsregel?

– Träning är livet!



Thomas Wärn, 46, Gyminstruktör

Vem skulle spela huvudrollen i filmen om ditt liv?

– Robert Gustavsson.



Susanne Svensson, 22, leder Spin/bas

Tre saker du inte går hemifrån utan?

– Skor, hårsnodd (God bless) och GPS (taskigt lokalsinne).



Frida Axelsson, 26, Gyminstruktör

Tre saker du inte går hemifrån utan?

– Ipod, sporttejp (man vet aldrig när den behövs) och löparskorna.



Davor Volic, 42, leder Cirkefys Vem skulle spela huvudrollen i filmen om ditt liv?

Petter Anderson, på SMOT, den enda skådespelaren som jag känner och som vet vem jag är, plus att han är duktig på det han gör.



Matilda Löf, tidlös ålder, leder Spin/medel

Vem skulle spela huvudrollen i filmen om ditt liv?

– Det skulle jag göra.

Ledarämne, du?

Att vara ledare eller instruktör på F&S är kul, utvecklande och inspirerande. Det är en härlig utmaning och en riktig kick.

Du har chansen att beröra, överraska och bjuda på dig själv. Du får folk att le. Låter det som nåt för dig?

Vill du bli ledare, anmäl ditt intresse till Emilia Thor på emilia@jonkoping.friskissvettis.se.

Är du sugen på att bli gyminstruktör kontaktar du David Wallmo på david@jonkoping.friskissvettis.se.

text EMMA ROSENBLOM
foto THERÉSE OSCARSSON, FRIDA AHLSTRÖM,
DÉSIRÉE AUGUSTSSON, HANNA JOHANSSON



Barfota utan strumpor och skor. Så får du bästa känslan på Dans afro.

Hitta ditt vilda jag på Dans afro!

”Det känns inte jobbigt, för det är så roligt!” Ja, så beskriver en glad deltagare Dans afro. Men vad är det som lockar så många att leva ut det vilda på Friskis&Svettis nya danspass?

Vecka två in på höstschemat testade oxygen passet Dans afro. Många av deltagarna hade varit veckan före och tyckte att det var jättehärligt.

Passet började med en liten introduktion om att Dans afro, liksom F&S övriga gruppträningspass, är inspirerade av ett tema och vill skapa rörelseglädje. Man bör helst vara barfota för att få bra balans och kontakt med underlaget. Man arbetar mycket med böjda knän och svankar

vilket ger mycket kraft. Rörelserna utgår från bälen.

Passet är uppbyggt i långa sekvenser kring olika teman, som kan handla om krigare och om växtligheten. Musiken är specialgjord för F&S och består mest av trummor som anger rytmen. Målsättningen är att musik och rörelser ska smälta ihop till en skön helhetsupplevelse, på gränsen till meditativ.

Under passet var salen full av unga tjejer och kvinnor och det blev varmt av svett och rörelser. Men allas ansikten såg ut att utstråla glädje och koncentration.

”Här kom en kvinnlig urkraft till uttryck, fast i moderna träningskläder och på en helt annan breddgrad.”

Ledaren Jenny Lindberg gav uppmuntrande peptalk hela passet – hon talade mycket om stolthet och om kraft.

I Afrika dansar både män och kvinnor, men här kom en kvinnlig urkraft till uttryck, fast i moderna träningskläder och på en helt annan breddgrad. Trummornas regelbundna rytm och Jennys andning skapade energi och rörelseglädje i underbar förening. ★

Fotnot: Testa Dans afro på måndagar i Huskvarna kl 16.30 eller i Jönköping onsdagar kl 16.00. Boka plats på hemsidan eller ring 036-173150 om du inte är medlem eller saknar giltigt kort.

text CHRISTINA CAIBERTH
foto HANNA JOHANSSON

Knäleden – kroppens största gångjärn

Knäleden är en ganska komplicerad led med många detaljer som måste passa ihop för en bra funktion. Man kan dra på sig många diagnoser om man är oförsiktig i sin träning.

Knäleden förbinder lårbenet med skenbenet (inte vadbenet) med hjälp av ligament och muskler. Eftersom bendelarna inte direkt passar ihop, finns en utfyllnadsvävnad som kallas menisker. Meniskerna fördelar trycket mellan bendelarna samt fungerar som stötdämpare. Diagonalt i leden mellan lårbenet och skenbenet finns två korsband, och på varje sida om leden finns ligament som skall förhindra att bendelarna kommer ur sitt läge.

Runt leden finns en kapsel som omsluter hela leden. På flera ställen runt knäleden finns slemsäckar som producerar ledvätska, och de fungerar som "smörjstationer", som bl a för in ledvätskan in i leden. Dessa stimulerar man lite extra genom att

värma upp innan belastningsträningen. Fram på knäleden finns knäskålen. Dess uppgift är att skydda leden framifrån, samt att öka lårmuskelns drageffekt på underbenet.

Skulle man dra på sig en knäskada är det mycket viktigt att få skadan bestämd av en specialist, t ex en naprapat eller sjukgymnast. Att gå med en skada en längre tid kan i många fall leda till nästa skada som leder till nästa, osv.

Några vanliga problem är löparknä, hoppknä, schlatter, vätskefyllda knän, led och korsbandsskador, meniskskador och broskskador. Alla problem kräver specifik rehabilitering. Vissa problem kan kräva

ingrepp, men alla beror på samma sak, nämligen överbelastning/överansträngning.

Det är inte säkert att kirurgiska ingrepp gör det bättre, i många fall kan en operation medföra sämre rörlighet. Det finns alltså stor anledning att vara försiktig med sina knän.

Hur ska man då göra för att undvika knäledsskador? Jo, förutom att värma upp ordentligt, är det allra enklaste sättet att träna benen, och då alla muskler som kan påverka knäleden: framsidan, baksidan, vaderna, insidorna och utsidorna. Vanliga promenader stärker inte benmuskulerna på det sätt som belastningsträning gör. Personer med överrörlighet i knälederna bör vara extra försiktig vid utförandet av benövningar. De bör helt undvika att låta knäleden "böjas bakåt". Några exempel på bra övningar är knäböj, benpress, benspark, bencurl, step-up och utfall. Det är även mycket viktigt att kontrollera knärorelsen vid benträning och undvika att låta knäet falla in mot mitten i t ex benpress, knäböj och step-up.

För mer tips och hjälp om benträning kan ni boka en gyminstruktion. Det ingår i medlemskapet. ★



foto HANNA JOHANSSON

HÅKAN SJÖQVIST
Gyminstruktör

KOM TILL OPTIKER JAHNKE:
RABATT TILL
ALLA FRISKIS
MEDLEMMAR!

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

Jahnke
LEGITIMERAD OPTIKER

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

Huskvarna lockar!

Fler och fler upptäcker fördelar med att träna i Huskvarna. Gymmet har öppettider från tidig morgon till sen kväll, schemat bjuder på över 50 gruppträningsspass i veckan och lokalerna är superfräscha! Dessutom har lokalen ett bra läge med gott om parkering.

Besökarna kommer i en jämn ström till den upphottade Huskvarnalen. Ändå är stämningen lugn och man hinner umgås lite extra. Den nya Kristallsalen får bra betyg, här är bra luft och högt i tak. Och i gymmet är det gott om plats, för både träning och möten. Renoveringen har gjort det luftigare och mer inbjudande. Här finns också en hel del redskapsnyheter. Vad sägs om t ex TRX, ett av de hetaste träningsredskapen just nu. Det ser kanske inte mycket ut för världen: två långa rep med några öglor och handtag. Men det är ett av de mest mångsidiga och effektiva träningsredskapen som finns.

Föredrar du funktionell träning finns också en rejäl yta för det och i april invigdes den fräscha spinningsalen. Under hösten kan man välja på 15 pass i veckan.

Oxygen frågade några av besökarna vad de gillar med Huskvarna och vad de tränar. Se vad de svarade på nästa sida. ★

text INGA FREDLUND
foto HANNA JOHANSSON

Vad är det bästa med F&S lokal i Huskvarna?



Anna Ottosson

- Det här är ett trevligt ställe och det är nära och bra för mig. Dessutom är det lätt att få parkering. Det är läget som gör att jag väljer Huskvarna. Just nu är det gymträning för min del men jag funderar på att testa till exempel Step framöver. Men det är lite svårt att få tid för träning när man är småbarnsförälder.



Lina Bott

- Jag bor på Ekhagen och då det är smidigt att ta sig hit. Fast jag tränar i Jönköping också eftersom jag gillar Step och det finns ju fler sådana pass där. För tillfället tränar jag ett par gånger i veckan men jag vill gärna hinna med något mer pass. Jag gillar verkligen F&S, det är trevligt, opretentiöst och priset är suveränt. Jag har testat andra gym tidigare men Friskis är absolut bäst.



Daniel Pelmas

- Jag har tränat i gymmet så länge det har funnits i Huskvarna. Innan dess åkte jag till Jönköping men det är skönt att F&S finns här. Dessutom är det lite lugnare och det gillar jag. För min del blir det nästan bara gymträning men har jag något långlopp på gång så kompletterar jag min träning sommartid med löpning.



Veronica Gustafsson

- Jag bor nära och det har ju blivit så fräscht nu när det har byggts om. Och nu finns ju allt här. Sen är det bra ledare och kunniga värddar. Utbudet hos Friskis är stort, öppettiderna är bra och det är bra pris. Jag blandar gärna min träning och testar hela utbudet; jympa, spinning och gym. I höst har jag tänkt testa Ki box som verkar vara ett roligt pass.



Martin Johansson

- Hit går jag för att det är nära och för att det är bra här. Men jag tränar i Jönköping också. Jag blandar lite av varje, till exempel spinning, Core och Skivstång kondition. Jag är absolut sugen på att testa något nytt men jag vet ännu inte vad det blir.

BIRKA CRUISES

Upplev Birkas fantastiska relaxavdelning

Höstkryssa

Kryssa med östersjöns finaste fartyg, Birka Paradise!

fr. **510:-**/person

Priset inkluderar middagsbuffé med dryck samt frukost, och gäller när 2 personer delar insides hytt. Bussanslutning dagligen från Jönköping/Huskvarna. Utsides hytt fr. 660:-/pers. **Kontakta Resia för mer info!**

Smedjegatan 6, Jönköping 036-34 49 40
www.resia.se/jonkoping

resia

**LUSTFYLLDA
JULTRADITIONER**
på Friskis&Svettis

* Bastukonsert *
mån 14 dec kl 18.08
Jönköping

* Tomtejympa *
Julafton kl 10.00
Jönköping & Huskvarna

Varmt välkommen

lite tuffare – mycket roligare

JÖNKÖPINGS SINFONIETTA BJUDER

OPERA ITALIANO

GITTA-MARIA SJÖBERG

KUNGLIGA OPERAN KÖPENHAMN

DOMINIC NATOLI

ITALIENSK LYRISK TENOR

CARL JAN GRANQVIST

PRESENTATÖR

5 & 6 JANUARI

JÖNKÖPINGS KONSERTHUS

Biljetter 036-34 81 81

SMÅLANDS
**MUSIK
OCH
TEATER**

www.smot.nu

Vill du läsa mer om...

gymträning? Andras träningstips? Vad folk tänker på i bastun? Eller kanske något helt annat? Nu vill vi veta vad du som medlem vill läsa om i Oxygen. Det är ju faktiskt din tidning.

Maila dina önskemål till therese@jonkoping.friskissvettis.se så ska vi göra allt vi kan för att uppfylla dem.



F&S



miljö

Välj KRAV-banan.

Läs mer om F&S miljöarbete på friskissvettis.se/jonkoping.

Årets hetaste gig

Bastukonserten runt Lucia är Friskis&Svettis Jönköpings mysigaste och troligen hetaste upplevelse under året. I år äger den rum den 14 december kl 18.08. Boka in datumet redan nu för en musikaliskt svettig stund i torrbastun i Jönköping. För tonerna ansvarar som vanligt Johan Thor och Per-Åke Wennerberg. Lustfyllt och pustfyllt. Och tonvis med julstämning.

Välkommen!



HäntExtra på F&S

Här skvallrar vi om vad som händer i föreningen framöver.

- 30/10 DJ-kväll i gymmet i Jkpg
 - 31/10–1/11 Ändrade öppettider
 - 6–8/11 Inställda pass pga utbildning
 - 7/11 Jönköping stänger 15.00
 - 27/11 DJ-kväll i gymmet i Jkpg
 - 28–29/11 Inställda pass pga utbildning
 - 20–22/11 Specialschema pga utbildning
 - 4/12 Michael Jackson-pass kl 17.30 i Jkpg. Ordinarie pass utgår från 17.00. (Passet körs i Hva 5/2 2010.)
 - 14/12 Bastukonsert i Jkpg kl 18.08.
 - 21/12– 7/1 Mellandagsschema
 - 24/12 Tomtejympa kl 10.00 i Jkpg + Hva. Ta med en klapp för 30 kr så får du en tillbaka.
- För exakta tider, se friskissvettis.se/jonkoping

Medlemsförmån Friskis & Svettis i Jönköping & Huskvarna



10 % Rabatt
på gällande konsument prislista för däck

20 % Rabatt
på gällande serviceprislista

Obs! Rabatten kan inte kombineras med andra erbjudande.



VÄLKOMNA!

www.euromaster.se

Sagaholmsvägen, 036-314950
Solåsvägen, 036-190860



DÄCK BEHÖVER EXPERTER



Drop In Solarium

Exklusivt för dig som tränar på Friskis&Svettis

Du får upp till 40 % extra soltid

Ladda 100 kr – sola för ~~110 kr~~ 120 kr
Ladda 200 kr – sola för ~~240 kr~~ 260 kr
Ladda 300 kr – sola för ~~390 kr~~ 420 kr

LADDA ditt Meddokort hos F&S i Jkpg och få mer soltid.

Hämta gratis solkort i receptionen.

Välkommen till Meddo

(Endast 20 m fr receptionen i Jkpg)

lustfylld graffiti i Huskvarna

Lust, puls, musik och kraft är F&S Jönköpings starka ledord. Det ska vara lustfyllt att gå och träna, och det ska också speglas i lokalerna. Den nya graffitiväggen i Huskvarna av Patrik Kiebach är bara ett exempel på detta.



Den coola graffitiväggen, tillsammans med kristallkronorna från Let's Dance, ger liv och lust åt Huskvarnaanläggningen. Ser du vad det står på väggen? Inte? Svaret fås på nästa sida.

Lycka kan vara ett inlägg

Jag har fått inlägg utprovade, ja till skorna, och skall slippa ont i kroppen! Det är inte ett dugg sexigt eller snyggt - men vad skönt det är att efter ganska lång tid kunna gå normalt och hoppa, i alla fall lite småhopp, på jympan utan att vara öm i flera dagar efteråt.

Eftersom jag varit begränsad i min rörlighet en period så har jag testat gymmet och även spinning och jag vill verkligen slå ett slag för kombinations-träning; Lite spinning för flåset och benen, lite gym för musklerna och självklart jympa för allsidigheten och för att det är så roligt. Dessutom får man som bonus träffa många fler roliga människor om man rör sig på flera platser på Friskis&Svettis.

Kantareller, andra goda svampar och kräftor är senhöstens favoriter bredvid surströmmingen. I år fick jag äta strömming tre gånger. Det är en glädje att äta tillsammans med andra som tycker det är gott och slippa höra gnäll och tjat om doften. Jag får ofta kommentarer om att jag som är skåning inte borde tycka om norrlänningarnas specialitet, men smak är väl inte geografiskt betingat? Om det vore så skulle det ju inte vara någon idé att åka utomlands och njuta av spännande delikatesser, i alla fall inte utan ha resväskan full med knäckebröd, havregryn och kaviar?

Nu börjar nedräkningen mot jul igen och det skall pysslas, grejas och i advent får vi dricka glögg, äta pepparkakor och mysa samtidigt som den hemska julstressen med julklappsinköp och julfestsfixande sätter in. Huh! ★



Foto HANNA JOHANSSON

CHRISTINA CAIBERTH
Smygnorrlänningen

Häftig och glamorös var två av riktlinjerna som konstnären Patrik Kiebach skulle följa, därav det guldiga och röda i målningen.

- Jag fick uppdraget genom Fredrik Boltes som både jag och Johan Thor känner. Målningen skulle vara glamorös, men häftig, och skulle vara graffiti med inslag av hip hop.

Den som tittar noga ser att det faktiskt står ordet Lust, som är ett av orden F&S Jönköpings ledord när det gäller träning.

- Det pratades om en graffitivägg redan när vi renoverade i Jönköping, säger Therse Oscarsson, kommunikationsansvarig på F&S Jönköping, men det blev inte så då. Nu har vi istället discokulan och målningen av Hattimas i Jönköping och kristallkronorna och graffitiväggen i Huskvarna.



Mannen bakom tagen, Patrik Kiebach.

Patrik har alltid tecknat och ritat, ända sedan barnsben har han varit intresserad av allt

som har med dubbelbokstäver att göra. Graffiti har han hållit på med sedan högstadiet, då han träffade kompisar som höll på med musik, och då särskilt hip hop.

- Vi kompletterade varandra genom att utgöra de fyra elementen som är graffiti, break dance, rap och hip hop, berättar Patrik som också har gjort många uppdrag åt kompisar och arbetat ideellt åt bland annat KFUM.

Att graffiti upprör och berör är inte något nytt, det finns lika många åsikter om konstarten som människor. Patrik säger också att det som graffiti-målare vill uppnå med sina alster är att få människor att reagera, oavsett om de blir irriterade eller inte.

- När företag eller organistaioner, som F&S, anlitar graffitimålare blir det mer accepterat och allmänheten tycker att det är fint, men den olagliga graffitin kommer aldrig att accepteras. Det är därför graffitikonstnärer aldrig sätter sin tag på lagliga alster, man vill helt enkelt inte kunna spåras.

Den stil som främst har inspirerat Patrik i hans konstnärskap är Old School. Det är en kantig och lite svårläst stil. Annars tycker han själv inte att hans verk har något typiskt eller utpräglat.

- Det är som en persons handstil, man tänker inte på vad man gör, utan det bara kommer naturligt. Andra personer kan säkert se något genomgående i mina målningar, men inte jag själv, säger Patrik. ★

faktaGraffiti

Den äldsta graffitin man påträffat finns i Pompejis ruiner, Roms katakomber och medeltida kyrkor. På 1970-talet utvecklades det till en etablerad konstform i New York och kopplades då även ihop med hip hop-kulturen. Till Sverige kom graffitin under 1980-talet, främst tack vare olika filmer.

Liten ordlista:

TAG - konstnärens signatur/alias
THROW-UPS - större variant av tag som innehåller två färger och dubbelbokstäver
PIECE - en fullbordad graffitimålning

Källa: Nationalencyklopedin, wikipedia.org

text NINA GUSTAFSSON
foto HANNA JOHANSSON & NINA GUSTAFSSON

Är det nyttigt med choklad?

Jag tror aldrig jag har träffat någon som inte gillar choklad. Tvärtom brukar choklad vara en av de godsaker som många av oss har som sin stora last. På senare år har den mörka chokladen lyfts fram som rena rama hälsokosten och allt fler som är medvetna om sin hälsa har infört den mörka chokladen i sin vardagslyx. Men hur är det då med mörk choklad egentligen? Är den så mycket nyttigare än ljus och vad är det med ljus choklad som är så dåligt? Här kommer svaret.

Den främsta orsaken till att mörk choklad framhålls som nyttig är dess rikliga innehåll av antioxidanter, flavonoider och mineraler. Framförallt är det kakao-massan i chokladen som innehåller dessa nyttigheter och ju mer kakaomassa det är i chokladen, desto mer av dessa nyttiga ämnen.

Många studier tyder på att de antioxidativa egenskaperna i mörk choklad kan skydda mot hjärt- och kärlsjukdomar, sänka blodtrycket och göra blodet mer lättflytande.

Om man jämför innehållsförteckningen på en ljus chokladkaka och en mörk kan det se ut så här.

Ljus choklad: socker, kakaosmör, pulver av delvis skummad mjölk, kakaomassa, mjölksocker, smörfett, emulgeringsmedel, arom.

Mörk choklad: Kakaomassa, fettreducerad kakao, kakaosmör, socker, arom.

Eftersom det som kommer först i en innehållsförteckning alltid är det som det är mest av i en produkt, kan vi konstatera att ljus choklad innehåller mest socker och mörk choklad mest kakaomassa. Ska vi ta tillvara hälsoeffekterna i choklad bör vi alltså välja en choklad med högt innehåll av kakaomassa och lågt innehåll av socker.

Hur är det då med fettet som finns i choklad. Jo, även här kan vi se en viss skillnad mellan mörk och ljus choklad. Kakaosmör är ett naturligt fett som finns i både ljus och mörk choklad. Men eftersom kakaosmör är dyrt byts det ofta ut, främst i de ljusa chokladsorterna, mot fett med sämre kvalitet som t ex härdat vegetabiliskt fett, delvis härdat fett eller smörfett.



foto ELIN CARLHOLT

Summa summarum kan vi alltså konstatera att mörk choklad innehåller mer antioxidanter, mindre socker och bättre fett än den ljusa chokladen. Dock kan det vara bra att tänka på att även den mörka chokladen är kaloririk.

För egen del ser jag den mörka chokladen som en viktigt del i min vardagslyx och njuter gärna av en bit eller två till eftermiddagskaffet några gånger i veckan. ★



SUSANNE DALSAETT
susanne@hudoteket.se

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



Hudoteket



Premiär i vår butik!
Dermalogicas produkter har de senaste åren befunnit sig i en ledarposition vad gäller kvalitet och prestanda. Upptäck Dermalogicas populära produkter du också!

Som medlem i Friskis & Svettis har du alltid 10% rabatt på produkter samt på behandlingar mån-tors kl. 10-14.
Gäller ord. pris mot uppvisande av giltigt medlemskort.

Östra Storgatan 6 | Jönköping | 036-12 06 66
www.hudoteket.se

Den största reklampelaren för Friskis&Svettis

Inför vår stora kick off – kick ass kick off 2009 – som lockade hela 200 funktionärer slog det mig efter att ha kollat in VM i friidrott i Tyskland, att den största reklampelaren för Friskis&Svettis är världens störste idrottsman Usain Bolt. Ni vet han som slaktade världsrekorden på 100 och 200 meter i somras. Ni vet den där sköna killen från Jamaica. Ni vet han som typ älskar med tv-kamerorna, och kamerorna älskar honom.

Hur kan han vara Friskis&Svettis tänker du. Jo, kolla här: Usain Bolt kommer till line up:en för hundrametersfinalen. Han flirtar som vanligt med kamerorna och har glimten i ögat helt och fullt när han säger "I am the greatest!". Vilket han i och för sig har rätt i. Han påverkar hela startfältet att vid presentationen, ni vet när kamerorna zoomar in en efter en i

startfältet, också spexa med kamerorna. Aldrig förr har vi sett en sån skön stämning inför världens viktigaste lopp. Usain har spelat Allan och fått alla glada. Och det är ju en sak att vara clown och sen komma typ 7:a. Men Usain krossar världsrekordet med massor av hundradelar. Och han gjorde det med glimten i ögat. Efter loppet dansar han och landsmannen Asafa Powell en skön höftrollande segerdans.

Så här är det för oss på Friskis&Svettis. Vi tar inte så allvarligt på det här med träning, det viktigaste är att vi har kul. Vi påverkar våra medlemmar att le och ha kul, SAMTIDIGT som de får grymt bra träning. Vi kan bjuda på denna kvalitet både pga välutbildade ledare och instruktörer och TACK VARE att vi har kul. Kunskap utan lustfaktor blir inte så bra. Nu ska

du inte känna dig misslyckad om du inte asgarvar nästa gång du tränat. Men kanske har du ett litet inre leende.

En sorts inre, ohurttigt leende, ett leende som kommer när du tänker på träning. Världsklass. Usain Bolt forever. ★

FOTO: HANINA JOHANSSON



JOHAN THOR
Verksamhetschef

holmgrensbil.se

Kör en ny bil för 980 kr/mån!

Nu hittar du massor av bilar till riktigt bra Holmgrenspris. Kom och titta närmare på bl.a. Toyota Yaris och Hyundai i20. När du köper en av dessa två smarta miljöbilar får du nämligen 3 års fri service och sparar då massor av pengar! **Välkommen in och provkör!**

3 ÅRS FRI SERVICE
3 ÅR / 4500 MIL INKLUSIVE LÅNEBIL

Bara på Holmgrens!

Kent Brändström, Toyotaansvarig



TOYOTA Metallic: 4 100 kr SKATTEFRI I 5 ÅR***

Yaris 1,33 5D Plus
+ 3 års FRI service
+ 6 mån FRI försäkring
+ 5 år skattefri***
= 980 kr/mån*

i20 1,4 Bensin 5D
+ 3 års FRI service
+ 5 år skattefri***
1067 kr/mån*



Metallic 3 900 kr HYUNDAI

Utrustad med: AC, Färd dator, Fönsterhissar fram, Radio/cd (läser mp3-format) med 6 högtalare samt AUX-ingång, Dörrhandtag och eluppvärmda sidospelar i karosens färg, Läderklädd växelspak och ratt med audiokontroller. **Holmgrenspris 150.900 kr**

Utrustad med: ComfortPlus-paket som innehåller ACC, Färd dator, Elhissar mm Du får desutom 3 års Nybilsgaranti, 9 års/15 000 mil Elektronikgaranti, 10 års Rostskyddsgaranti, 3 års Lackgaranti, 3 års Vagnskadegaranti, 3 års Vägassistans. **Holmgrenspris 136.800 kr**

Erbjudandet gäller endast lagerbilar. **30% kontant, 55% restvärde, 36 mån kredittid & 4,45% ränta via Holmgrens Finans. ***30% kontant, 50% restvärde, 36 mån kredittid & 4,45% ränta via Holmgrens Finans. *** om regeringens proposition antas. Bränsleförb. bl.k.: Yaris 5,1 l/100 km. Utsläpp CO₂: 120 G/KM. Miljöklass 2005. i20 4,5-6,2 l/100 km. UTSLÄPP CO₂: 119-152 G/KM. MILJÖKLASS 2005. bilarna på bilderna är extrautrustade

Holmgrens Jönköping
Växel 036-34 80 00



HOLMGRENS



ÖPPET Mån-Fre 9-18 Lördag 10-15 Söndag 11-15

Med reservation för eventuella tryckfel!



Schema hösten 2009

17 augusti – 20 december • lite tuffare – mycket roligare

GRUPPTRÄNING • HUSKVARNA

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior Britt-Marie	12.00 Spin/medel 45 Caroline/rullande	10.00 Senior Britt-Marie	16.30 Puls/medel John	16.00 Yoga 1 Dan	11.00 Medel rullande	11.00 Familj 45 (3-6) Cissi/rullande
12.00 Bas 45 Anna T	16.30 Medel Mia S	16.30 Cirkelfys David/Nicolas	17.00 Spin/bas Josefine S	16.30 Medel Hanna H-R	11.00 Spin/medel rullande	11.00 CoreSpin 70 Jessica
16.30 Dans afro Maria Su	17.00 Spin/medel Susanne S	17.00 Bas Ann-Christine	17.15 Skivstång kondition 70 Charlott	17.00 SkivstångSpin 85 rullande		16.30 Ki box 85 Helena N/rullande
17.00 Spin/medel Matilda	17.30 Intensiv Kajsa	17.30 Ki box 85 Helena N	17.30 Station 70/medel Emelie	17.30 Cirkelfys Nicolas		17.00 Bas rullande
17.30 Medel Maria Sa	17.45 Aerobics 2 Anna F	17.30 Spin/medel 70 Monica	18.00 Spin/intensiv 70 Malin			17.30 Spin/medel rullande
18.00 Step 1 Vickan	18.00 Spin/intensiv 70 Allan	18.00 SkivstångSpin 85 Per	18.30 Aerobics 1 Minaz			18.00 Ki jympa Sofia P
18.30 Core Stina	18.30 Puls/medel Marie M	18.45 Aerobics dans Madde	18.45 Dans Hanna P			18.30 Yoga 2, 80 Dan
19.00 Skivstång kondition 70 Johanna	18.45 Ki balans Kajsa	19.00 Medel Susanne B	19.15 Spin/medel Cinna			19.00 Medel Cissi/rullande
19.15 Spin/medel Fredrik	19.15 Spin/bas Jessica/Jon	19.30 Spin/medel Jon				
19.30 Ki box 85 Helena K	19.30 Station 70/medel Maria Sa	19.45 Skivstång Therése				
	19.45 Bas Cissi					

GRUPPTRÄNING • JÖNKÖPING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 Spin/medel 45* Eva	07.00 Medel 45* Ingela/Sofia P	10.30 Mamma/Mamma step Kristina/Vickan	06.45 Spin/medel 45* Eva	12.00 Ki jympa* Petra	10.00 Familj 45 (3-6) Frida/Camilla D	11.00 Puls/medel Bella
12.00 Puls/medel* Åsa W	10.00 Spin/medel Josefine S	12.00 Medel* Johan	07.00 Bas 45* Anna T	12.00 Spin/medel 45* Maria E	10.00 Spin/medel Susanne L	11.00 Spin/medel rullande
15.00 Medel Emelie	12.00 Aerobics 1* Jenny L	12.00 Spin/medel 45* rullande	10.00 Senior Britt-Marie	13.00 Bräda/medel Åsa H	11.00 Medel Stina/Maria Sa	15.45 Step 1 Vickan/rullande
16.00 Puls/medel Annika	14.00 Senior Britt-Marie	15.00 Medel Mia S	12.00 Station 60/medel* Annika	14.30 Yoga 2, 80 Alexander	11.00 Junior (6-9) Krisse/Lena	16.00 Ki jympa Petra
16.30 Aerobics 1 Anna F	14.30 Bräda/medel Åsa H	16.00 Dans afro Jenny L	15.00 Medel Maria Lu	15.00 Bas Kristina	11.00 Spin/medel 70 Lesley	16.45 Cirkelfys Heléna J
16.45 Spin/intensiv 85 Cinna	16.00 Medel Minaz	16.00 Aerobics 1 Helena B	16.00 Puls/medel Victoria	16.00 Puls/medel John	12.00 Skivstång rullande	17.00 Core Ann-Louise
17.00 Medel Susanne B	16.00 Aerobics 2 John	16.30 Spin/medel Camilla G	16.30 Step 2 Vickan	16.00 Station 70/medel rullande	15.30 Aerobics 1 rullande	17.00 Spin/medel Josefin A
17.30 Ki balans Annette	16.45 Spin/medel Maria E	17.00 Core Inger	16.45 Spin/intensiv 70 Fredrik	16.00 Spin/medel rullande	16.00 Puls/medel rullande	17.45 Skivstång 70 Heléna J
18.00 Intensiv Dan	17.00 Bas Marie K	17.00 Station 70/medel Marie M	17.00 Start Anna	17.00 Dans Annika/John		18.00 Puls/medel Marie M
18.15 Spin/bas Susanne S	17.00 SkivstångSpin 85 Klas	17.30 Spin/intensiv 70 Sören	17.30 Styrka/medel Mia P-G	17.00 Spin/medel Matilda		18.15 Spin/intensiv 70 Allan
18.30 Aerobics dans Madde	17.45 Dans Ung (10-13) Hanna P	18.00 Yoga 1 Inger	18.00 Rygg Anna M	17.15 Skivstång Jenny M		19.00 Dans Helena B
19.00 Dans Hanna H-R	18.00 Medel Sofia W	18.15 Skivstång kondition 70 Johanna	18.00 Spin/medel Jenny M	18.00 Ki box 85 Niclas		19.00 Station 70/medel Mia P-G
19.30 Station 70/medel Maria Lu	18.00 Cross Jan	18.45 Spin/bas Susanne L	18.30 SkivstångSpin 85 Caroline	18.15 Puls/medel Bella		
20.00 Bas Ann-Christine	18.30 Aerobics latin Hanna P	19.00 Bas Mia K	19.00 Ki box 85 Heléna J/Niclas			
20.00 Spin/medel Emanuel	19.00 Styrka/medel Leif	19.30 Step 1 Charlott	19.15 Aerobics 2 Anki			
	19.00 Spin/medel 70 Lesley	20.00 Puls/medel Victoria	20.00 Spin/medel rullande			
	19.30 Station 70/medel Mia P-G	20.30 Ki jympa Sofia P	20.15 Cirkelfys Davve			
	20.00 Ki box 85 Helena K					
	20.45 Skivstång 70 Heléna J					

Schema gäller 17/8–20/12 med reservation för ändringar. Uppdaterat schema hittar du alltid på friskisvettis.se

* Efter passet kan du köpa god eko-frukost./Innan passet kan du beställa en macka eller en sallad.

Nästa nummer ute 12/1 2010

friskisvettis.se/jonkoping • info@jonkoping.friskisvettis.se