



JÖNKÖPING

För Friskis & Svettis medlemmar  
i Jönköping

# oxygen

nr 3/2009

## Hattimas

– F&S favoritkonstnär

Huskvarna hetast just nu

## Funktionell träning

– vad är det?

# Rör dig inte i onödan!

## CHAMPION SEAMLESS SPORTTOP

Sporttop med invändig frontpanel som separerar och stabiliserar bysten. T-ryggs design ger stabil passform. För liten till medelstor byst.



**BRÖST RÖR SIG** Inte bara upp och ner som man trodde förr, utan också inifrån och ut, från ena sidan till den andra. I genomsnitt hoppar dina bröst 8,38\* centimeter för varje steg du tar. Det blir 83,8 meter per kilometer och 419 meter under ett lopp som Våruset. Tränar du så vet du vad det innebär. Det blir svårare att koncentrera dig på det du ska göra. Fokus flyttar från elljusspåret eller step up-brädan till bröstet. Som tur är finns sport-bh:n. Den håller bröstet på plats och minskar rörelsen med närmare 80 %. På Team Sportia hjälper vi dig att hitta en sport-bh som passar din träning och kropp.



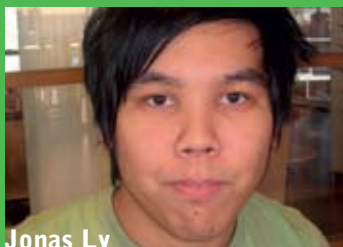
**Vi vet vad som krävs.**

Team Sportia, Jönköping Tel. 036-16 05 06



**Eva Stenman**

- Jag lyssnar på talgoxen. På vintern har den bara en ton men nu på våren piper han i två toner... som du vet??!



**Jonas Ly**

- Jag är utomhus mycket mer, men har inte börjat träna utomhus ännu. Skönt slippa grävädret.



**Caroline Hresan**

- Trotsar vintern redan nu och har tagit fram värjackan. Men jag fryser som en hund, brrrrr.



**Irene Petersson**

- Åh, jag solar, solar i massor och så tar jag riktigt långa promenader, minst en timme. Ljuset är bäst.



**Stefan Andersson**

- Jag gör inget speciellt, våren kommer ju ändå, oavsett om man gör nåt eller inte. Fast det är fler växter ute nu.

## Operation beach 09 går bort

**En vän berättade** härom dagen att hon inlett operation sommar. Det betydde att hon påbörjat fixandet med att få lena spiror inför bara-ben-säsongen. Proceduren bestod av rakning varje morgon samt efterföljande insmörjning.

**Inför den operationen** är jag ganska likgiltig, vill man ansa sina ben gör man det, vill man det inte - fine. Däremot är jag mer kritisk till en annan typ av operation. Nämligen operation beach 2009. Hela grejen, plus uttrycket i sig, känns så passé. Att ligga i hårdträning för att se fit ut på stranden verkar inte bara dumt utan också ganska otacksamt. Sånär:

**För det första finns risken** att du tränar för mycket och hårt och snabbt tappar motivationen. Sporren att ha en snygg kropp till sommaren känns kanske lockande i mars, men kanske inte fullt lika lockande två månader senare. Träningsmotivation som enbart handlar om att se snygg ut håller inte i längden. För att träningen ska bli en vana, en livsstil, krävs det att du får ut något mer av den.

Glädje, inre välmående, energi. Kickar av olika slag.

För det andra känns det inte så hett. Trenden just nu är snarare att träna funktionellt, med syftet att få en stark och skön kropp som håller i vardagen. Och för det tredje finns det inga garantier för att det blir nåt beachhäng i sommar. Kalla mig pessimist, men jag har fortfarande förra årets väder ganska färskt i minnet. Peppar, peppar.

Hur som helst, som morot känns operation beach 2009 alltså varken smart eller modern. Satsa på operation välmående istället. Då löser sig nästa års beachform av sig själv.

Ta hand om dig i sommar. När inte stranden känns inbjudande har vi den alternativa mötesplatsen. ★ Välkommen.

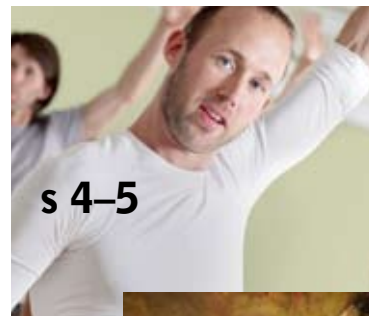


FOTO FRIDA AHLSTROM

THERÉSE OSCARSSON  
Redaktör

## innehåll

- 4-5 Funktionell träning  
- vad är det?
- 6 F&S - en idrottsförening
- 7 Gymkollen
- 8 Huskvarna växer!
- 9 Förfriskningar
- 10-11 Lust, musik, rörelse  
- möt F&S favoritkonstnär
- 11 Christina kåserar
- 12 Spinn of Hope
- 14 Receptrutan med Suss
- 15 Thortankar
- 16 Öppet i sommar



### 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** Emilia Thor • emilia@jonkoping.friskissvettis.se

**Grafisk form** Therése Oscarsson **Annonser** Emilia Thor **Redaktion** Désirée Augustsson, Christina Caiberth, Inga Fredlund, Nina Gustafsson, Mikael Lödöen, Therése Oscarsson, Emma Rosenblom, Urban Råberg **Foto** Hanna Johansson **Omslagsfoto** Hanna Johansson **Omslagsbild** Hattimas **Tryck** Sörmlands Grafiska Quebecor AB

**Upplaga** 10 000 ex **Utgivning** Oxygen utkommer med fem nr per år. © 2009 Friskis&Svettis Jönköping



Cirkelgym, Stationsjympan, Skivstång kondition och Cirkelfys är träning på frammarsch. Med det letar sig träningstrenden tillbaka till den gamla "hederliga" fysträningen igen. Möjligen lite moderniserad utifrån vad vi vet om träning idag, men mycket känns igen från förr. Vi hittar spänsthopp, utfall och medicinbollar i passen igen. Är vi trötta på koordination och danssteg eller kommer vi få se mer av allt? Vi har frågat Stefan Haag, gyminstruktör och F&S utbildare, hur han ser på det nya träningsutbudet och dess utveckling.

text HELENA TRANQUIST F&S Örebro nr 4/08  
& INGA FREDLUND

# funktionell träning

**Inom F&S har träningen alltid** varit funktionell, inte minst i jympan där vi tränar både styrka, rörlighet och kondition. Stefan som utbildar inom både Cirkelgym och Skivstång och brinner för funktionell träning menar att F&S med de nya träningsformerna sätter träningskvalité och funktionalitet ännu mer i fokus nu.

**I stabila gymmaskiner** tränas muskelgrupperna isolerat och kroppen utmanas inte i lika hög grad för att koordinera, stabilisera och behålla balansen. I ett stations- eller skivstångspass ställs den egna balansen och stabiliteten på större prov.

- Vill du träna bröstmuskeln funktionellt så är en armhävning att rekommendera framför chestpress, säger Stefan för att förtydliga. Stefan menar att den funktionella träningen förhindrar skador, är ännu mer användbar i vardagen och ger möjlighet att optimera prestationer inom andra idrottsgrenar.

**Jympan som träningsform** är väldigt allsidig men kan upplevas av många som för koordinationskrävande och till och med krånglig. Skivstång kondition är ett exempel på en ny, enkel men tuff träningsform. Stefan tror att med minimala koordinationskrav och superenkel uppvärmning kan vi "korsbefrukta" träningsformerna med varandra.

- Inbitna gymmänniskor ska våga prova

och på så sätt få en mer komplett och funktionell träning, tror Stefan. Vi hoppas även se jympan och spincyklare som söker sig in i gymmet för att prova Cirkelgym. Träningsformen är en frukt av det utvecklingsarbete som gymbranschen driver.

- Det har visat sig att våra medlemmar gillar det. Tempot är högre än i vanlig styrketräning, ledaren och musiken driver på och vi får in den viktiga konditionsträningen i gymmet. Bra kondition är en starkt bidragande faktor för att få leva ett långt och aktivt liv, säger Stefan.

**Att det kommer fram nya** träningsformer kan innebära att några försvinner till förmån för andra. Med ännu mer fokus på funktionalitet höjer vi kvaliteten ytterligare på alla våra träningsformer. Vi renodlar och gör varje träningsform mer unik. Kanske vi i framtiden får se att träningspassen blir kortare. Effektiva, funktionella pass på 30 minuter är ingen utopi. Men vi får säkert även se lugna träningsformer utvecklas ännu mer och danspassen kanske får inslag av afrikansk dans. Den som tränar får se, avslutar Stefan. ★

## Fotnot

F&S Jönköping får inslag av afrikanskt redan i höst när Dans afro blir en nyhet på schemat. Håll utkik.

## Funktionellt hos F&S Jönköping

Exmpel på funktionell träning i F&S Jönköping är Core, Core bosu, CoreSpin, Skivstång, Skivstång kondition, SpinSkivstång, Station och Cirkelfys. Cirkelgym är en träningsform som ännu inte finns i vårt utbud men som dyker upp framöver. I gymmet finns också ytor för funktionell träning (eller fri träning som det också kallas.) Där kan du kan träna med bland annat balansbollar, hopprep och medicinbollar. Efter ombyggnationen i Huskvarna blir denna yta extra stor.

David Wallmo är gymansvarig på F&S Jönköping. Han berättar att man i den nya delen av gymmet ska kunna utföra övningar som involverar i stort sett hela kroppen i en och samma övning, med enkla hjälpmedel. Till nyheterna hör SWITCHING - maskiner som samtliga utförs stående, FLOWIN - där man arbetar med kroppen som belastning mot en noga utvald friktion mellan platta och pads, samt TRX - där man arbetar med band och använder sin egna kroppstyngd och gravitation för att framkalla styrka, balans, flexibilitet och stabilitet. ★

Medvetenheten om att det är bra att träna är stor, men det finns mycket oupptäckt träning. Våga prova, hitta det du tycker är kul, fråga och ta hjälp. Det ger nytändning och du utvecklas i din träning!



STEFANS  
TRÄNINGSRÅD:

Stefan Haag, gyminstruktör och F&S-utbildare har tankar om framtidens träningsutbud.

foto THOMAS CARLGREN

## MEDLEMSRÖSTEN



Birgitta Wäring har testat de flesta av F&S pass sedan hon blev medlem på 80-talet men har nu fastnat för SpinSkivstång 85 minuter.

- Det här är den perfekta träningen, det är roligt och jag får både kondition och styrka. Jag njuter verkligen av passet hela tiden. Jag är nog också ett träningsfreak.



Göran Berg och Thomas Augustsson tränar på samma pass som Birgitta och de tycker att det är ett suveränt pass. Du får allt på en gång - ben, mage, rygg, armar och dessutom kondition! Och det är bra längd på passet, man får verkligen ta ut sig.

foto INGA FREDLUND

## FaktaF&S Jönköping

\* 16 286 medlemmar (2008)

\* 5:e största F&S-föreningen i världen

\* På 2:a plats i "procentligan", dvs. antal medlemmar i förhållande till kommuninvånare, med 13 % (2008).

\* Miljödiplomerade sedan december 2008 av Jönköpings kommun.

\* Gym är största träningsformen (65 % av besöken på ett år.)

\* Föreningen har 14 anställda och ca 300 funktionärer som arbetar ideellt.

\* Verksamhetschef är Emilia Thor och styrelsens ordförande heter Mikael Löf.

## Faktamedlemsavgift

Som medlem i F&S har man ett antal skyldigheter och rättigheter. Kort och gott behöver man vara medlem för att få möjlighet till regelbunden och kul träning.

Dessutom har föreningen ett ansvar att se till att medlemmarna har kul och trivs under en längre tid. Därför erbjuds de ett antal mervärden som t ex Friskispresen och föreningens egen tidning, medlemsrabatter och kul och intressanta events.

Genom medlemsavgiften är du också försäkrad under din träning. Dessutom har medlemmar

\* rätt att delta i sammankomster som anordnas för medlemmarna,

\* rätt till information om föreningen,

\* skyldighet att följa föreningens bestämmelser,

\* inte har rätt till del av föreningens behållning eller egendom om föreningen skulle upplösas.



foto CAMILLA BÄCKSTRÖM

I samma stund som du betalar in 100-lappen i medlemsavgift blir du medlem i en idrottsförening. Ja, så ligger det till och ni 65 % som inte visste detta, nu är ni en erfarenhet rikare. (35 % visste, bra jobbat!) Hmm, kanske du tänker med viss misstänksamhet, över 16 000 personer i en förening? Man undrar var korvståndet och den lilla gubben som står på torget och säljer lotter håller hus, som är ett vanligt förekommande inslag hos många andra föreningar.

# Tillhör du de 35 procenten?

**Men alla föreningar är olika** och i F&S

Jönköping är hela 13 % av kommunens invånare med. Vi är en idrottsförening, med modern attityd och idrott för alla som utbud. Det är ett stort hopp till Jönköpings näst största idrottsförening, nämligen Jönköpings Simsällskap som har ca 4500 medlemmar. Vi har mål och visioner för att utveckla och fortsätta den framgångsrika verksamheten. Vi vill vara den ledande F&S-föreningen i Sverige, få folk att le när de tänker på träning och vara det mest ansedda träningsvalet i Jönköping. Ett ställe där man trivs helt enkelt. Under 2000-talet har vi vuxit från ca 4500 medlemmar till nuvarande nämnda dryga 16 000. Precis som det ska, för målet är nämligen att få så många som möjligt att röra på sig på ett roligt sätt.

**För att en sådan här stor** rörelse ska kunna hålla ihop och fungera på ett bra sätt behövs såklart mycket tid och arbetsinsatser. Här drar värdar och ledare och andra funktionärer ett stort lass. De är medlemmarna som har valt att ta extra ansvar. Vi har 300 funktionärer. Värdar ser till att toapappret är där när du behöver, ser till att ledaren inte snubblar i sin egen svettpöl och ger dig ett välkomnande leende när du kommer. Och ledaren jobbar med sitt kommande pass på semestern, för att just du ska det där leendet på läpparna när höstterminen börjar. Alla håller på av samma anledning - för att de vill göra en insats i en häftig idrottsförening och för att det är kul. Kanske något för dig?

**Den kanske största skillnaden** mellan en förening på 16 000 och en med ett hundratal är just att det blir mycket papper, pengar, planerande och administration. Liksom alla föreningar har F&S Jönköping en styrelse och 14 anställda finns också i föreningen. Det behövs några som har lite mer koll, lite mera ansvar. De

anställda driver och utvecklar föreningen och har uppgifter som träningsutbud, information, marknadsföring, ekonomi, framtidsplanering, lokalfixning, schemaläggning och inköp.. Om du är nyfiken på vem som gör vad - kolla in anslagstavlor och hemsida. Föreningen skulle aldrig klara sig utan samspelet mellan anställda och funktionärer.

För att kunna betala hyran och köpa in nya löpband behövs såklart kapital. Omsättningen är ca 21 miljoner kr och kommer i stort sett helt från medlemmarnas medlems- och träningsavgifter.

**Alla de 156 F&S-föreningar** som finns i Sverige och världen är fristående och har ansvar för sin egen verksamhet; d v s ekonomi, ledare, värdar och såklart sina medlemmar. Alla föreningar har t ex inte en egen lokal utan hyr kanske in sig i ett idrottshus eller en skola. Föreningarna har dock ramar att hålla sig till vad gäller träningsutbud och varumärke. Alla tillhör paraplyorganisationen Friskis&Svettis Riks. Alla ledare och instruktörer är utbildade och diplomerade/licensierade av F&S Riks. Det högsta beslutande organet inom F&S är årsstämman. Och alla 156 Friskisföreningar arbetar mot samma mål, leendet. Träning ska vara något man själv ska vilja återkomma till igen och igen. Vad du gör mer på din fritid finns det inga synpunkter på, vare sig du äter kokosbollar eller spelar schack.

**Varje förening** är en medlemsdemokrati, vilket betyder att alla medlemmar i F&S Jönköping kan vara med och bestämma. Ta till vara på din chans att vara med och påverka. Det högsta beslutande organet i vår förening är årsmötet. Det vanliga sättet att önska och påverka är dock att kontakta lämplig anställd. Finns det för få korvstånd på Friskis? Gör din vilja hörd. ★

text EMMA ROSENBLÖM

# Var rädd om axlarna

**Axelsmärter och axelskador** är bland de vanligaste problemen inom träningsvärlden. Oftast beror det på felaktig tränings-teknik, för hög belastning, för mycket träning, för lite vila, och/eller otillräcklig uppvärmning.

**Alla övningar och rörelser** som involverar arm/skulderbladet påverkar axelleden. Det finns en rad olika diagnoser som innefattar axelproblem. En av de vanligare kallas för impingementsyndrom. Orsaken till detta är att man är svag i de s k rotatorcuffmuskelnerna. Problemet uppstår vid överansträngning.

**Rotatorcuffen består av** fyra små muskler som kallas för S.I.T.S. De har som uppgift att hålla överarmen i rätt läge i skulderbladet. Vid överansträngning av rotatorcuffen blir muskelnerna inflammerade av friktion, och vid vissa överarmslägen är det trångt mellan överarmsbenet och skulderbladets benstruktur, så en muskelsen från t ex den ena cuffmuskeln blir klämd. Detta är impingement.

**Att inte ta axelproblem på allvar** eller att fortsätta träna utan att kontrollera orsaken, kan få allvarliga konsekvenser. Ett ignorerat impingementproblem kan resultera i kalkaxel, vilket är ännu mer smärtsamt. Ibland kan skador uppstå som man får dras med livet ut. Vissa axelproblem kan också bero på nyckelbenets ledytter. Dips brukar ofta vara orsaken till dessa problem. Det är även vanligt att man kan få sekundär artros i dessa leder, speciellt om området har varit inflammerat.

**Hur ska man göra** för att undvika detta då? Det första är att se över sin teknik. Då brukar det bli tvunget att sänka belastningen, som i sin tur sänker risken för överbelastning. En bonus är att träningen

## ”det är viktigt att se över sin teknik”

då blir effektivare. Övningar som bör undvikas för axelleden är övningar som görs bakom kroppsplanet, såsom drag/press bakom nacken och dips, men även

övningar som ökar risken för överbelastning i rotatorcuffmuskelnerna, såsom t. ex, stående rodd till hakan. Man bör även undvika, eller vara mycket försiktig med övningar som belastar axelleden hårt i ytterlägena. Det är därför viktigt att träna med en teknik så att man undviker att låta S.I.T.S.-muskelnerna samtidigt delta i andra övningar. Däremot är det jättebra att stärka S.I.T.S.-muskelnerna för sig, genom att träna utåt- och inåtrotationer.

**Ett annat sätt att undvika** överbelastningsskador är att inte träna axlarna för ofta, eller med för många övningar. 2-3 övningar 1-2 gånger/vecka räcker för de allra flesta. Då bör man räkna in alla övningar som tar på axlarna, t ex bänkpress med stång eller hantel och flyesövningar. Det är då inte så stor vits att köra ytterligare axelövningar under samma pass. ★

HÅKAN SJÖQVIST  
Gyminstruktör



Foto HANNA JOHANSSON

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 växer!

Många har väntat och nu är det äntligen dags. En utbyggnad är på gång av lokalen i Huskvarna. Redan nu kan du som vill gå på spinning och till hösten blir det ytterligare en jympasal. Glädjande för hopptokiga motionärer finns det gott om plats att hoppa högt, takhöjden blir nämligen sju meter.

Det är många detaljer att tänka på, berättar Erik Reffner som leder projektet från Friskis&Svettis sida tillsammans med Emilia Thor.

– Det handlar mycket om ett samspel med byggföretaget, om att få dem att förstå våra behov och förutsättningar. Det är kul att F&S Jönköping expanderar. Basen för vår verksamhet är ju våra motionärer och att de tycker det är roligt att träna hos oss, menar Erik.

Spinningsalen blir Sveriges grymmaste, säger Erik. Salen är speciellt formgiven för ändamålet där motionärerna sitter i olika nivåer på nya cyklar. Ljussättningen är gjord av Ola Carlsson-Fredén som arbetar som ljusdesigner. Han har bland annat ljussatt Ishotellet i Jukkasjärvi. Ljusets funktion är att understödja träningen, att det blir en behaglig miljö att träna i. Musiken kommer ur ett högteknologiskt system som ledaren styr från en pekskärm. Golvet i salen och i väntytan utanför får specialmatta. Spinningskor tas på i spinningområdet, för att spara på parkettgolvet.

– Intresset för spinning har ökat så då är det ju kul att kunna erbjuda ännu fler och mer pass, säger Erik.

Han hoppas att alla som spinnar i Huskvarna kommer att uppskatta bra ljud och ventilation ur golvet.

– Ett pass i salen ska bli en schysst upplevelse.

Som om detta inte vore nog är bygget av ytterligare en jympasal på 220 kvm i full gång. Innergården byggs in och får en härlig takhöjd på sju meter. För extra stjärnglans hänger en av kristallkronorna från tv-programmet Let's dance i taket. Den nya jympasalen beräknas vara klar under sommaren.

Även gymmet får större ytor, bland annat vid dagens väntutrymme på övre plan. Barnhörnan flyttar ner och ger plats åt en mindre boxningsring. ★

text DÉSIRÉE AUGUSTSSON  
foto HANNA JOHANSSON

## faktaHuskvarnabygget

Den nya spinningsalen är 70 kvm stor och rymmer 25 cyklar samt högteknologiska ljud- och ljussystem.

Den nya jympasalen som ska stå klar efter sommaren blir ca 220 kvm och har hela 7 m högt i tak.

Efter sommaren har också gymmet blivit större. Ytan för funktionell/fri träning blir en av Sveriges grymmaste.

## Let's Dance–glamour i Huskvarna!

När den nya Huskvarnalokalen invigs efter sommaren blir den lätt Sveriges glammigaste träningsanläggning. Detta eftersom två kristallkronor från Let's Dance kommer att pryda lokalerna. Den ena ska hänga i den nya jympasalen och den andra i trappan upp till gymmet och VSM-salen.

Kronorna ropades in i Markslöjds välgörenhetsauktion som pågick t o m mars på Markslöjds hemsida. Kristallkronorna är två av 24 kronor som medverkat i sändningar från 2009 års Let's Dance. Tillsammans med kronorna följde ett äkt-hetsintyg.

Nu har alltså discokulan i Jönköping inte bara fått en motsvarighet, utan två. Och ganska glammiga sådana dessutom.

foto LINUS HALLSÉN/TV 4



## ABBAFEBERN HÖG I JÖNKÖPING

Fredagen den 20 februari var det guldglass på F&S Jönköping. Lokalerna intogs nämligen av 12 paljettprydda och plåtadojsförsedda ledare. Det hade fixats och donats rejält vad gäller kläder och utsmyckning. Inget fick lämnas åt slumpen.

Sammanlagt var det 180 glada motionärer, uppdelade i båda salarna, som fick svettas loss till gamla godingar som *Take a chance on me* och *When I kissed the teacher*.

- Abba är ju alltid heta, säger John, en av de tolv ledarna.

Temapass verkar vara väldigt populärt bland motionärerna. Trycket på biljetterna var så stort att det blev ytterligare ett pass några veckor senare, då i Huskvarna. Även där bjöds det på äkta sjuttioal i form av utsvängda (jympa)brallor och hemmastickade kalotter.

text NINA GUSTAFSSON  
foto ERIK REFFNER



Mamma Mia vilka snygga ledare!

Saknas på bilden gör Hanna Hillerström Rundh och Britt-Marie Ahlström

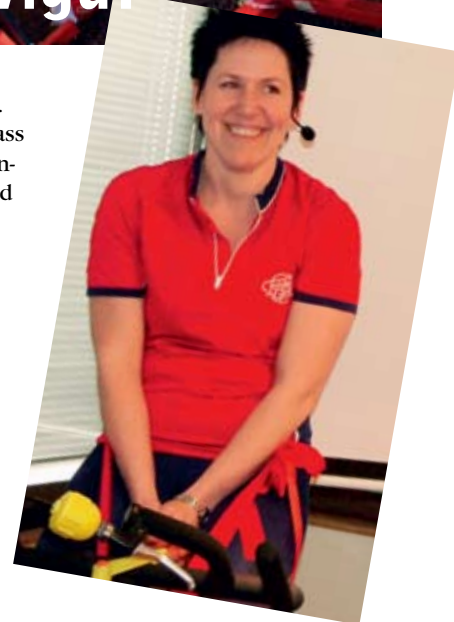


Så har spinningen även kommit till Huskvarna. Premiären skedde med ett näst intill fullsatt pass tisdagen den 14 april. Jessica Mattsson var spinledare och kvällen till ära invirad i ett rött band som verksamhetschefen Emilia Thor sedan klippte.

Som sig bör på en premiär fick alla motionärer en liten goodiebag innehållandes bl a diplom för att de premiärcyklat, karameller, kondomer och, lämpligt nog, en vattenflaska.

- Det var roligt men svettigt, säger Britta Bernström, som väntat på spinningen i Huskvarna ända sedan F&S öppnade sina lokaler där.

text&foto NINA GUSTAFSSON



## HäntExtra på F&S

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

29/5 Jönköpings marknad. Ändrade öppettider. Besök gärna vårt stånd på Smedjegatan!

1/6 Sommarschemat börjar med både inne- och utejympa.

19-20/6 F&S stängt. Glad Midsommar!

24/7 Friskis goes oriental! Temapass med bl a Sara & Minaz kl 17.00.

13/8 Utejympafinal på Vätterfesten

17/8 Höstterminen drar igång

Senaste info hittar du alltid på hemsidan,  
[friskisvettis.se/jonkoping](http://friskisvettis.se/jonkoping)

## F&S ♥ miljö

Gå, cykla eller åk buss till träningen. Förutom att du är snäll mot miljön slipper du leta parkering och får lite extra motion när du ändå är i gång ;)

Läs mer om F&S miljöarbete på [friskisvettis.se/jonkoping](http://friskisvettis.se/jonkoping).

Bokmal? Det nedlagda antikvariatet på Smedjegatan, som syns i bakgrunden, har varit Hattimas arbetsplats.

# Passion, musik, rörelse

Ni har alla sett den, måningen som täcker en hel vägg i Friskis&Svettis lokaler i Jönköping. Oxygen har träffat mannen som skapat den, F&S egen huskonstnär Hattimas.

**Väggen där tavlan är målad** var tom och valet om vad som skulle göras med den stod mellan att sätta upp fler skohyllor eller att skapa en utsmyckning. Det blev det senare alternativet, och uppdraget som Hattimas fick var att göra en målning med anknytning till F&S verksamhet. Och han fick fria händer att tolka det.

- Jag ville skapa något med rörelse, med passion, med musik och något som bryter med den traditionella jympan! Den sitter ju ändå överallt i väggarna här. Jag älskar den argentinska tangon och särskilt då den som Astor Piazzolla gör - tango nuevo. Låten "Dual de amor" inspirerade mig och så fick också tavlan heta.

**Under några höstveckor** växte målningen fram och vid varje besök hade något nytt kommit till. Först några enkla streck med kolkrita och sedan började färgerna och rörelserna komma. Kvinnans blåa hår var ett av det sista som målades. Och studerar ni detaljen noga kan ni även se en flygande blå fågel.

**Hattimas berättar att han** jobbade med en besatthet, under högt tempo och under många nätter och helger.

- Inspirationen och passionen får du när du börjar jobba och då kommer också energin, berättar han. När jag börjar vet jag inte vad resultatet kommer att bli. Tavlan fångar en och den stör och styr tillvaron medan den växer fram. Jag går helt in i jobbet och det blir en del av min verklighet.

- Jag älskar tavlan, men nu har jag gjort den och nu lämnar jag den. Och det är här den ska vara - på en plats där det finns mycket folk som kommer och går.

**Energi är ett nyckelbegrepp** för Hattimas. Det är drivkraften för oss alla och ska finnas i allt vi gör. Eller som Hattimas uttrycker det: "Ska man städa ska man fucking dansa med kvasten!"

**I tavlan blir det tydligt** att tango och Friskisjympa har mer gemensamt än man kan tro. För visst finns det där i tavlan, allt det Friskis står för - lusten, musiken, kraften och pulsen. ★

## Fotnot

Hattimas har även målat en tavla som hänger i Friskis&Svettis konferensrum i Jönköping. Den föreställer George Gustafsson, frukostvärd, Anders Bark, vaktmästare och gyminstruktör, och Karin Bergelin, före detta flitig Friskismotionär.

text INGA FREDLUND  
foto HANNA JOHANSSON

**fakta**Hattimas

Matthias "Hattimas" Mogensen är född på Island och uppvuxen med alla historier som berättas där. När han var 13 år gick han till sjöss och det var då han fick sitt namn Hattimas. Sverige intresserade honom och 1979 kom han och familjen till Göteborg men han flyttade snart vidare till Gislaved eftersom han ville lära känna Sverige i en liten ort. Så småningom hamnade han i Jönköping.

Det var först i början av 1990-talet som Hattimas började måla. Han är helt självlärd och har tecknat under hela sitt liv. Han har haft flera utställningar, bland annat på Island.

Hattimas undervisar också på Mullsjö Folkhögskola som bildlärare, något han trivs väldigt bra med.

**fakta**Tango nuevo

Tango nuevo uppkom på 1950-talet och är en tango med jazzinfluenser. Det är en mer dramatisk form av argentinsk tango och främst förknippad med musikern och kompositören Astor Piazzolla. Han förändrade den traditionella argentinska tangon och tango nuevo blev mycket populär i Europa och i Nordamerika. Bandoneon (ett slags dragspel) är ett viktigt instrument i all tango. Om du är nyfiken kan du lyssna på tango nuevo-musik på youtube.com.



F&S Jönköping har drygt 16 000 medlemmar och målningen Dual de amor har nog fascinerat lika många.

# Sommar, sommar och sol!

Å vad underbart det är – äntligen är vi på väg mot sommar igen! Våren har varit på G ett tag och det är en lika vidunderlig känsla varje år att se när träden blir gröna och blommorna tittar upp i rabatterna. Det doftar av nyklippt gräs och det blir varmare på kvällarna och ljusare på mornarna. Den här vintern har känts som en evighet, som en låång och... stickig halsduk! I flera månader har jag haft ont i en häl och inte kunnat jympa och inte ens kunnat promenera ordentligt. Inte kul alls och vad man kan tröstata när man har tråkigt och tråkigt är det utan jympa. Men nu fungerar foten igen, även om jag "fuskar" på en del rörelser. Men det är ju så roligt att jympa, även om jag faktiskt under en del av rehabiliteringen hängde i gymmet och upptäckte att det var rätt ok med den träningen också. Och så finns det en del fina muskler att kolla på... Beach 2009 blir nog ingen hit för mig – men jag gillar att bada så jag får väl stanna i vattnet och göra en satsning på Beach 2010 istället. Det är viktigt att ha mål i livet.

Som inbiten "skomissbrukare" har jag tvingats ge upp mitt gamla motto – många skor är bättre än dyra – och tvingats vända mig till andra skoaffärer. Mina platta balleriner från förra året får omvandlas till välgörenhet i någon secondhandaffär. Men det gör inte så mycket det heller för jag slipper ha sockor, strumpor och stövlar.

Vad har du för planer för sommaren? Jag ska vara ledig och försöka vara ledig på riktigt, inte dra igång en massa nya projekt hela tiden och inte heller planera upp hela sommaren. Men, det ska bli spännande att läsa böckerna som jag inte hann med att läsa under vintern, härligt att jympa ute både på Vätterstranden och i Huskvarna. Det kan bli flera gånger i veckan om man är flitig. Annars är det vila och njutning som gäller – lediga dagar, glass, grillat, rensa ogräs på kolonin och känna solen värma i nacken, cykla iväg och bada och slippa ha på sig feta, fula, stickiga låånga halsdukar!

Till er alla – Njut av en underbar lång sommar! ★



foto: HANNA JOHANSSON

CHRISTINA CAIBERTH  
f d skomissbrukare

Lördagen den 28 mars brändes det mängder av kalorier och svettdropparna flödade. Friskis&Svettis Jönköping stod värd för Spin of Hope, ett event med syftet att samla ihop pengar till Barncancerfonden.

# Många cyklade för Barncancerfonden

**Spin of Hope** är ett samarbete mellan olika träningsanläggningar runt om i hela Sverige. Ett 12-timmarsrace med början klockan 07.00 och med avslut vid 19.00. Målet är att tillsammans samla ihop 1 miljon kronor till Barncancerfonden. På F&S i Jönköping ställde 16 modiga lag upp och under dagen kunde man även köpa singelbiljetter till passen för 125 kr, som gick oavkortat till Barncancerfonden. För ett lag om 12 gick alltså 1500 kr till fonden. Varje lag kunde själva bestämma antalet lagmedlemmar och på så sätt påverka hur länge eller hur kort tid som skulle spenderas sittandes på ändan.

**F&S verksamhetschef Emilia Thor** som vid intervju tillfället alldeles strax ska börja sitt pass på cykeln, är medlem i laget "Friskis anställda". Hon hoppas att Spin of Hope ska bli en återkommande händelse på F&S och att fler och fler ska vara med. Emilia säger också att det inte fanns några tvivel att föreningen skulle vara med när de fick förfrågan.

– Det är en kul grej och något vi verkligen ville göra. Det är ju inte bara en grej för vana spinnare.

Själv är hon oftast på jympagolvet och inte på spinningcykeln men tycker det ska bli kul och gå ut och köra sin grej.

**På ett av passen** under dagen leddes deltagarna via länk från SATS i Stockholm. Spinledaren visades på en duk i salen men med på passen fanns också ledare och värdar som hejade på och kämpade. I slutet av varje etapp lottades det även ut priser från sponsorer till alla som deltagit. Helen Johansson kommer gåendes från spinnsalen och har precis avslutat en timme. Hon vann inget pris men är lika glad ändå.

– Jag skulle gå på jympta men så såg jag det här istället och kände att det var för en bra sak. Hon spinnar inte i vanliga fall men säger att det kändes bra i dag och att hon mycket väl kan tänka sig att vara med igen nästa år, innan hon promenerar bort mot omklädningsrummen för en välförtjänt dusch.

**Alf Evertsson som pustar** ut i loungen efter en timmes cykling inne i spinnsalen hade ganska många mil cykel i benen redan innan, med fem Vätternrundor i bagaget. Han är en av 12 medlemmar i laget Pdb. Själv sitter han i ledningen för företaget och var en drivande kraft för att företaget skulle ställa upp. Man kombinerar nytta med nöje, på många olika sätt.

– Det är bra att företagen kan vara med och ställa upp på en sådan här sak och sedan är det mycket skoj och gör att personalen utvecklas. Det gillar vi verkligen.

Med cirka 90 anställda gick det väl helt okej att få fram tolv deltagare, även om Alf erkänner att alla i personalen inte är lika cykelintresserade som han själv.

– Några i laget kanske inte är så vana men det funkade ändå. Det är det som är det bästa med spinning, att man kan anpassa själv.

På frågan om de tänker ställa upp igen nästa år blir svaret: "Absolut, kanske ställer vi till och med upp med två lag!" ★



## fakta Spinning

Kom från USA i slutet av 80-talet och togs fram av före detta tävlingscyklisten Johnny Goldberg som skulle träna inför ett lopp tvärs över hela USA. Han gillade inte de motionscyklar som fanns på marknaden utan utvecklade sin egen, en cykel med böjt styre, smal sadel och med en fast kedjebana, för att den så mycket som möjligt skulle agera som en riktig cykel. Den blev populär och började spridas ut över världen och utvecklas mer och mer.

Som konditionssträning är spinning lika effektivt som löpning men mycket skonsammare för kroppen. Anledningen till att spinning är så effektivt är att man till största delen använder sig av lår- och stjärtmusklerna, alltså kroppens största muskelgrupper. Detta i sin tur leder till hjärtat får jobba hårt, likaså blodcirkulationen vilket leder till att konditionen blir bättre och att förbrukningen av kalorier blir mycket hög. Spinning passar alla, nybörjare som elit, genom att man själv justerar motståndet.

text EMMA ROSENBLOM  
foto HANNA JOHANSSON

## STORT TACK till alla som sponsrade Spinn of Hope:

Apoteket Lejonet • Butiken i Tenhult • Den blyga Violen • Choice Hotels • Dextro Energy  
Fotexperten • Fotsmedjan • Honey I'm Home • Hudoteket • Hälsobyrå • Köpmannaföreningen  
Mattias Massör • Meddo Smedjegatan • Resia • SOVA • Team Sportia



# Nya upplevelser!



## **SCHACKSPELAREN** DRAMA MED JOHAN ULVESON I TVÅ ROLLER



## **ÅLDERSTRAPPAN** FRÅN 0-100 PÅ 60 MINUTER MED TVÅ SKÅDESPELARE OCH EN MUSIKER



## SÅNGER, LIEDER & CHANSONS **HANNAH HOLGERSSON** & JÖNKÖPINGS SINFONIETTA



## **NOIR** DANSFÖRESTÄLLNING OM DEN MÖRKA SPÄNNINGEN

Passa på medan höstens almanacka är tom.  
Köp abonnemang så får du bättre pris också!

Teater- och musikabonnemang bokar du redan nu! Biljetterna släpps 1 juni.  
Läs mer om teater, musik och dans i programtidningen eller på [www.smot.nu](http://www.smot.nu)

**Abonnemang och biljetter 036-34 81 81**



[www.smot.nu](http://www.smot.nu)

# recept **RUT AN!**

**Semestertider närmar** sig med stormsteg och antligen är det dags för många långa avkopplande stunder med picknickkorgen i det gröna. Jag älskar verkligen picknick. Fint väder, trevligt sällskap och en välfylld picknickkorg. Kan det bli bättre? Det spelar ingen roll om man är två eller tjugotvå personer. Alla får plats när det vankas picknick.

**Hur kan man då göra** sin picknick god, smidig att ta med, och sådär lagom nyttig? Här kommer några tips på vad en smaskig picknickkorg kan innehålla.

**Nyttiga wraps är alltid** ett säkert kort. En wrap kan man fylla med vad som helst efter tycke och smak. Här är ett tips på min favoritwrap.

## Wraps (2 st)

2 tortillabröd fullkorn  
2 kycklingfiléer  
250 g keso  
½ purjolök  
6 saltorkade tomater i olja  
8 svarta eller gröna oliver  
isbergssallad  
en bit gurka  
solrosskott

Strimla kycklingen och fräs den i olivolja. Krydda med smakrika kryddor. Strimla isbergssallad, purjolök, saltorkade tomater och oliver. Skär gurkan i mindre bitar. Fördela isbergssalladen och gurkan på tortilla bröden. Blanda tomater, oliver och purjolök med keson. Fördela kesoröran på bröden och lägg på kycklingen. Gör ett litet paket och vira in i folie.



Om man bara ska ta en kort fika och känner för att testa ett nyttigare alternativ till bullar, kakor och kex tycker jag att matmuffins är toppen. Till mina barn som nu hunnit bli två år tar jag ofta med dessa matiga goda muffins och kanske havremjök att dricka till. Matmuffins kan göras i vilka varianter som helst. Antingen en mer brödlignande variant med saltorkade tomater, oliver och kanske riven morot eller dessa lite sötare med kanel, kardemumma, banan och blåbär.

## Stora matmuffins (ca 6 st)

3 dl fullkornsmjöl av dinkel  
1 dl fiberhavregryn eller vanliga havregryn  
1/2 dl solroskärnor  
2 tsk bikarbonat  
1 stor mogen mosad banan  
1 dl blåbär  
kanel  
kardemumma  
3 msk honung  
2 dl mild lättyoghurt  
1 uppvispat ägg

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda samtliga torra ingredienser och kryddor i en bunke. Tillsätt rapsolja, yoghurt, banan, blåbär, honung och det uppvispade ägget under omrörning. Rör till en kladdig smet. Klicka med en sked ut smeten i formar på en plåt. Grädda i mitten av ugnen i 15-20 minuter.

Glad sommar allihopa och ha det så mysigt i gröngräset! ★



SUSANNE DALSAETT  
susanne@hudoteket.se

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



**hår, friskvård & skönhet  
-öppet hela sommaren!**

## NYHET

### Aronia - den nya superjuicen!

Aronibär är en av naturens starkaste antioxidanter som skyddar från insidan och påskyndar kroppens återhämtning!



**100% naturliga produkter  
med helt ekologiskt innehåll**



**En av marknadens mest  
högkvalitativa kallpressade oljor!**  
- minskar dina rynkor, ger dig en  
vackrare hud och bättre hälsa.

## 10% rabatt

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

DEN KOMPLETTA SKÖNHETSSALONGEN

# HUDOTEKET

Östra Storgatan 6 • Jönköping • 036-12 06 66

**Föräldraledig. Helt föräldraledig.** Det har jag aldrig varit förut. Det är härligt. Jag har en massa najs tid med barnen och den tiden bara flyger iväg. Lilla Vera tultar fram fortare och fortare och det kommer fler och fler ord. Det är fantastiskt att få vara med hela tiden. Hon gillade inte att åka pulka, men gunga går bra. Jag har svårare att hålla ordning i hemmet än min fru. Jag ursäktar mig med att jag gör det på mitt sätt. Man vill ju vara speciell. Och hålla många bollar i luften. Leendet som resultat av att ha tränat, känns skönt att bära med sig.

**Helt bortkopplad** från Friskis&Svettis är jag ju inte ty frugan (hon vill gärna att jag säger frugan) vickar ju på min tjänst. Dessutom är Friskis&Svettis en livsstil. Och jag har ju mina tre pass i veckan. Hur kul som helst. Har haft pass i elva år och det har varit lika roligt hela tiden.

Det är ju så att om vi hittar en träning som vi tycker om, då vill vi göra det igen. Och igen. Träning måste vara rolig om vi ska hålla på med den regelbundet över tid. Den insikten är vår allra viktigaste. Det är roligt just nu, inte bara efteråt. Redan första gången. Fast ganska bortkopplad är jag nog. Och det känns bra.

**På tal om det så tränar** ni medlemmar hur frenetiskt som helst just nu. Har jag hört, alltså. Vi har ca 7% fler medlemmar än förra året samma tid, men ni tränar 30% mer än förra året! Det är väldigt

### ”Ni medlemmar tränar hur frenetiskt som helst.”

mycket mer. Uppmuntran till detta som vi gjorde genom att slå ihop jympa och spinkorten och genom att sänka priset

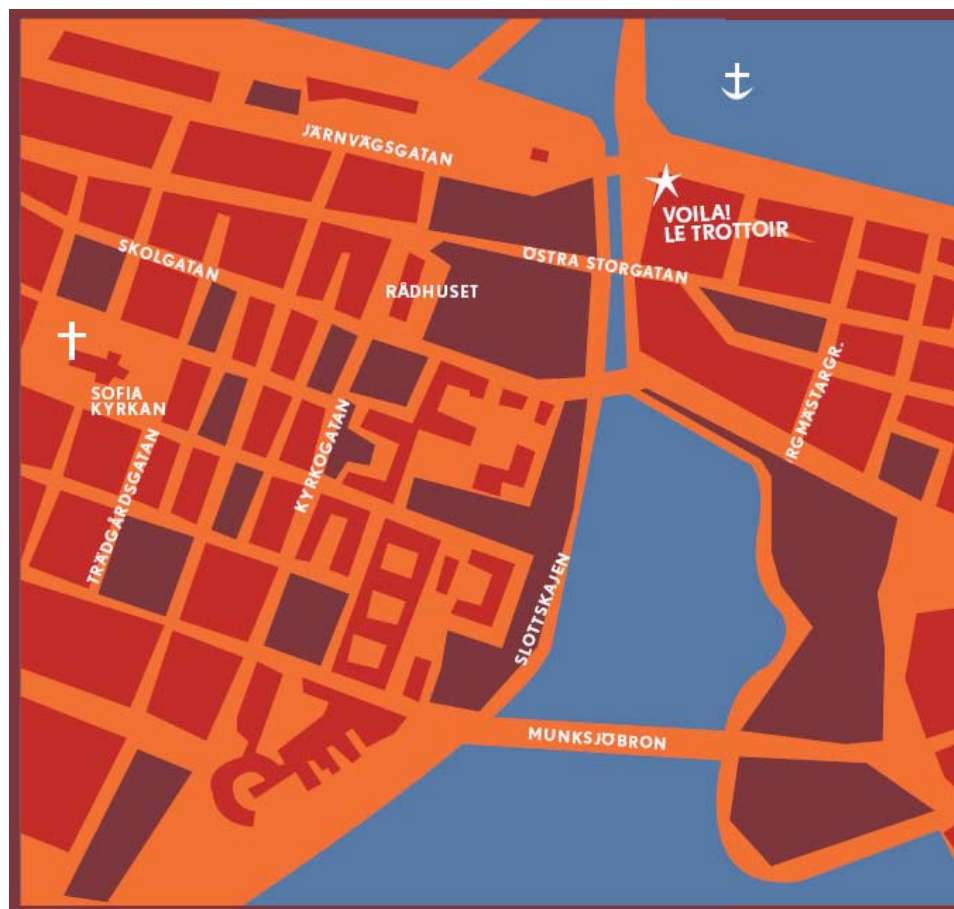
på totalkortet har haft en härlig effekt. Och spinningen i Huskvarna har rullat igång. En grymt läcker spinsal, testa den. I augusti står en ny läcker jympasal och ett större gym klart. Mer plats för härlig träning och sköna möten.

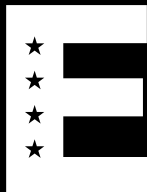
Åter till duvorna. ★




foto EMILIA THOR

JOHAN THOR  
Föräldraledig  
verksamhetschef





ELITE  
STORA HOTELET  
JÖNKÖPING



036-10 00 00 | [www.elite.se](http://www.elite.se)

# Vi håller koll på hela världen åt dig!

Vår affärsidé bygger på personlig kontakt.



**Resia har gjort det igen!**

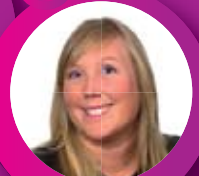
**Bästa affärsresebyrå 2009**

Framröstad av 1 400 beslutsfattare och 1 000 affärskunder.

> Åsa



> Mia



> Sara



> Kristina



> Annelie



> Susanne



> Privatresor > Affärsresor > Grupp & Konferensresor

Smedjegatan 6, Jönköping  
Privatresor 036-34 49 40  
Affärsresor, Grupp & Konferensresor 036-34 49 49  
[www.resia.se/jonkoping](http://www.resia.se/jonkoping)

**resia** ●

**JÖNKÖPING**  
GÄLLER 1 JUNI - 16 AUGUSTI\*  
OBS! 19-20 JUNI STÄNGT

MÅNDAG • 06.30-21.30

TISDAG • 08.00-21.30

ONSDAG • 06.30-21.30

TORSDAG • 08.00-21.30

FREDAG • 06.30-19.30

LÖRDAG • 09.30-14.00

SÖNDAG • 15.00-19.30

**HUSKVARNA**  
GÄLLER 1 JUNI - 16 AUGUSTI  
OBS! 19-20 JUNI

MÅNDAG • 06.30-20.30

TISDAG • 09.30-20.30

ONSDAG • 09.30-20.30

TORSDAG • 09.30-20.30

FREDAG • 06.30-18.30

LÖRDAG • 09.30-14.00

SÖNDAG • 15.00-19.30

\* Obs! V. 23-25 ÖPPNAR VI 06.30 MÅN-FRE I JÖNKÖPING.

**GRATIS UTEJYMPA VECKA 23-33**

Tisdagar & torsdagar, Vätterstranden Jönköping • Onsdagar, Mjölkafallan Huskvarna.  
Vi börjar kl. 18.30. Välkommen!

ÖPPETTIDER  
SOMMAR 09  
JÖNKÖPING &  
HUSKVARNA

**Nästa nummer ute 25/8. Trevlig sommar!**

[friskissvettis.se/jonkoping](http://friskissvettis.se/jonkoping) • [info@jonkoping.friskissvettis.se](mailto:info@jonkoping.friskissvettis.se)