



Friskispressen Gävle



Friskispressen testar:

Intensiv

Kika in på sidan **2-3**

Våga testa Cross-
training sid 6

**Sommarschema i ord
och bild sid 4-5**

Glitter och glamour inramade Babsans möte med Friskis&Sveltis i stora Gasklockan. Anna Iwarsson, generalsekreterare för Friskis&Sveltis Riks, överlämnade en gåva i form av en träningsDVD som Babsan tog emot den med stor förtjusning. Några skvallerbilder från Årsstämman 2009 finns att beskåda på sidan 7.

Läs mer om

Friskis&Sveltis Gävle på följande 8 sidor ▶▶▶

SLUTA SKAKA OCH SKAFFA DIG ETT LIV

Av sina tonårsbarn får man höra sanningen.

– Pappa, du har ju inget liv, om du inte jobbar så är du på Friskis&Svettis eller så ligger du i tv-soffan.

– Farsan, du måste vara den sämsta på träning i hela världen, nu har du tränat på gym i sju år och ändå syns det ingenting på din kropp. Kalla och hårda sanningar, eller?

Mina första fördomsfulla och tråkiga tankar blir: - Herre gud, de har ju rätt, vad har jag för liv? Väx upp! Men när jag börjar bena ut dessa knivskarpa spaningar från mina tonåringar blir jag glad.

Mitt första aha, blir vid uttrycket ”på” Friskis&Svettis. – Vadå, ”på”, det är väl ingen fritidsgård man hänger ”på”? Jag är väl med i ett träningspass. Effektiv, nyttig och fettförbrännande träning?

Eller är det så att mötesplatsen Friskis&Svettis är viktigare än själva träningen. Gubbarna på Station/bas säger i omklädningsrummet:

– Det är så roligt med Friskis&Svettis, här träffar man folk av alla de slag, unga, gamla, killar och tjejer. Alla är lika på träningsgolvet oavsett bakgrund, utbildning eller inkomst.

Finns det då några andra ställen i dagens samhälle där det är så? Biblioteket och badhuset är det ända mötesplatser jag kommer på.

Så var det det här med gymträningen, som inte syns på min kropp. Sju år, helt i onödan. Jag vet ingen träningsform som har så mycket fördomar som just gymträning.

Jag har gjort den spaningen att så fort man börjar prata om gym så är det närmare till att prata om perfekt teknik, nyttig kost och mest effektiva övningar. Eller att man tränar ”fel”? Inget snack om rörelseglädje här inte. Varför i hela friden är det så? Nu är det dags att sopa bort dessa tråkiga tankar om gymmet och föra in den lustfyllda lättillgängliga träningen för alla, även in i gymlokalen. Ut med sura miner och in med leendet. Nyttja dina ”Gymliga rättigheter”!

Och sluta skaka. Läs om intensivjympan i detta nummer.

Tuffaste träningen inom Friskis&Svettis och jag har ännu inte under mina åtta år i föreningen, sett någon gå och skaka någon konstig rosa pulverdryck, efter denna stenhårda träning. Åt mat och potatis oavsett vilken träningsform du sysslar med.

I mitten av april träffade jag över 300 personer. Alla medlemmar i Friskis&Svettis. Två från Paris, en från Bryssel. Ulla från Borlänge, Lasse från Malmö. Marie från Falun. Johan från Jönköping, Rutger från Ängelholm och min stora idol Annika Gärderud för att nämna några. Friskis&Svettis Riks årsstämma i Gävle blev en succé. Vi har dansat i gasklockan med Clabbe som Dj och nästan hånglat med Babsan som var Toastmaster. Jag har gråtit av sorg och glädje till föredraget från Pär Johansson, Glada Hudik teaterns ledare, jag har skrattat i mina goda vänners lag och jag har kramats med storväfflan Anna Iwarsson.

De har fel mina barn. Jag har ett liv. Och är så tacksam mot Friskis&Svettis som ger mig möjligheten att leva detta liv. Hela tiden.

Kolla in www.friskissvettis.se och lär mer om dina ”Gymliga rättigheter”, Storväfflans gymtankar och Ordförande Anna Klingspors syn på Friskis&Svettis.

Bild: Annica Hallquist



Två stolta och lyckliga friskisar: Anna Klingspor, ordförande för Friskis&Svettis Riks i en tète-à-tète med vår egen ordförande, Lasse Molin.



Hur ska jag klara mig ur det här? Jag hör mig själv föreslå att jag ska prova på ett intensivpass och skriva om det. Jag som trivs så bra på Bas. Nu måste jag ta mig igenom ett intensivpass med äran i behåll...

Jag drar på det någon vecka, men rätt som det är står jag bland massor av spänstiga människor som är laddade för träning. Jag har satt på mig pulskockan och har fotograf-Annica i släptåg.

Det börjar bra. Jag låter mig ryckas med musiken och släpper loss i uppvärmningen. Vips har pulsen hamnat på 150. När vi tränar smidighet känner jag igen mig från de andra passen. Men sen!
-Nu kör vi breda armhävningar!
Fotograf-Annica halvligger mitt emot mig och vill att jag ska se glad ut.
-Glad? Jag har fullt upp med att orka styrkeövningarna.

Sen är det upp på fötterna igen. Full fart i en syretopp.

Jag får lite andhämtning då och då när jag ska ”posera” för bilderna till artikeln. Vi hoppar jämfota, jag hoppar inte så långt, hasar mer. Är jag ensam om det? Kanske någon till är lite försiktig?

Fotografen går, nu har jag inget att skylla på. Musiken lockar att ta i. Hårdrockstener tar oss ner på golvet, in i tuff styrketräning. Vi står i ”plankan”, på armbågar och tår med rak kropp. Nu ska vi lyfta på ena armen. Det gör inte jag. Jag orkar inte. ”Ring of fire” ringer i öronen när vi ligger på mage och lyfter armarna framför oss som om vi klättrar på ett rep. Jag har en egen ”fire”, eld, i musklerna. Innan vi får resa oss har vi hoppat på alla ledder där nere på golvet. Självtar jag mer steg än hopp, men i takt, så fusket inte ska märkas. Dags för en ny syretopp. Nu ska lårmusklerna plågas i djupa



Friskispressens utsända, Annika Hed Ekman, lyckas se både pigg och glad ut trots att hon hade kameran riktad på sig hela tiden. Men vad gör man inte för galleriet.

upplevelse



utfallshopp. Eldringen har släckts, nu är det en "Ring of Sweat" i stället. Det rinner efter ryggen. När jag ser mig omkring får Friskis&Svettis färger en ny mening. Här finns den röda färgen rikligt representerad i deltagarnas ansikten. Min egen färg vill jag helst inte se.

Tillsammans får vi varva ner till lugnare tongångar. Eftersom jag hushållat med mina krafter försöker jag få till stegen extra snyggt, men det är det ingen som märker. Som vanligt avslutas passet med att vi töjer ut våra väl använda muskler. Resten av dagen tar jag det mycket lugnt. (Tro 't eller ej, veckan därpå stod jag där igen. Vem lurar vem?)

Text: Annika Hed Ekman
Bild: Annica Hallquist

JYMPAKORT

Du kan köpa kort för enbart jympa eller välja kombinationer med **Spincykling** och/eller **Gym**. Engångspris i mån av plats 70 kr/icke medlem 40 kr/medlem.



Breda armhävningar på tå med ett leende. Bra jobbat, Annika!

JYMPA

Friskis&Svettis jympa har grundintensiteterna **Bas**, **Medel** och **Intensiv**. Uppvärmning, rörlighet, styrka, kondition, nedvarning och vila ingår alltid. Alla ledare har genomgått Friskis&Svettis utbildning. Var och en sätter själv ihop musik och rörelse till sitt pass. Välkommen precis som du är!
Vårt mål är ett leende!

Friskispressen testar



Basledaren
Ulrika Bolinder

Bas

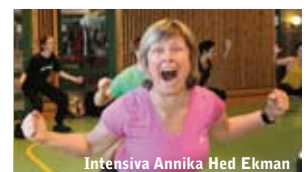
- ◆ Rejält utan hopp. Passar dig som vill ha en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.
- ◆ **Bas/tjejer**, bara för tjejer i alla åldrar. **Station/bas** med extra styrketräning. **Puls/bas** med mer konditionsträning. Du kan träna Bas veckans alla dagar. Du hittar Baspass i alla våra lokaler, se schemat.



Medelledaren Lena Söderlund

Medel

- ◆ Högre tempo och en del hopp. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar. Effektivt och varierar. Du kan välja bland flera medelpass varje dag. Kanske **Station/medel** med mer styrketräning eller **Puls/medel** för extra konditionsträning kan locka? Se schemat för detaljer.



Intensiva Annika Hed Ekman

Intensiv

- ◆ Intensivpassen ger en tuff genomkörare av hela kroppen. Det är mycket effektivt om du har bra kondition och starka muskler. Välj Intensiv om du klarar av hög belastning under lång tid.
- ◆ Träna Intensiv i Gävle på Fjärran Höjder måndagar 19.00, onsdagar 18.00 eller lördagar 11.00. Intensivpassen är en del av vår Jympa.

Sommar

Med reservation för ändringar

-tider i Gävle



Bild: Annica Hallquist

Sommargym 1 juni-30 augusti

Måndag-torsdag	7.30-20.00
Fredag	6.45-19.00
Lördag	9.00-13.00
Söndag	16.00-20.00

Lördag 6 juni **STÄNGT.**

Torsdag 18 juni stänger vi 17.00.

Midsommar 19 juni och 20 juni **STÄNGT.**



Bild: Annica Hallquist

Spincykling

1 juni-21 juni

Måndag	11.30	Bas/Medel
	17.00	Bas
	18.00	Medel
Tisdag	17.00	Medel
Onsdag	11.30	Bas/Medel
	17.00	Bas
	18.00	Spin/skivstång 90 min
Torsdag	17.00	Medel ej 18 juni
Fredag	16.00	Bas

22 juni-2 augusti

Måndag	17.00	Bas/Medel
Tisdag	18.00	Bas/Medel
Torsdag	17.00	Bas/Medel

3 augusti – 30 augusti

Måndag	17.00	Bas
	18.00	Medel
Tisdag	17.00	Medel
Onsdag	11.30	Bas/Medel
	17.00	Bas
Torsdag	17.00	Medel
Fredag	16.00	Bas

Träna inne på Torget och Royal 1 juni-28 juni

Tisdag	10.30	Bas	Torget
	17.00	Medel	Torget
Onsdag	17.30	Bas	Torget
	18.00	Medel	Royal
	19.00	Intensiv	Royal
Torsdag	18.30	Skivstång	Torget
Fredag	11.30	Medel	Torget
Söndag	17.30	Medel	Torget

Ingen Jympa torsdag 18 juni samt midsommar 19-21 juni.



Bild: Annica Hallquist

Träna inne på Torget och Royal 29 juni-2 augusti

Tisdag	17.00	Medel	Torget
	18.00	Ki box	Torget
Onsdag	18.00	Medel	Royal
Torsdag	18.30	Skivstång	Torget
Söndag	17.30	Medel	Torget

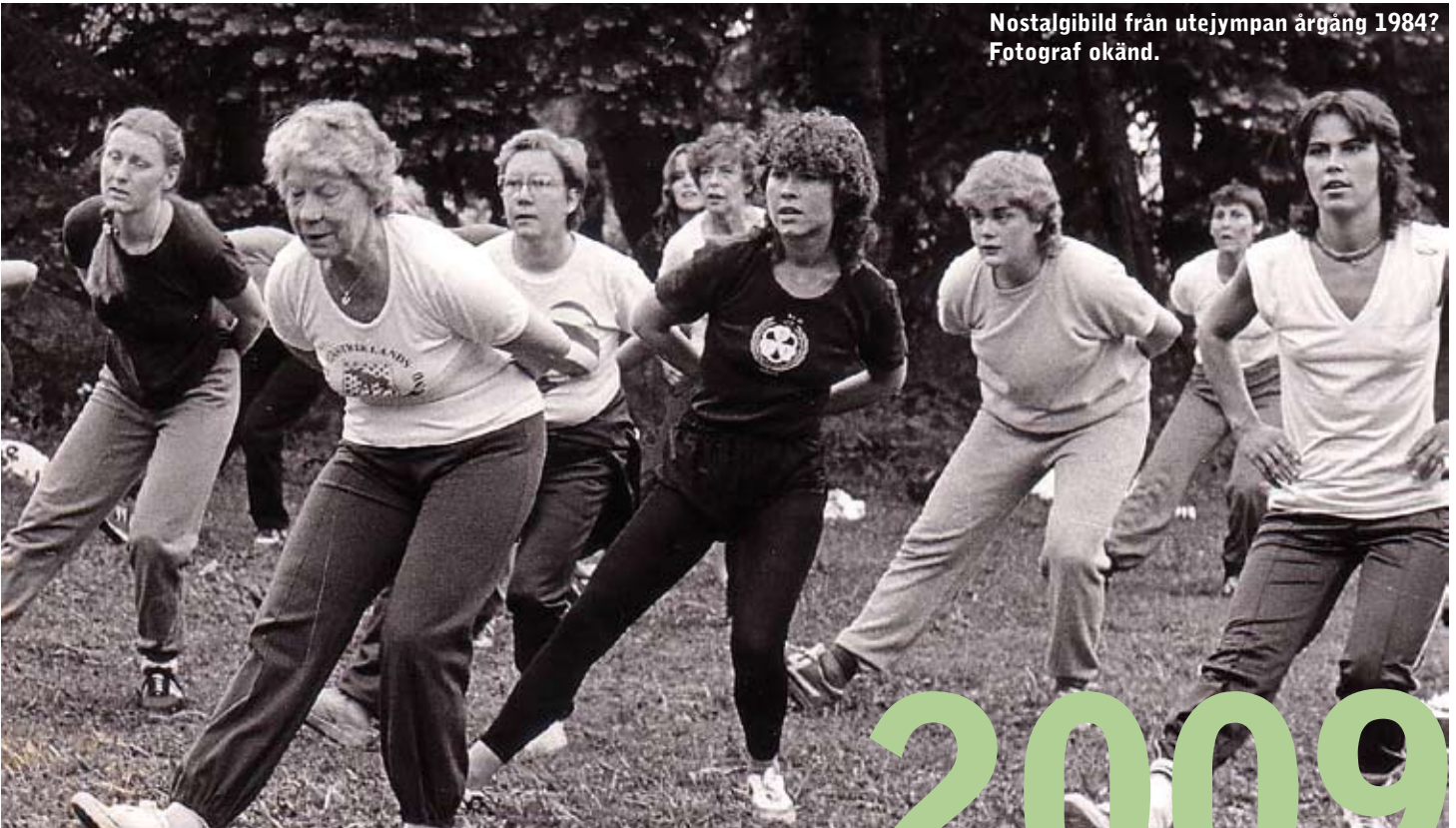
Träna inne på Torget och Royal 3 augusti-30 augusti

Tisdag	10.30	Bas	Torget
	17.00	Medel	Torget
Onsdag	17.30	Bas	Torget
	18.00	Medel	Royal
	19.00	Intensiv	Royal
Torsdag	18.30	Skivstång	Torget
Fredag	11.30	Medel	Torget
Söndag	17.30	Medel	Torget

Extrapass

Måndag	18.00	Bas	Royal
17/8, 24/8	19.00	Medel	Royal

Nostalgibild från utejympan årgång 1984?
Fotograf okänd.



2009

Crosstraining & Stavgång

Ännu en nostalgibild från utejympan.
Fotograf: Pia Lena Wihlborg



Jympa ute i Boulognern 8 juni-13 augusti

Måndagar	18.00 Bas	
	19.00 Medel	
Torsdagar	18.00 Bas	
	19.00 Medel	ej 18 juni

GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS



Måndagar: Stavgång 60 min, Cross/medel 75 min.
Torsdagar: Cross/medel 75 min, Cross/bas 75 min.
Passen startar 18.30 **ej 21 maj och 18 juni**

Stavgång

Kom i gång med Stavgång. Enkelt, effektivt och skonsamt. Att gå i grupp ger energi och gemenskap. I Friskis&Svettis stavgångsgrupper får du också tips på bra teknik och övningar.

Crosstraining

Här kombineras jogging och styrketräning i olika stationer utomhus. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar och räcken mm. Finns på bas och medelnivå.

Gratis för medlemmar med aktivt träningskort. Engångspris för icke medlemmar 40 kr. Utekort gäller hela säsongen 200 kr.

**Vi ses vid lekplatsen i Boulognern.
Välkommen!**

Sommarpriser 2009

Du som har giltigt träningskort jympar, gymtränar och spincykklar som vanligt.

Senior/Startkort och **Dagkort** gäller i sommar på all Jympa inne.

Månadskort till sommarpris 290 kr kan köpas under perioden 18/5-16/8 på Torget. Gäller på Jympa, Gym, Spincykling och Träna ute.

Jympa ute GRATIS för alla!

Jympa inne, Gym och **Spincykling** kostar **40 kr/gång** för medlemmar med aktivt träningskort och **70 kr/gång** för icke medlem.

Kom ut ur garderoben



Ett glatt gäng var med på den första Jogging/start-rundan i början av april. Under maj månad övergår Jogging/start till Cross/bas.

Utegänget samlas varje måndag och torsdag vid lekparken Boulognern. Nytt för i år är Cross/bas där du njuter av naturen i ett behagligt tempo.

– Våga prova på en härlig träningsform, säger ledaren Eva-Lena Jonsson.

Äntligen har frosten släppt taget och vårsolen skingrar molnen. Det svettiga golvet i spinsalen och gymmet kan ersättas av natursköna stigar och en kittlande gräsmatta. Utesäsongen började redan veckan innan påsk med Jogging/medel och Jogging/start. En av deltagarna är Maria Domanders, 40 år.

– Jag var med förra året på Jogging/start. Det är roligt att springa i grupp och köra lite intervaller. Då växer hornen fram i pannan, säger hon och skrattar.

Jogging/start är för dem som vill komma i gång med löpningen. Lätt jogg varvas med snabb promenad. En stor del av passet fokuserar på tekniken. Hur känns det när jag andas? Hur ska jag rulla foten? Var ska blicken vara under en löptur? Alla dessa frågor har ledarna svar på.

– Nu ska ni springa till det där trädet och hålla andan samtidigt, säger ledaren Jenny Stenälw.

Motionärerna ser trötta ut efter försöket och Jenny berättar varför det är viktigt att andas rätt när man joggar.

– Om du andas fel blir det jobbigare att springa. Men det är ju personligt också, en andningsteknik kan vara rätt för mig men fel för dig, säger Jenny.

Det var förra året som Friskis&Svettis i Gävle började med Jogging/start och det blev en succé. I år blir det ytterligare en nyhet, Cross/bas.

– Det är varierat träningspass och vi kör i ett lugnare tempo. Man behöver inte vara vältränad, säger ledaren Eva-Lena Jonsson.

Ett 75-minuters pass där man stannar för tre-fyra styrkestationer och fartlek.

Tempot är 6-7 minuter per kilometer.

– En jättebra idé. Jag har testat Cross/medel, men där fick man jobba jättehårt. Det ska bli kul att haka på Cross/bas efter joggingen. Det är en otrolig gemenskap att vara ute. Jag blir mer sporrad och så får man ju frisk luft också, säger motionären Maria Domanders.

Vill du också njuta av utelivet? Det finns även sommarjympa och stavgång.

Text: Marika Johansson
Bild: Annica Hallquist



Efter en kort uppvärmningsrunda med både snabbare promenad och lättare jogg var det så dags att sträcka ut och mjuka upp musklerna en aning innan själva passet kom igång.

Cross/medel och Cross/bas

Måndagar 18.30 Stavgång och Cross/medel

Torsdagar 18.30 Cross/medel och Cross/bas.

Säsongen varar från den 4 maj till den 31 augusti och vi samlas vid lekparken i Boulognern

Löpning, styrkestationer, fartlek, rörlighet och stretch ingår i varje crosspass och vi håller på i 75 minuter.

Stavgången håller på i 60 minuter.

Mer information hittar du på anslagstavlan på Torget och på www.friskissvettis/gavle.se

Friskis&Svettis Riks Årsstämma i Gävle 2009



Stämmogeneralen Ulrika Nilsson med sin stab: Gun-Britt, Brittis, Suzanne, Maria, Ninni och Stig. Det var det här gänget som ledde och fördelade arbetet till alla engagerade funktionärer som fick årets stämma att bli en riktig höjdpunkt.

Hela Friskis&Svettis Världen kom på besök till Gävle. Röda mattan var på plats. Allt gick som smort tack vare 55 glada funkisar från föreningen som outtröttligt bjöd på sig själva. De fanns på plats fredag till söndag för att hälsa välkomna, visa vägen, bjuda på träning, mingla, fixa mat, checka av, städa, ta hand om för att till slut vinka farväl och hälsa välkommen åter med en lunchpåse fylld av macka, dryck och det kanske bästa av allt: en påse Ahlgrens bilar.



Bild: Annika Hed Ekman

**Ninni Ekström och Inger Rova
kikar fram bakom ballongerna.**



Bild: Annika Hed Ekman



Tre trallande jäntor skakar loss på det överfulla dansgolvet. Ulla Söder, Eva Bergman och så Pjalena Wihlborg som fyllde år dagen till ära.

Bild: Annika Hallquist

Hångel i Gasklockan



Anna Iwarsson och Babsan.

Bild: Annika Hallquist



Anna Iwarsson och Lasse Molin.

Bild: Annika Hallquist



Nej men hej... ligger ni här???

Bild: Annika Hallquist



Men vänta nu... vad gör ni under bordet. Söllentuna Tina i ett rendezvous med sin norrmän. ???

Bild: Annika Hallquist



Hett till tusen. En av kvällens överraskningar var när det dök upp en eldslukare.

Bild: Annika Hallquist

Folkets röst

Text: Annika Hed Ekman Bild: Annica Hallquist, Annika Hed Ekman



Anders Willmes brukar gå på stations-pass men idag var det intensivpasset som funkade i tid.
- Det ska bli roligt att prova något nytt.



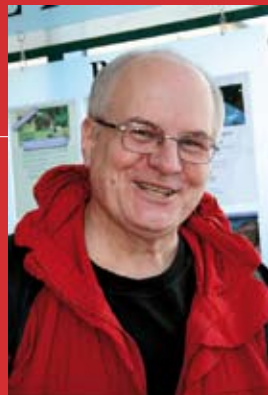
Maria Stolt, 28, har siktet inställt på Våruset. Hon är flitig motionär på Ki-box och har nu snörat på sig joggingskorna:
- Jag är lite nervös inför joggingpasset. Det är inte samma sak som att vara inomhus och det blir mer fokus på kondition.

JOGG/start

Intensiv



Jag är en träningstok som går på alla intensivpass, det är ju bara tre i veckan, säger **Anita Lindberg** som älskar att träna och springer resten av dagarna.



Göte Andersson valde intensivpasset framför solen i trädgården.
- Man måste ju göra ett försök!
Intensivpassen är de bästa. Jag vill bli triggad att ta i av ledaren.



Malin Lindgren fick tid att gå på påskaftonens intensivpass.
- Det brukar vara bra och trevligt.

Åk kort om ÅRSMÖTET

Friskis&Svettis Gävle

Förutom gedigna genomgångar av verksamhetsberättelsen för 2008, resultat och balansräkningen, verksamhetsplanen för 2009-2010 gick stämman till omval av ordförande, styrelse och revisor. Jenny Stenälw avtackades och till ny suppleant valdes Britta Allvar. De inkomna motionerna behandlades och medlemsavgiften för 2010 bestämdes till 100 kronor/år. Mötesordförande Annika Hed Ekman svängade klubban med bravur och protokollet skrivet av

Gun-Britt Sjödin kan du läsa på vår hemsida. Där hittar du också övriga dokument från stämman. Den av stämman beviljade ansvarsfria Styrelsen konstituerade sig och även här gjordes omval av vice ordförande, kassör och sekreterare. Till ny valberedning valdes Berit Westerdahl, Maria Jonsson och Ann-Sofie Evert Engholm. Ordförande kunde stolt, återigen konstatera att föreningen har en fantastisk verksamhet och helt fantastiska funktionärer.



GÄVLE

Friskis&Svettis Gävle

N. Slottsgatan 5
803 20 GÄVLE

Tele: 026-66 29 90
Fax: 026-66 29 99
info@gavle.friskissvettis.se
www.friskissvettis.se/gavle

Tryck

Sörmlands Grafiska Quebecor AB

Ansvarig för Gävles Egna Sidor

Pialena Wihlborg
pialena@gavle.friskissvettis.se

Chefredaktör, grafisk form och foto

Annica Hallquist
annicamedc@hotmail.com

Skribenter

Marika Johansson Annika Hed Ekman och Lasse Molin

Upplaga 5 400