

Egna sidor

Friskis&Svettis Jönköping

lite tuffare – mycket roligare

TESTA DINA SKOR I 30 DAGAR



Låt någon av vår kunniga personal hjälpa dig med ditt val av jogging eller walkingskor. Är du inte nöjd inom 30 dagar får du komma tillbaka och välja ett par nya skor till samma värde, mot uppvisandet av Nöjd Kund Garanti häftet. Mer information finner du på vår skoavdelning i butiken.

Nöjd Kund Garanti gäller endast vid köp av jogging och walkingskor när vår personal hjälper dig till köp.

TEAM SPORTIA®

Jönköping • 036-16 05 06



JÖNKÖPING

För Friskis&Svettis medlemmar
i Jönköping

oxygen

nr 4/2008

OSCAR PALM
- hetast bakom ratten

Let's move
- hur gick det?

BILDEXTRA FRÅN UTEJYMPAN

Mera mål

Det pratas mycket om mål nu för tiden. Framför allt personliga mål. Men det är inte för inte, antar jag. Mål är viktiga prylar. Sådär:

Inspirationen till denna text fick jag i somras när jag vandrade med vår härliga Friskis&Svettis-förening i svenska fjällen. Vårt mål var solklart - att bestiga Kebnekaise, Sveriges högsta topp. Guiderna menade dock att det primära målet var att ha en trevlig dag på berget, inte att nödvändigtvis nå toppen. Yeah right, tänkte vi. Det är ju toppen som är hela grejen.

Så taggade till tänderna gav vi oss iväg, med siktet inställt på Kebnekaises sydtopp. Men vädret kunde vi ju inte styra över och tyvärr gjorde regn och vind att gruppen tvingades vända halvvägs. Något snopet. Nu kunde vi ju inte nå målet. Men när jag tänker på det såhär i efterhand så gör det faktiskt inget. Det betyder bara att vi måste tillbaka och ta toppen en annan gång. :)

Alltså. Grejen med mål är ju att de ska peppa en, så att man orka bestiga det där berget eller hålla fast vid den där vanan.

Sen om inte vägen till målet blir spikrak, vad gör det?

Översatt till träningspråk skulle det här kunna betyda att varje tillfälle du tränar är en bit på väg till ditt mål (om du har ett). All träning som blir av är bra, som det brukar heta. Så låt inte motgångar grusa din träningslust eller ditt mål för lätt. Se i stället motgångarna som små omvägar. Du kan fortfarande nå målet, det tar kanske bara lite längre tid.

Och en annan sak - passa på att ha roligt och njut under tiden. För så fort du har nått ditt åtråvärda mål kommer du vilja sätta upp ett nytt. På nästa berg bara.

Nu laddar vi för en härlig träningshöst. Må endorfinerna flöda. ★

ps. Apropå mål, en kille som har stenkoll på detta är Oscar Palm. Läs och imponeras på sid. 10-11.



THERÉSE OSCARSSON
Redaktör

oxygen

Utges av

Friskis&Svettis Jönköping
Smedjegatan 6
553 20 Jönköping
Tel: 036-17 31 50
info@jonkoping.friskissvettis.se
www.friskissvettis.se/jonkoping

Redaktör

Therése Oscarsson
therese@jonkoping.friskissvettis.se

Verksamhetschef

Johan Thor
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 utkom-

mer med fem nr per år.

© 2008 Friskis&Svettis Jönköping

Utejympan regerade i sommar

Sommar i Jönköping/Huskvarna är lika med utejympan. Den lustfyllda utejympan har blivit ett lika givet inslag i sommaren som allsång och engångsgrillar. Tre dagar i veckan från juni till augusti har det jympats och svettats på både Vätterstranden och Mjölkafallan. Till det första passet som gick av stapeln den 3 juni infann sig ca 150 motionärer. Härligt.

Missade du utejympan i somras får du en ny chans nästa säsong. Medan du väntar kan du kolla in hur härligt det såg ut i år (sid 8-9.)



foto JOHN OTTOSSON

I slutet av maj var den äntligen klar. Efter ett par månader med en byggarbetsplats mitt i våra lokaler så kom den på plats. Vår nya, fina reception. Norra Europas grymmaste. Våldigt stor, väldigt lyxig, väldigt snygg och väldigt välkomnande. Som en motionär uttryckte sig; "det är grymt, det är riktigt trevligt".

Norra Europas grymmaste

Den gamla receptionen hade sedan ett tag tjänat ut och det var ofta trångt vid inpasseringen. Den nya är byggd efter våra behov och där ska ni motionärer lättare få den hjälp ni behöver av våra suveräna receptionister och receptionsvårdar. Ni som är mer vana använder själva någon av de datorer som ger er inpasseringsbiljetten. Liksom tidigare finns det drycker, frukt, nyttigt gott, träningsprylar, mackor och en del annat att köpa.

Nu har det också blivit mer plats att umgås, en ny sittcirkel och fler bord är på plats - Sveriges snyggast lounge. Allt är i färgerna vitt och rött, och golvet är nytt och himla fint. Men det kommer mer.

- Vi har inte slutat bygga om. Det gör vi nog aldrig, säger Johan Thor, F&S verksamhetschef.

- Närmast i tur är vår nya entré mot Smedjegatan som under hösten kommer att ändra utseende och fräschas upp rejält.

Den nya receptionen och ombyggnaden ritades av Johan Tägström på Arkitekthuset. Larssons Specialsnickerier gjorde jobbet. John Ottosson och Johan och Emilia Thor har bollat idéer och haft koll på hur det ska se ut. ★

text INGA FREDLUND
foto THERÉSE OSCARSSON

Skogräns!

Hos oss gör du som hemma – tar av dig dina utesor när du kommer in. Använd bara dina rena inneskor (som du självklart har med dig) på våra fina golv. Skohyllorna finns kvar på sina vanliga platser och där går också skogränsen.

10% RABATT TILL ALLA FRISKIS-MEDLEMMAR.
*Gäller bara första halvårspaketet.

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

NYA & FRÄSCHA

Är du också lite nyfiken på vad som döljs bakom de nya namnen i träningsprogrammet?
I så fall kan du stilla den nyfikenheten nu. Här får du veta lite mer om nykomlingarna hösten 08.



Namn: Malin Alzén
Leder: Spinning Intensiv och Bas
Gör när jag inte leder pass: Jobbar som IT-konsult på Sogeti.
Lyssnar på: Mest rock.
Äter helst: Müsli och yoghurt är i alla fall det jag äter oftast (flera gånger om dagen).
Drömmer om: Fjällvandring och triathloncyklar.
Min ledarstil med tre ord: Kan inte sätta tre ord eftersom ledarstilen beror helt på vilken typ av pass jag leder. Men jag eftersträvar alltid att det så mycket som möjligt ska kännas som att vi är ute och cyklar. Under mina intensivpass kommer jag driva på hårt och försöka få tävlingsstämning i lokalen. Under baspasset kommer jag att fokusera mer på att få deltagarna att känna vad som är en lagom ansträngningsnivå för just honom/henne.



Namn: Viktoria Isaksson
Leder: Step 1
Gör när jag inte leder pass: Pluggar på Högskolan för Lärande och Kommunikation till förskollärare och träffar mina vänner och min familj.
Lyssnar på: Det mesta, men oftast blir det det som spelas på radion.
Äter helst: Makaroner och köttbullar.
Drömmer om: Att bli färdig med studierna och börja jobba, åka till Paris och Rom.
Min ledarstil med tre ord: Glad, svettig och framåt.



Namn: Susanne Lindh
Leder: Spinning Bas och Medel
Gör när jag inte leder pass: Arbetar som kostchef i Jönköpings kommun. Jag tillhör också den kommunala teatergruppen Etiketterna där jag skådespelar och skriver manus.
Lyssnar på: Musik i alla former, dock ej dansband.
Äter helst: Fisk.
Drömmer om: Att kunna segla (kanske tar jag en intensivkurs, så se upp på Vättern!)
Min ledarstil med tre ord: Glad, positiv och pigg.



Namn: Mia Sandberg
Leder: Jympa Medel
Gör när jag inte leder pass: Förskollärare på Attarpsskolan i Bankeryd.
Lyssnar på: Just nu, Rigmor Gustafsson.
Äter helst: Pasta.
Drömmer om: Att ha en egen butik! Jag vet precis vad jag skulle sälja...
Min ledarstil med tre ord: Positiv, stark och tydlig.



Namn: Caroline Nilsson
Leder: Jympa Bas
Gör när jag inte leder pass: Dansar! Jobbar i hälsokostbutik på A6.
Lyssnar på: Älskar allt med Per Gessle. Även r'n'b.
Äter helst: Lax och kokt potatis
Drömmer om: Att öppna ett eget bageri med inriktning på hälsosam mat.
Min ledarstil med tre ord: Positiv, öppen och up-to-date.

Let's move

– 30-årspresenten gjorde succé



Under maj månad tapetserades F&S i färgsprakande affischer och rörelseglädjen flödade i lokalerna. Alla var välkomna på Let's move-kalaset.

foto THOMAS ALVRETEN

Tidigare i våras, närmare bestämt i maj, firade Friskis&Svettis hela 30 år. Detta firades på ett något annorlunda sätt, genom kampanjen Let's Move. Kampanjen gick ut på att alla medlemmar i F&S fick bjuda med sig sina vänner och bekanta för att träna. Tanken var att fler skulle upptäcka glädjen i att träna. Och visst var det många som ville upptäcka denna glädje!

Målet för hela kampanjen var att 100 000 nya besökare skulle träna på någon utav Friskis&Svettis lokaler, från Tromsö i norr till Bryssel i söder. När sammanställningen av inlösta Let's Move-biljetter var klar visade det sig att totalt 110 210 personer hade provat på träning under hela maj månad.

Friskis&Svettis Jönköping var inget undantag, även här gjorde kampanjen stor succé. Här var det 4 339 personer som besökte våra anläggningar i Jönköping och Huskvarna. Detta var cirka 25 % mer än vad föreningen hade

räknat med. Oxygen har pratat med Eva Berglind på F&S Riks om tanken bakom kampanjen.

- På årsstämman i Norrköping beslutades det att alla föreningar gemensamt skulle uppmärksamma att F&S fyller 30 år 2008. Förra året gjordes en gemensam kampanj i Stockholmsområdet som kallades Let's move. Upplägget från den kampanjen inspirerade till en liknande kampanj i samtliga F&S-föreningar, berättar Eva.

- Vi är stolta över vår träning och ville att fler skulle prova. Träningen blev vår

födelsedagspresent.

Senare i år kommer de föreningar som valt att göra en noggrann uppföljning kunna se om medlemsantalet ökat tack vare kampanjen.

- Fler än vi trodde kom och tränade med oss i maj och utvärderingarna från föreningarna visar att kampanjen upplevdes väldigt positiv. Det blev verkligen den succé vi hoppades på. Vi tror absolut på liknande kampanjer i framtiden, avslutar Eva. ★

text MIKAEL LÖDÖEN och
DÉSIRÉE AUGUSTSSON

Oxygen frågade tre motionärer... 1. Bjöd du med någon att träna? 2. Vad tyckte du om Let's move?



Glen Andersson (gymkort)

1. Jag bjöd med ett par kompisar några gånger.
2. Det är ju bra att få fler att träna.



Petra Jarlros (jympa + gymkort)

1. Jag bjöd med en kompis på Ki box.
2. Det var en bra kampanj. Jag såg många nya som provade både gym och jympa.



Elisabet Andreasson (spinkort)

1. Jag tränade en del själv. Tycker kanske att det var lite fel månad att ha en sådan kampanj, många har andra åtaganden då.
2. Jag hade tänkt bjuda med andra, men det blev inte så. Det kanske hade blivit av om det varit en annan månad.

foto DÉSIRÉE AUGUSTSSON

Svettigt och vettigt. Och kul.

Under sommaren som gick var det återigen många motionärer som insåg att F&S utejympa är en skön grej. Här ser du några av dem som hoppade, böjde, sträckte och upplevde rörelsglädje vid Vätterstranden och Mjölkafällen.

TRÄNING VAR

UTE INNE




foto HANNA JOHANSSON





Utejympans gräsliga baksida?



Oscar Palm är Jönköpingskillen som blott 16 år gammal deltar i tävlingar tillsammans med stora namn som prins Carl-Philip och Tony Rickardsson. Han är målinriktad och fokuserad på det han gör, och i framtiden vill han försörja sig på sin stora passion, nämligen motorsport.

HETAST bakom ratten

Pappas bilintresse och medlemskap i en klubb för sportbilar ledde till att Oscar Palm för tre år sedan började tävla i karting. På varje tävling gjorde han bättre och bättre ifrån sig och det var då han bestämde sig för att verkligen satsa på motorsporten. Inom kartingen har han inte bara tävlat i Sverige, utan också utomlands som t ex i Italien och Belgien.

- Konkurrensen är mycket tuffare utomlands, berättar Oscar. Det är andra regler och man kör på ett "fulare" sätt. Det gäller att köra mycket utomlands för att kunna hänga med i den typen av tävlingar.

Under sitt andra år vann han dessutom Nordiska/NEZ, där det deltog förare från 13 år och uppåt. Det var under den här tävlingens prisutdelning som Oscar

kom i kontakt med Alx Danielsson, en av motorsportens främste förare.

Dispens för sin ålder

Oscar bestämde sig för att satsa ännu högre och gå från karting till bilracing 2007. Han provkörde därför Formel Renault i både Sverige, Tyskland och Kina, och blev erbjuden en plats i ett kinesiskt team.

- Jag tackade nej eftersom att jag hellre ville satsa på täckt bil, säger Oscar. Istället blev han en del av Alx Danielssons Porscheteam, DMS, och det var nu Oscar började fundera på att köra Porsche på allvar.

- Man måste ha dispens om man är under 18 år, och då var jag bara 15. Därför ordnade Alx en träningsdispens

till mig.

Med träningsdispensen från Svenska Bilsportförbundet gav sig Oscar direkt ut på banan för att börja träna. Hans kontrakt med DMS gäller till och med 2009. Under våren har det blivit mycket träning och på de officiella testerna inför Carrera Cup låg Oscar bland topp tio. I startfältet återfanns bland andra Tony Rickardsson och prins Carl-Philip.

- Allting gick mycket bra, jag höll tiderna och åkte inte av banan på testerna. Detta ledde till att jag fick en tävlingsdispens, berättar Oscar.

I första heatet kom Oscar på fjortonde plats, något som han förbättrade till en elfteplats i det andra heatet.

- Sedan fick jag tyvärr smygpunka och däckets sprängdes.



foto THERÉSE OSCARSSON

Kort om **Oscar**

Intressen: Träning, djur, prylar, teknik, bilar

Favoritmat: Pasta Bolognese, Schnitzel

Favoritdryck: Orangina (apelsinjuice)

Mål med racingen:

Livnära mig på det jag tycker är roligt, få en lång och framgångsrik karriär

Favoritbana: Shanghai International Circuit

Favoritbil: Porsche Carrera GT

Lyssnar på: Plain White T's, Kent, BWO

Favoritfilm: James Bond – Casino Royale

Favorithårgelé: Sebastian

Ö: "Får jag be om körkortet?" Här slipper ingen undan...
N: "Det är viktigt att ha kul vid sidan av banan" säger Oskar, som hänger med konkurrenterna även på fritiden.

I gymmet i Jönköping tränar många elitidrottare. Däribland Oscar.

Målinriktad

Detta har dock inte lett till att Oscar lägger av. Tvärtom har han höga planer på att gå långt inom motorsporten. I höst är det eventuellt provkörningar för Porsche i Kina, och så börjar han andra året på Erik Dahlbergsgymnasiet i Jönköping, med inriktning samhäll/ekonomi.

- Det är tufft när man har varit och tävlat eller tränat en hel helg och sedan kommer till skolan och ska skriva prov på måndagen. Motorsporten tar mycket tid, men jag är beredd att satsa, det är det här jag vill leva på, säger Oscar bestämt. En del kurser får jag förlängda, det är schysst.

Det är inte bara vanlig träning, utan också mycket runt omkring som tar tid.

Sponsorer ska träffas och kontakter ska knytas. Förutom F&S Jönköping sponsras Oscar bl a av Renz.

- Om man vill satsa på det här till hundra procent så kan man inte ha ett annat jobb vid sidan om. Det är bara hobbyföretag som har det.

Målet är att få köra en DTM-bil, den snabbaste täckta bilen som ser ut som en Formel 1-bil fast med tak. Som exempel nämner Oscar Mattias Ekström som kör för Audi/Red Bull.

- Han tjänar runt 10 miljoner kronor per år, kör gratis på banor och tävlingar, och får dessutom betalt för att köra.

Tränar på Friskis&Svettis

Inställningen hos Oscar är att ha kul även vid sidan av banan och att umgås med

de andra, inte bara när det tävlas. Annat som är viktigt är att få tillräckligt med sömn innan tävlingarna och att inte stressa.

Förutom att Oscar får hänga med kandidater på motorbanan så är han som vilken 16-åring som helst. Han tränar på F&S, springer, umgås med kompisar och så har familjen några djur som kräver sitt. En helt vanlig 16-åring som sagt, förutom det faktum att han är Sveriges yngste officiella Porsche-förare genom tiderna. ★

text NINA GUSTAFSSON
foto PRIVATA

Företaget som satsar HELHJÄRTAT på friskvård

Personal som rör på sig är gladare och friskare. Personal som är glad och frisk presterar bättre. På företaget Trelleborg Sealing Solutions har man insett detta för länge sedan och har jobbat aktivt med sin satsning på friskvård.

Åsa Bergholm arbetar som kontorschef på Trelleborg Sealing Solutions (tidigare Busak+Shamban) som håller till på Rosenlund i Jönköping. Hon var med och startade upp arbetet för en ännu friskare personal på sin arbetsplats. Det hela började med att medarbetarna fick ett friskvårdsbidrag och idag har företaget ett flertal punkter på sin friskvårdspolicy.

- Vi gjorde en storsatsning 2006 när vi bland annat erbjöd alla anställda att göra en hälsoprofilbedömning på Friskis&Svettis i Jönköping. Nästan alla tog chansen, berättar Åsa.

Och sedan dess har det rullat på. Listan på punkter i friskvårdspolicyn är lång. En av flera bra idéer är att de anställda skriver upp varje gång de motionerat i minst 30 minuter. Alla som kommit upp till en viss nivå deltar sedan i utlottningen av ett pris, t ex ett presentkort hos en sportaffär. En annan punkt i policyn är att dagligen ha nybakt bröd och färsk frukt till de anställda.

- Det minskar suget efter sötsaker, men självklart unnar vi oss något extra då och då, när någon fyller år eller så, säger Åsa.

De 28 medarbetarna har även subventionerade priser hos massörer, naprapater och stresshanterare. Utöver det går de på årliga friskvårdsundersökningar och föreläsningar om bl a mental coaching. Det snålas inte på ergonomiprodukter till personalen och personalaktiviteterna utnyttjas ibland till att prova på någon ny motionsform. Senast testade de linedance.

- Vi försöker att ha ett helhetstänk kring hälsa. Både den fysiska och den mentala biten är viktig för att man ska ha en god hälsa och funka på jobbet, säger Åsa.

Tester gav mersmak

Startskottet för satsningen var hälsoprofilbedömningarna på Friskis&Svettis. Totalt 22 personer genomförde testet som gjordes i två steg. Vid första tillfället fick de fylla i ett frågeformulär om hälsovanor, göra ett konditionstest plus en vägning på en specialväg. Vid andra tillfället, cirka ett halvår senare, gjordes en uppföljning av resultatet.

- De allra flesta tog det på allvar och förbättrade sina siffror kraftigt till andra omgången, säger Åsa, och fortsätter:

- Idag är det många som tränar regelbundet och konditionstesterna har vi fortsatt med i och med den årliga friskvårdsundersökningen på Företagshälsan, säger hon.

Medvetenhet viktigast

Det viktigaste för att kunna bedriva ett lyckat friskvårdsarbete är enligt Åsa att man har stöd från ledningen, något de alltid haft på hennes arbetsplats.

- Nummer ett är att få företagsledningen att förstå att personal som motionerar presterar bättre. Sedan får man fundera på olika former för hur friskvårdsarbetet ska gå till. Men man ska tänka på att det ska vara lättadministrerat. Aktivitetsutlottningar är både enkelt och effektivt, säger Åsa.

Skälen till att Trelleborg Sealing Solutions väljer att satsa på friskvård är många.

- För det första månar vi om vår personal! Vi vill att alla ska må bra, både på jobbet och privat - och personal som rör på sig är friskare, gladare och presterar därmed bättre. Dessutom är vi ett företag med relativt låg medelålder och vi vill göra en insats för att vi ska må bättre och "hålla" länge.

- Men att kunna erbjuda bra förmåner inom hälsa och träning är ju också en konkurrensfördel vid rekrytering. Och förhoppningsvis sänker det vår redan låga sjukfrånvaro ytterligare, avslutar Åsa. ★



Åsa Bergholm jobbar på ett företag som bryr sig.

text THERÉSE OSCARSSON
foto ANN-MARIE RINGQVIST

Håll motivationen uppe hela terminen

Alla har vi någon gång känt det, den där känslan av avslappning och avkoppling, som gör att även den mest ihärdige träningsjunkien taggar ner och går ut för att förhoppningsvis lapa lite sol. Med sommaren kommer ett naturligt avbrott i träningen och ofta befinner man sig på ställen där motionen, milt sagt, är begränsad. Svett från gymmet och lustfyllda pass byts mot grillpartyn, husvagnssemestrar och resor till Mallorca.

Men hur gör man sedan när höstterminen rullar igång och det har blivit en och annan efterrätt för mycket? Även om man gillar att träna kan det vara knepigt att ta sig igenom de första passen efter uppehållet. Här får du några tips som gör att du får en fräsch start på den nya terminen och orkar hålla igång ända in i mörkaste december.

* Kläder

Underskatta aldrig känslan av att segla runt i ett nytt träningslinne eller rent av bara ett par nya stumpor. En riktig kick!

* Muskler

Tvättbräda eller snygga triceps? Välj själv vad du vill ha, på Friskis&Svettis kan du fixa båda.

* Bättre på annat

Ogräsrensning, bullbak eller segelflygning? Vad du än gör mer på din fritid hjälper din träning dig att orka mer och att lyckas.

* Snygga stationsvärdar

Här gäller snegla men inget mer! Men oj vad trevligt. ;)

* Musik

Bara njut och du får en kavalkad av musik som du aldrig skulle ha hittat själv.

* Kompisar

En som står bredvid på passet eller som köper banan åt dig efteråt. Allt blir roligare när man är flera och kan heja på varandra.

* Ha roligt

Träningen ska vara lustfylld och alltid avslutas med ett leende. Testa dig fram och se vilken träningsform eller pass som gör just dig glad. Livet är alldeles för kort för att göra tråkiga saker!

text EMMA ROSENBLOM

Sveriges trivsammaste gym.

Välkommen till en lustfylld träningshöst.



lite tuffare – mycket roligare

JÖNKÖPING



Katarina Tollin

1. Bra sätt att motionera, härligt med rörelse.
2. Min egen motivation!



Madde Sjöman

1. Man motionerar prestigelöst tillsammans med andra till personligt vald musik.
2. Tidigare syntes vi lite dåligt ute i samhället, blivit bättre.



Mats Malmsjö

1. Alternativen, valen och möjligheterna.
2. Föreningen gör bra, jag måste bli bättre!

1. Vad är bäst med F&S Jönköping? 2. Vad kan bli bättre?



Madeleine Svensson

1. Man mår så bra efteråt!
2. Jag har värk och skulle vilja träna styrka utan att belasta handlederna hela tiden – tips någon?!



Caroline Nilsson (t v) och Emma Kempe (t h)

1. Bra varierad träning, man får vara som man är.
2. Mer danspass, mer höfter!



foto HANNA JOHANSSON

Thortankar

Kolla här. Sverige är lite speciellt. Många har fått för sig att vi är mer inbundna än andra Européer. Det stämmer inte alls.

Om man till exempel åker tåg, vilket jag har gjort väldigt mycket i väldigt många länder (imponerande eller hur, ojoj, Johan tågfararen), så finns det inget land där det pratas så mycket mellan människor som inte känner varandra som i Sverige. Grekerna och Italienarna är tysta.

Jorå, men det var inte därför jag skrev att Sverige är speciellt, utan med anledning av vårt sköna föreningsliv. Det finns ingen riktig motsvarighet till det i andra länder. Friskis&Svettis heter en idrottsförening som bildades 1978. Alltså klart före vågen från USA med kommersiella gym, där företaget hade kommit på att man

Det mest moderna sättet

kunde tjäna pengar på att folk inte mår så bra och behöver röra på sig. Friskis hade ett grundmål: att få så många som möjligt att röra på sig och uppleva rörelseglädje. Att det skulle vara roligt att röra på sig, för annars orkar man ju inte hålla på särskilt länge, eller hur?

Jympan råkade bli vårt första uttryck för detta, men det kunde lika gärna varit styrketräning i gym eller studsmatteträning. Eller gyttjebrottning, som är ett naturligt sätt att röra sig på. Fast jympan är nog trots allt roligare, så det fick bli den. Organisationsformen blev helt naturligt idrottsförening, för det är breddidrott det handlar om och det fanns en massa ideella krafter som ville sätta rull på det hela. Det blev och är en folkrörelse, d v s en "frivillig sammanslutning av ett större antal människor med gemensamma intressen".

Idag finns det ca 15 000 ideella funktionärer i F&S och snart en halv miljon medlemmar. En del funktionärer har lite arvoden för det de gör, andra inte, men anledningen till att de är funktionärer är aldrig pengarna, utan att de vill göra något roligt. Detta strålar tillbaka mot alla de snart 500 000 medlemmarna. Detta är det första och samtidigt det mest moderna sättet att bedriva träning och friskvård på. Plötsligt verkar allt annat ganska puckat. (Vad känner jag igen det ifrån?) ★



JOHAN THOR
Verksamhetschef

recept **RUT AN!**

Är du en person som följer ett recept till punkt och pricka eller brukar du helt enkelt slänga ihop något av det som finns hemma för dagen? I vilket fall, recept är något som ofta efterfrågas i Oxygen. Kanske gillar du precis som jag att inspireras och få idéer av andras recept som ni sedan kanske ändrar om lite för att det ska passa just dig eller din familj.

I Receptrutan kommer ni i några nummer framöver få tips på god och nyttig mat vad gäller allt ifrån sunda frukostfrallor, till smarta mellanmål och nyttiga middagar. Först ut är frukosten som vi alla vet är viktigt för att ge både kroppen och knoppen en bra start på dagen.

Sörens spinningbullar

12 rejäla bullar

250 g avrunna kikärter, sojabönor eller linser
cirka 4,5 dl vatten
50 g jäst
eventuellt 1 sats surdeg (finns beskriven på påsen med grovt rågmjöl)
2 tsk salt
0,5 dl oliv- eller rapsolja
1 msk ljus sirap
1 dl hela linfrön
3 dl rågsikt
3 dl dinkelmjöl
6-7 dl vetemjöl special
sesamfrön eller solrosfrön att strö över

Om du använder för mycket grovt mjöl jäser inte bullarna upp utan blir kläggiga, tunga och tråkiga. Det är bättre att ersätta rågsikten med dinkelsikt i så fall och sedan ha i vitt mjöl för resten (ekologisk såklart och helst stenmalt om det går att få tag i)

Gör så här:

1. Mixa bönorna med 2 dl vatten. Tillsätt resten av vattnet så det tillsammans blir 7 dl degvätska.
2. Värm degvätskan till 37 grader, håll i jästen.
3. Tillsätt surdeg, salt, olja, sirap, linfrön, rågsikt, dinkelmjöl och cirka 3 dl vetemjöl. Arbeta i resten av mjölet efterhand.
4. Rulla till 12 bullar, skära bullarna med vass kniv. Lägg dem på en plåt och låt dem jäsa i 30 minuter. Använder du surdeg bör du jäsa bullarna väsentligt längre, MINST en timme (annars blir det stenbumlingar)

5. Pensla bullarna med ett uppvispat ägg och strö över sesamfrön eller solrosfrön. Grädda bullarna mitt i ugnen i 225 grader i 15 minuter. Vill du ha en knaprig undersida på bullarna så grädda dem på en oljad plåt.



Susannes supermüsli

5 dl rågflingor
5 dl fiberberikade havregryn eller dinkelflingor
1 dl havrekli
1 dl vetegroddar
1 dl krossade linfrön
1 dl solroskärnor
1 dl grovhackad sötmandel
kanel
kardemumma
4 msk rapsolja
ca 1 dl vatten
ca 3 msk Acacia-honung för att få lite sötma

Ta fram en stor plåt som har lite djup. Blanda ihop alla ingredienser förutom kanel, kardemumma, rapsolja och vatten. Pudra över rikligt med kanel och lite kardemumma. Ringla över rapsoljan, honungen, droppa över vattnet och arbeta samman müsli.

Rosta i ugnen på 175° i ca 20 min. Tillsätt gärna torkade aprikoser klippta i småbitar eller lite russin. Förvara i glasburk med tättslutande lock. Och en sak till. Glöm inte att njuta. ★



SUSANNE DALSAETT
susanne@hudoteket.se

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

Hudoteket Dagspa



Kom-i-form efter sommar och semester

Vill du komma i form och påbörja ett nyttigare liv i höst?

Anmäl dig till vår kostskola!

Den 8 september startar vår kostskola med **Susanne Dalsätt** där du får lära dig hur du ska tänka, göra och äta för ett nyttigare, godare liv.

Kostskolan består av 5 tillfällen à 1,5 tim. Som Friskis&Svettis-medlem betalar du **endast 650 kr** (ord 750 kr)

Anmäl dig till vår reception på **036-12 06 66** redan idag!



Kom-i-form-paket

Susanne kan lägga upp kom-i-form-profiler och paket både för företag och privatpersoner. Läs mer på vår hemsida – www.hudoteket.se

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.



Östra Storgatan 6, Jönköping • Sand GK
036-12 06 66 • www.hudoteket.se

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	15.15 Ki box 85 Helena N/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	15.45 Medel 70 Sara
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	17.00 Core Ann-Louise
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	17.30 Skivstång 70 Helena J
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	18.00 Ki-jympa Marie
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	18.45 Station 70/intensiv Anders
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	19.00 Medel Jenny A
19.00 Core/bosu Ann-Louise	18.15 Step 2 Hanna	19.00 Bas Inger	19.00 Ki box 85 Helena N			
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 Helena J					

** Aerobics 2 jämna veckor, Step 1 ojämn vecka.

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 Malin	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			
		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 Cina	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! 30/8 inga pass • 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 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 28 oktober.