



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

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.



HÅLLTÄLLA DIG Inte bara upp och ner som man trodde för; utan också inåt och ut, från ena sidan till den andra. I genomsnitt hoppar dina bröst 6,38" centimeter för varje steg du tar. Det blir 62,6 meter per kilometer och 410 meter under ett löpp som Vårsvet. Träner du så vet du vad det innebär. Det blir svårare att koncentrera dig på det du ska göra. Fokus flyttar från alljämspelet eller steg up-brädden till bröstet. Barn tar åt sinna sport-bron. Den håller bröstet på plats och minskar rörelsen med nästan 80 %. På Team Sportia hjälper vi dig att hitta en sport-br som passar din träning och löpp.



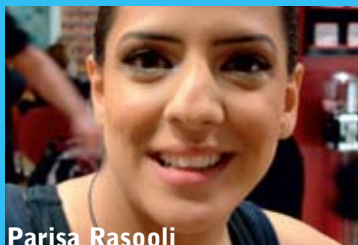
Marianne Elmerstig

- Sportjournalisten Anders Blomqvist. Skulle vilja prata med honom och planera kommande skidturer, golfrundor och vandringar... Han verkar så himla go!



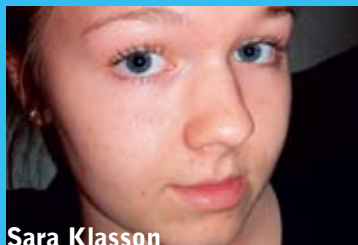
Erik Brink

- Julia Roberts, skulle vara väldigt kul att prata läääänge med henne.



Parisa Rasooli

- Johnny Depp, därför att han är såååå snygg, trevligt att titta på medan hissen står still.



Sara Klasson

- Sigmund Freud, hans kluriga idéer skulle vi kunna bena ut i den mörka hissen i lugn och ro.



Ronny Johansson

- Denna vecka skulle jag välja Veronica Maggio, hon sjunger så otroligt bra.

text URBAN RÅBERG & DESIRÉE AUGUSTSSON

Ser fram emot ett kvällsdop i Vättern. Man måste ju passa på som det brukar heta. Komikern Fredrik Lindström brukar säga att vi svenska är extra bra på det. Att passa på. Speciellt under sommarmånaderna. Då ska det passas på i absurdum. Ut med filter och vrid upp värmelamporna till max; vi måste ju va ute nu när det är sommar. För man måste ju passa på. Eller?

Nej, det är klart man inte måste. Om man verkligen vill va ute är det ju en sak men inget man ska ha dåligt samvete för att man inte är. Samma resonemang funkar med träning. Typ. Det blir kul om man gör det för att man vill, tråkigt om man gör för att man borde och för att det är bra. För det vet ju varenda människa att det är bra att träna, även alla som inte gör det. Men varför börjar de inte då? Nej, för att det är just det där bordet som kommer emellan. I stället för "borde" ska det finnas ett "vill". Då kan det hända nåt.

Om man tänker "jag vill gå och träna", då tar man sig minsann till gymmet. Och

vill gör man ju om det är kul eller lustfyllt eller skönt att träna. Dock inte bara efteråt. Det håller inte. Jag menar, all träning känns skön efteråt, speciellt om man har dragit sig för den länge och inte ens njutit under tiden. Men som enda motivation funkar det extremt dåligt. Åtminstone på mig.

Så, därför tar jag mig friheten att ge ett litet tips så här på höstkanten- rensa bland dina "borden". Jag är ingen expert på att göra det själv men jag försöker. Till exempel tänker jag ofta att jag borde gymma, men jag tycker ju att jympa och aerobics är så mycket roligare, så varför inte nöja sig med det? Om det är kul blir det ju av, så enkelt är det.

Och nu är sommaren snart slut också, då slipper man passa på. Underbart. ★



foto FRIDA AHLSTRÖM

THERÉSE OSCARSSON
Redaktör

innehåll

- 4-5 Glitter & glam i Huskvarna
- 5 Bokningsnytt(igt)
- 6 F&S om ätstörningar
- 7 Gymkollen
- 8 Starta i gymmet
- 9 Fokus: Ung på Friskis
- 11 Förfriskningar
- 12-13 Forspaddling
- 13 Christina kåserar
- 14 Kost med Suss
- 15 Thortankar
- 16 Schema ht 09



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

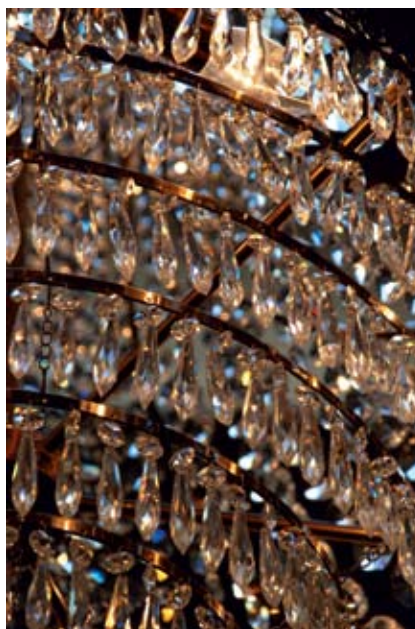
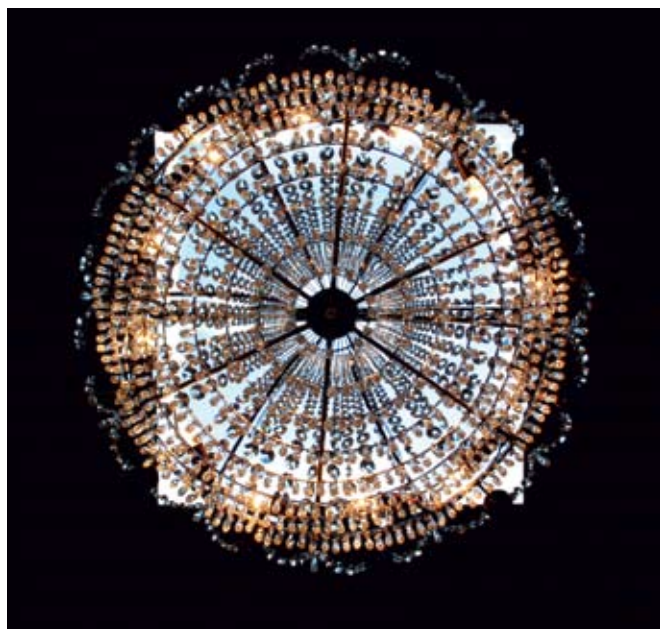
Grafisk form Therése Oscarsson **Annonser** Johan Thor **Redaktion** Désirée Augustsson, Christina Caiberth, Inga Fredlund, Nina Gustafsson, Mikael Lödöen, Therése Oscarsson, Emma Rosenblom, Urban Råberg **Foto** Hanna Johansson **Omslagsfoto** Thomas Alvreten **Tryck** Sörmlands Grafiska Quebecor AB

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

Glitter & glam i nya Huskvarna

400 nya kvadrat, stor avdelning för funktionell träning i gymmet, norra Europas läckraste spinsal och, som kronan på verket, Sveriges glammigaste jympasal med kristallkrona från Let's Dance! Välkommen att glittra ikapp på Friskis&Svettis i Huskvarna.

foto HANNA JOHANSSON



Barnhörnan har flyttat ner till receptionsplanet och blivit rosa.

T v: Välkommen att svettas på något av höstens 16 spinningpass. Spinningsalen har högteknologiskt ljud och fräsch ljusdesign.

lokalen!

Sveriges glammigaste träningsanläggning finns i Huskvarna! Den 17 augusti invigdes anläggningen som under sommaren blivit renoverad, tillbyggd och, inte minst, prydd med två magnifika kristallkronor från Tv-programmet Let's Dance. Den ena hänger i den nya jympasalen - Kristallsalen - och den andra i trappan

upp till gymmet och VSM-salen. Kronorna ropades in på Markslöjds välgörenhetsauktion och var två av 24 kronor som medverkade i sändningar från 2009 års Let's Dance. Tillsammans med kronorna följde ett äktetsintyg.

Gymmet har också fått sig en uppfräschning. Det har blivit större och luftigare och trivsammare. Fler maskiner har kommit till och ytan för funktionell träning har blivit större.

Den nya spinningsalen invigdes i april och är läcker så det räcker. Kolla in den i höst. Här finns plats för 25 cyklar och ljud och ljus är högteknologiskt.

Barnen har också fått ett nytt rum, på samma plan som receptionen. Här kan man titta på roliga filmer, leka eller bara sitta och mysa i soffan.



Igen, varmt välkommen till ett glittrande Huskvarna. Vi hoppas du kommer trivas.

Bokningsnytt(igt)

Brukar du boka pass? Då ska du läsa detta. Fr o m hösten 09 gäller nämligen liite nya regler angående bokningen. Kolla här så får du stenkoll.

* Samtliga platser, d v s 100 %, till ett pass är nu bokningsbara. Obs! Det betyder inte att det blir svårare att få plats på ett pass eller att det är nödvändigt att boka plats på pass som vanligtvis inte blir fulla.

* Ett pass kan bokas sex dagar i förväg (som i nuläget) och fram till en halvtimme innan passet.

* Bokad biljett hämtas tidigast 30 minuter innan passet och senast 11 minuter innan. Platser som inte hämtats ut omvandlas till vanliga platser.

* Avbokningar ska ske senast två timmar innan passet startar via hemsidan eller telefon. Missad

avbokning ger en prick och efter tre prickar spärras bokningsfunktionen. Spärren hävs till en kostnad av 50 kr.

* Man kan ha fem samtidiga bokningar.

Du som är medlem och har ett gruppträningskort bokar enklast dina pass via hemsidan, www.friskissvettis.se/jonkoping. **Välj boka i menyraden och sedan lokalen där du vill träna. Logga in med ditt användarnamn (= medlemsnumret som finns på baksidan av ditt träningskort, utan inledande nollor) och lösenord (= ditt personnummer, äämddd).**

Är du inte medlem eller om du saknar giltigt kort, ring oss på 036-173150 så hjälper vi dig.

För att boka gyminstruktioner kontaktar du receptionen. Gyminstruktioner ingår i ditt medlemskap, oavsett vilken typ av aktivitetskort du har.



Foto: JENNY LINDBERG

fakta Ätstörningar

Anorexia Nervosa:

Personen har en stark vikt-fobi. Han/hon bygger upp hela sin identitet genom sin svält och är livrädd för att gå upp i vikt. Man är stolt över att vara mager och utan denna magra kropp känner man sig värdelös. Personen känner att den måste prestera för att finnas och att han eller hon måste vara perfekt.

Bulimia Nervosa: Personen hetsäter och kompenserar sedan ätandet för att slippa gå upp i vikt och för att döva sina känslor. Med kompensation menas här kräkning, användande av laxermedel, överdriven träning eller sträng diet.

Ortorexia Nervosa (träningssnarkomani): Den drabbade fastnar i ett tvångsmässigt "hälsosamt" beteende, vilket ofata tar sig uttryck i ytterst fett-snålt ätande och överdriven fysisk träning.

Källa: atstorning.se

F&S om ätstörningar:

”Vi är inte proffs, men vi bryr oss”

I dagens samhälle är relationen till mat, ätande och träning inte helt oproblematiske.

Många oroar sig att de äter för mycket eller fel sorts mat. Som träningsanläggning stöder

Friskis&Svettis då och då på personer som lider av ätstörningar och då är det viktigt att agera.

För de flesta av oss medför förhållandet till mat och träning sällan allvarliga hälso-problem, men för vissa blir det annorlunda. Förhållandet till mat och träning kan slå över och blir ett tvång. Ett tvång som tar över hela livet och blir en sjukdom.

Ätstörningar kan yttra sig på olika sätt och det finns flera olika typer - de mest kända är anorexi, bulimi och ortorexi.

På Friskis&Svettis Jönköping har Britt-Marie Ahlström ansvar för hur vi hanterar detta. Och så här säger hon:

- Vi låter det inte bara vara! Om någon funktionär reagerar på att en motionär verkar må dåligt så säger han/hon till mig. Tycker jag att det finns skäl så tar jag kontakt och pratar med den berörda. Det är inga lätta samtal men de är nödvändiga. Vi ifrågasätter inte att

någon är smal, vi ifrågasätter om det står rätt till och om den personen ska träna just nu. Vi är oroliga för den personen och vi bryr oss. Och det är inte bara vi funktionärer som är oroliga, det händer att motionärer tar kontakt med oss för att de ser någon som inte mår bra.

- Vi försöker påverka den personen att söka hjälp och att minska på sin träning. Och visst händer det att vi i efterhand får ett tack för att vi bryr oss.



Foto HANNA JOHANSSON

” Vi ifrågasätter inte att någon är smal, vi ifrågasätter om det står rätt till.”

Om ditt förhållande till mat och träning är komplicerat och har blivit ett problem i din tillvaro finns det saker som du kan tänka på och göra. Det är viktigt att du vet att du inte är ensam om problemet och att det finns hjälp att få. För mer information om ätstörningar och var du kan få hjälp finns Anorexi/Bulimikontakt, abkontakt.se och Kunskapscentrum för Ätstörningar, atstorning.se ★

text INGA FREDLUND

Fotnot:

Friskispresen har också skrivit ett par artiklar med anknytning till ämnet. Du kan läsa dem på friskispresen.se

Att en person är drabbad av ätstörningar behöver inte alltid synas på utsidan.



Foto ANNA HULT

Rygga inte för ryggövningar

Att träna ryggen borde vara prio ett. Det är mycket viktigt eftersom den dagligen åker på slitsamma belastningar. Det är därför heller inte konstigt att det är ett av de allra vanligaste problemområdena hos oss människor. För att skriva om alla problem som kan uppstå hade jag behövt hela Friskispressen.

Kärnan i ryggen består av kotpelarens 33-34 kotor, som alla har olika rörelsemöjlighet. De mest rörliga sitter i nacken och bröstryggen. De största och minst rörliga kotorna finns i ländryggen, där den största belastningen är. Därför är det mycket vanligt att problem och smärtor uppstår i ländryggen. Smärtor och skador uppstår oftast av ofördelaktiga rörelser och belastningar.

Det finns begränsningar i kotpelaren: Mellan varje kota finns diskar. Deras uppgift är främst stötdämpning. Skador på dessa är ofta orsak till smärta. Diskarna

gillar inte rörelser där man böjer samtidigt som man roterar kotpelaren (t ex skotta snö eller vridande sit-ups). Därför bör man träna på ett medvetet sätt som minskar skaderisken. Det är extra viktigt eftersom basen för hela vårt nervsystem löper i en kanal genom alla kotor, samt mynnar ut vid varje kota. Vanliga typer av diskbrock trycker på nervtrådarna mellan kotorna.

”Tänk på att alltid ha ryggen rak eller lätt svankad, när lyft görs.”

På kotpelaren sitter även ligamentstrukturer som finns till för att begränsa rörelseomfånget. Det innebär att man bör vara försiktig med hur mycket man tänjer, bänder och vrider kroppen, speciellt med belastning.

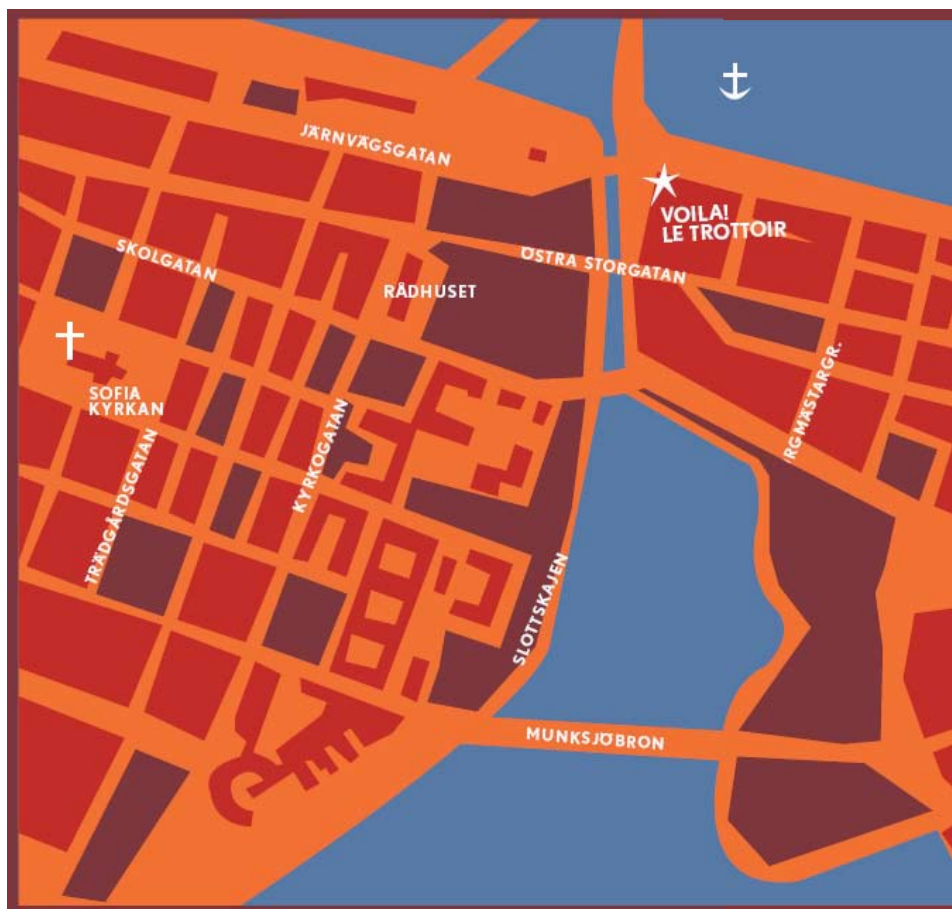
Musklerna i ryggen kan förenklat delas in i två lager; de inre och yttre. Det inre sitter som ett nätverk närmast runt alla kotor, som har till uppgift att hålla dem på plats. De tränas effektivast med statisk träning där ingen rörelse finns (t ex ”plankan”). De yttre ryggmusklerna tränas man effektivast med dynamisk träning, där rörelse finns.

Tänk på att alltid ha ryggen rak eller lätt svankad, när lyft görs. Böj hellre på benen än ryggen. Undvik helst att böja och rotera ryggen samtidigt. För tips på teknik och övningar för ryggen, boka gärna en instruktion på gymmet. ★



foto HANNA JOHANSSON

HÅKAN SJÖQVIST
Gyminstruktör



ELITE
STORA HOTELET
JÖNKÖPING



036-10 00 00 | www.elite.se

Starta i gymmet

Är du ovan vid träning, eller har du varit skadad och vill komma igång igen? På gymmet kan du starta på din nivå.

Vem sa att gymmet är de muskliga grabbarnas revir? Inte Friskis&Svettis i alla fall. Här är gymmet till för alla. Kanske lite extra mycket för dig som vill komma igång, eftersom målet med F&S är att få så många som möjligt att röra på sig.

Och för att komma igång är gymträning kanon. Här har du chansen att, tillsammans med en gyminstruktör, lägga upp ett styrketränningsprogram för just dig. Du talar om vad du har för förutsättningar och önskemål i den första grundinstruktionen (den bokar du tid för i vår reception). Ta med dig eventuella träningsråd från din sjukgymnast så kan du få tips på hur du anpassar dem. Vill du sedan ha en uppföljande instruktion går det naturligtvis också bra.

På en grundinstruktion får du ett program med 6-8 övningar som passar dig. Programmet kan innehålla övningar i maskiner, övningar där du bara använder kroppen som belastning eller både och.

Du kan också boka en introduktion. Det är liksom grundinstruktionen en instruktion som vänder sig till dig som har liten eller ingen erfarenhet av styrketräning. Skillnaden är man är en grupp om 2-8 personer. Tillsammans med en gyminstruktör går man igenom grundprinciperna i styrketräning.

F&S gym har marknadens bästa utrustning och gymmen är instruktörerna har gått en av Sveriges ledande fitnessutbildningar. David Wallmo är gymansvarig på F&S och han uppmuntrar motionärerna att dra nytta av instruktörernas kunskap:

- Du får ett personligt program anpassat efter just dina mål. Många tittar på andra och jämför sig med dem, och det

är inte alltid så bra. De personerna har kanske helt andra mål med sin träning och dessutom kanske de inte tränar på ett helt skonsamt sätt.

Instruktörerna har vita eller röda tröjor och finns i gymmet för din skull. Var inte rädd att fråga dem. Ibland har de instruktioner men vissa timmar är de ej bokade utan bara där för att hjälpa dig i din träning. Använd denna resurs!

Att träna på gym är perfekt för dig som vill ha full flexibilitet i din träning. Du kan träna när du vill (näst intill) och hur ofta du vill. Gym är den mest lättillgängliga träningsformen och säkert är det en av anledningarna till att så många gillar det



David Wallmo, gymansvarig

Förhoppningsvis du också. Men kom ihåg att inte vara för hård mot dig själv i början, bara det att bestämma sig för att lägga till en ny vana kan vara ett stort steg. Davids tips är att börja i liten skala:

- Gå ut lugnt med en eller två pass i veckan. En gång är bättre än ingen gång. Börja med max 6-8 övningar, ett träningspass tar då cirka 45 minuter inklusive uppvärmning, nedvarvning och stretch.

Till sist, det bästa träningsrådet:

Se till att du har oligt och, även om det någon gång känns motigt, träna regelbundet. Det ger resultat! ★

Starta med gruppträning

Vill du hellre (eller också) testa gruppträning har du flera valmöjligheter. Här är några exempel på bra nybörjarpass.

Bas: Här bygger du effektivt och skonsamt upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Perfekt för både nybörjare och vana motionärer.

Spin/bas: För dig som är van vid fysisk aktivitet men ny i spinning som träningsform. Spinvårdarna hjälper dig ställa in cykeln.

Core: Ett suggestivt jympapass med fokus på mage, rygg och bål. Utmanar din styrka och balans.

Ki balans: Ett frigörande barfotapass med sköna och avspända rörelser. Tränar balans, rörlighet, kroppskänedom, närvaro och andning.

Rygg: En skonsam jympa där ryggens och magens muskler får en extra köra. Skonsam och säker träning för rygg och nacke. Framtagen av sjukgymnaster. Tränar bland annat ryggens styrka, rörlighet och stabilitet.

Yoga 1: Här ligger fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva. Livskraft i lugn och kravlös atmosfär.

Om du har frågor, fråga i receptionen eller ring på 036-173150.

text INGA FREDLUND &
THERÉSE OSCARSSON
foto THOMAS ALVRETN

När ett träningspass, eller en träningsform, utvecklas i Friskis&Svettis görs detta med en tänkt målgrupp vad gäller fysisk kapacitet, intresseområde, behov av träning, ålder med mera. Friskis&Svettis barn- och ungdomsjmpor är framtagna för att våra yngre deltagare också ska få röra sig och ha kul till bra musik.

fokus: Ung på Friskis

Mamma

Basjympa som riktar sig till nyblivna mammor som vill komma igång efter förlossningen. Fokus ligger på bålstabilitet, rörlighet och hållning och din bebis ligger bredvid under passet.

Onsdagar kl 10.30 i Jkpg

Familj

Rörelselek för barn 3–6 år deras föräldrar. Spring, hopp och lek till glad musik. Det går också bra att barnen går med mor- eller farföräldrar.

Lördagar kl 10.00 i Jkpg

Söndagar kl 11.00 i Hva

Junior

Junior på Friskis&Svettis i Jönköping betyder ösiga och fartfyllda pass där man tränar styrka, kondition, balans och hållning. Vi böjer, sträcker och vrider. Kul pass för dig som är 6–9 år.

Lördagar kl 11.00 i Jkpg

Juniorgym

Du som är 13–15 år kan träna på gymmet tillsammans med din förälder. Innan ni börjar så behöver ni genomgå en instruktion (gratis för medlemmar) som bokas i receptionen. Åldersgränsen för att träna på gymmet på egen hand är 16 år.

Dans ung

Passet innehåller uppvärmning, dansdel och nedvarvning med rörlighet och avspänning och riktar sig till 10–13-åringar. Under dansdelen testas olika dansgenres. Showa loss!
Tisdagar 17.45 i Jkpg



Jympa tillsammans

Under hösten utökar vi tillgängligheten för barn som vill gå på jympapass. Våra stjärnpass försvinner och barn från 6 år och uppåt får gå på alla jympapass med undantag för Skivstång och Station (mer info i Träningsguiden). Passen är dock inte anpassade för barn vad gäller övningar och upplägg.

Varmt välkommen till en ung träningshöst.

text NINA GUSTAFSSON &
DÉSIRÉE AUGUSTSSON
foto THOMAS ALVRETEN
Källa: Friskis&Svettis Riks



Nya upplevelser!



SCHACKSPELAREN

DRAMA MED JOHAN ULVESON I TVÅ ROLLER



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

Abonnemang och biljetter 036-34 81 81



www.smot.nu

HäntExtra på F&S

Här skvallrar vi om vad som hänt och vad som ska hända i föreningen.

18/6 F&S Jönköping korade en ny hedersmedlem, George Gustafsson. Grattis! George har varit aktiv i förening i en herrans massa år, bland annat som passvärd. Numera är han frukostvärd med stenkoll.

25/9 DJ-kväll i gymmet i Jkpg

30/10 DJ-kväll i gymmet i Jkpg

31/10–1/11 Allhegonahelgen.
Ändrade öppettider.

Senaste info hittar du alltid på hemsidan,
friskissvettis.se/jonkoping

Friskiskollen

Visste du att ca 45 % av medlemmarna i F&S Jönköping är under 25. Lätt yngst i Sverige :o)



Växeln hallå?

Nu går 036-173150 till båda Huskvarna och Jönköping. Alltså, två lokaler – ett nummer. Och mycket bättre service.

Jönköpingsfunkis bloggade på F&S Riks

Från Oskarshamn till Åbo. Det är sträckan som gyminstruktören Johan Werner tagit sig i sommar. Med hjälp av en paddel och en hel del bra musik. Under resans gång bloggade han om verdermödor och glädjeämnen på F&S Riks hemsida. Läs hans ord på friskissvettis.se.

F&S



miljön

Njut av en kort dusch.

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

Afro, Dans & Yoga

Ja, där har du höstens nyheter på grupptränings-schemat. Testa dem och låt dem bli dina nya älsklingar.

Aerobics dans Ett jazzdansinspirerat pass med mycket utrymme för koreografi. Något högre nivå än Aerobics 2.

Aerobics latin Ett klassiskt aerobics-pass med musik, rytmer och stegkombinationer från latinovärlden. Kul med attityd. Nivå 1-2.

Dans afro Lättillgängligt och uttrycksfullt där trummusik och koreografi lånats från den västafrikanska dansen. En helhetsupplevelse med tonvis av rörelseglädje.

Dans Ung Roligt och peppande danspass för dig mellan 10 och 13 år som gillar att showa loss! Kravlöst och kul. 40 minuter långt.

Yoga 2 Ett utmanande pass för dig som är förtrogen med yogans grunder eller har tränat Yoga 1 en tid. Här jobbar vi mer dynamiskt och med snabba flöden. 80 minuter långt.

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

Det var 16 personer som tog sig an uppgiften från start. Hur många som skulle klara sig torrskodda den sju kilometer långa sträckan skulle avgöras inom de närmaste fem timmarna.

De som antog uppgiften var 16 av traktens mest vältränade personer. Här fanns ledare, värddar och motionärer i en salig blandning - alla med Friskis&Svettis i Jönköping som gemensam nämnare. Uppgiften som väntade var att med kanot ta sig an den brusande Tidans nordväst om Jönköping. Redan vid första samlingsplatsen - parkeringsplatsen framför Stora Hotellet i Jönköping - märktes den där alldeles speciella laddningen i luften. Vid samlingen bockades alla av, hälsade på varandra och önskade varandra lycka till. Alla insåg vilken utmaning som väntade dem.

Nästa avtalade samlingsplats var i trakterna av Ryfors vilket också var utgångspunkt för kanotfärden. Efter noggranna förberedelser och en grundlig genomgång av Evert Larsson, som var ledare för dagens uppgift, satte vi oss i våra kanadensare. Kanadensare som varit i tjänst i nära 15 år men som fortfarande höll måttet. Slagtåliga och slitstarka - på samma sätt som de 16 som valt att anmäla sig till kanotfärden. Malin Rosell och Åsa Zagerholm tillhörde kategorin nybörjare vad gäller kanoting.

- Sist jag paddlade var när jag gick i femman, avslöjade Malin strax innan gruppen gled ut på Tidans strida vatten. Vi andra såg på varandra - menade Malin allvar? Vi ruskade på huvudena och insåg att en svår dag väntade henne. Hennes kompanjon i kanoten Åsa hade inte heller någon större erfarenhet av det som väntade.

- Jo, sa hon, jag tror att jag var ute en sväng förra året och paddlade med barnen... Lycka till, tänkte de andra sammanbitna. Nu skulle det avgöras.

Första delen kallades av den mycket erfarne ledare Evert Larsson för "träskpasset". Ett mer passande ord finns inte. Tidans ringlade sig likt masken på en krok genom ett landskap som mer förde tankarna till Mangroveträskens i södra Florida. Samtliga åtta kanadensare klarade sej dock ur träskpasset utan förluster. Inga välte, men alla blev blöta och rejält



fors- paddling

- inget för mesar

varma. Att klara Tidans krumbukter ställde allas balanssinne på högsta prov. Stundtals stod kanoterna på tvären med både för och akter på var sin sida av strandbanken - vilket totalblockerade de övrigas framfart. I nästa sekund vinglade kanoterna till obehagligt nära en total kapsejs.

Deltagarna växte med uppgiften. Deras samlade kunnande utnyttjades till bristningsgränsen för att ta sig vidare till matuppehållet vid den gamla nedlagda kvarnen i Lid.

- Jo vi har nog vidgat Tidans lite grann, menade Malin och Åsa efter att ha skavt sej fram på Tidans strandbankar.

- Vi har kollat upp vassen, var det nån annan som sa...

Vid lunchuppehållet visade sig deltagarna vara en samling gourméer. Här fanns sallader, de mest fantastiska mackor, någon tog fram sin grill - här fanns det mesta för den kräsne. Och inte minst kaffet. Det obligatoriska 11-kaffet var inte att tänka på denna dag som de hårdhudadade hade valt till sin. Men nu - svart som bleck - smakade kaffet gudomligt. **Under dagen svävade såväl** tranor som gäss över gruppen. Och i vattnet fick deltagarna sällskap av en bäver - för vissa kanske den till och med visade vägen genom de mest knixiga passagera. Efter knappt fem timmar var gruppen framme vid slutmålet. Sista utmaningen var att pressa kanoterna under en ranglig bro.



Evert Larsson, medlem i aktivitetsgruppen och äventyrare som bland annat bestigit Kilimanjaro, lär ut paddeltekniken innan gruppen ger sig av i kanadensare på Tidan.



Alternativet var att bära kanoterna förbi bron - samtliga valde att sakta, sakta pressa sig under bron för att sen komma ut på slutrakan. Vid det här laget var gruppen i så god form att inga utmaningar var för stora. Under de sista metrarna var det slutforcering som gällde, vinna eller försvinna med andra ord.

- Gärna mer, gärna längre, summerade Malin dagen.
- Kroppen kommer säkert att svida i morgon, nu blir det bastu för min del. Men oj vad lycklig jag är, menade Åsa.

Det var 16 som antog utmaningen. Det blev 16 som kom i mål. Inga vurpor, inga skador men samtliga rusiga av lycka när kanoterna lyftes på släpet för transport åter till civilisationen. Turen med kanoterna gav mersmak. Redan nu planeras för en ny resa. Antar du den utmaningen? ★

text&foto URBAN RÅBERG

Aktivitetskalendern hösten 2009

6/9 Inomhusklättring

20/9 Vandring på Dumme mosse

4/10 Besök i Tabergs gruva

Mer info på friskissvettis.se/jonkoping när aktiviteterna närmar sig.

Nostalgi på gott och ont

Under en fikarast på jobbet pratade vi om nylon- och banlonskjortor, silkespolo, nylonstrumpor och ulltröjor. Vi var nostalgiska fast med klar avsmak för det ganska plågsamma 70-talsmodet. Mycket var roligt, men definitivt inte allt och inte alla kläder - de luktade, kliade och var inte alltid snygga. Men plastmaterial i kläder var en revolution och idag kan vi använda våra gamla petflaskor och se riktigt bra ut när vi går på fjället eller i svampskogen.

Vi blir nog gärna nostalgiska och framförallt tror jag att vi blir det när det handlar om musik. Vi njuter av ABBA, Boney M och annat från vår ungdom, till dans och jympa. Och på tal om musik och dans har jag hört att det till hösten kommer danspass för de yngre (de som inte är nostalgiska ännu) och också afrikansk dans som jag verkligen ser fram emot.

Jag blev nyfiken på begreppet nostalgi och forskade lite. Det är ett mycket gammalt begrepp som började användas på 1600-talet och det var ursprungligen en diagnos på sjuklig hemlängtan. På 1700-talet ansågs det vara en allvarlig och ibland dödlig sjukdom. Med den tyske filosofen Immanuel Kant (1724-1804) blev det mer en definition av längtan till ett då än till ett där!

Det är tur att vi lämnat diagnosen om dödlig sjukdom bakom oss, eftersom vi är nostalgiska lite då och då och av olika skäl. När hösten kommer blir vi nostalgiska och pratar om hur det var i somras och hur härlig vår semester var. Vi drömmer oss tillbaka till mysiga grillkvällar med kubb och... mygg. (Har någon förresten försökt att döda mygg med kubbpinnar?)

Jag tror att ett problem med oss människor idag är att vi inte stannar upp och bara är, vi är antingen nostalgiska eller också längtar vi till något. Det moderna begreppet mindfulness handlar precis om detta - att vara här och nu! Men jag tror att man kan vara det utan dyra kurser, sätt dig och titta in i ett ljus eller vid en sjö eller träd och var där just nu! Ett annat tips är att skaffa en spikmatta, vilket jag introducerat min kropp för under sommaren. Att vara här och nu går inte att undvika hur man än betar sig! Men, med lite övning blir det bättre och bättre och det frigörs glädjehormoner och lugnhormoner - visst låter det skönt? ★



CHRISTINA CAIBERTH
numera fritidsfakir

Det blå superbäret

När jag och Anders våren 2007 flyttade från vår lilla stuga på landet till en lägenhet i stan hade det sina fördelar på många sätt. En så enkel sak som att kunna gå till affären utan att behöva stuva in en otymplig tvillingvagn i bilen var en stor lättnad. Men även andra saker som att kunna ta en fika med en vän på stan, gå ett ärende till banken eller köra ett pass på gymmet blev smidigare när man slapp att vara beroende av bil. Men sen fanns det andra saker som jag saknade när vi väl flyttat in till stan. Närheten till naturen, tystnaden, stillheten och alla mysiga måltider på verandan med sådant vi själva skördat i vår egen trädgård. Jag är verkligen inte en tjej med gröna fingrar på något sätt. Ska jag vara ärlig så kan jag knappt odla krasse på ett hushållspapper med mina barn. Men som tur är har jag en man med både större intresse och grönnare fingrar än vad jag har.



När vi bodde i stugan hade vi jättefina buskar med amerikanska blåbär som vi ofta kunde få ganska stora mängder av. Blåbär brukar kallas kungen av bären tack vare alla dess hälsomässiga fördelar och förutom att det är ett fantastiskt nyttigt bär är det också både gott, lättillgängligt och användbart i hushållet. Blåbär håller hjärnan ung, skyddar mot hjärtkärlsjukdomar, vissa cancerformer, innehåller mycket järn och kan genom dess antibakteriella egenskaper skydda mot urinvägsinfektioner. Rena superbäret helt enkelt.

Förutom att blåbär är nyttigt finns det massor av olika sätt att använda blåbär i köket. Självt har jag blåbär i princip varje

morgon på min fil eller gröt. Äter jag gröt så lägger jag helt enkelt ner mina frysta blåbär i den varma gröten och de tinar på ett klick. Med någon matsked solrosfrön och soja eller havremjolk blir det en alldeles utmärkt start på dagen. Annars passar det precis lika bra på fil med en god müsli. En blåbärssmoothie kan också vara en bra start på dagen. Mixat med en banan och naturell yoghurt kan det också vara en alternativ frukost. Sen ska vi ju bara inte tala om hur gott det kan vara med en nygjord varm blåbärspaj med hemmagjord vaniljsås. I dag ska jag dela med mig av ett recept på en underbart god blåbärspaj som min kollega Louise bjöd på härom veckan. Så finns det någon tid kvar så ge er ut i skogarna och fyll upp frysen med det godaste superbäret för både hjärna, hjärta, förbränningen, immunförsvaret och självklart för den goda smakens skull.

Loppans blåbärspaj (en stor pajform)

3 dl havregryn
2,5 dl ekologiskt vetemjöl
1 msk vaniljsocker
½ dl socker
200 g smält smör
375 g ekologiska blåbär

Blanda de torra ingredienserna och häll sedan i det smälta smöret. Blanda runt till en deg. Lägg blåbär i en stor smord pajform och tryck ut degen över bären med en gaffel. Grädda på 225 grader ca 10-15 minuter tills pajen fått färg.

Vaniljvisp

6 äggulor
1 dl socker
fröna från en hel vaniljstång

Vispa ihop ovanstående till ett fluffigt skum. Vispa sedan 8 dl gräddlöst. Blanda grädden med skummet. ★



SUSANNE DALSAETT
susanne@hudoteket.se

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



Ge dig själv en bra start efter semestern!

Undvik alla fallgropar och ge din kropp de bästa från början.

Boka vårt kom-i-formpaket!

Du får ett personligt kost och träningsprogram efter dina förutsättningar och för din målsättning.

Paketet består av hälsoprofilbedömning, kostrådgivning och motionsplanering.

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



Vår kostrådgivare Susanne Dalsätt skapar skräddarsydda lösningar både för dig som privatperson eller för hela företaget. Du hittar mer information på vår hemsida.

10% rabatt

Som medlem i F&S har du alltså 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

Dags att tänka. Jag tänker att det har varit fantastiskt att ha varit föräldraledig i fem och en halv månad. Jag tänker då också raskt att det ska bli så himla kul att börja på Friskis igen. Jag är laddad. Overloaded. Jag tänker i samband med det att jag ska ge en eloge till Emilia som vikarierat som verksamhetschef med den äran.

Vidare far där tanken till att hon och vår IT- och driftkille Erik Reffner har gjort ett gnäggande hästjobb i att realisera utbyggnationen i Huskvarnalokalen. Den har varit trivsamt innan, men nu blir den mer komplett och det blir en helt annan kontakt mellan träningsformerna och receptionen. Kristallsalen, den stora jympasalen där det tidigare var utegård, har en kristallkrona från Let's Dance och blir verkligen nåt extra. Vi vill gärna ge lite extra. Övriga. Det är det som är god kvalitet. Att ge lite mer än man förväntar sig. Tänker jag. Dessutom har gymmet i Huskvarna fått en fin del för den heta

funktionella träningen, ett par säckar att slå på och en hel del nya maskiner. Ett mer luftigt gym. Och spinsalen i Hva är ju bara så läcker.

Detta leder raskt mina thortankar till mer byggande, nämligen i Jönköping och att vi lyxat till toaletterna där. Passa på att göra dina behov när du är på Friskis, det är en njutning. Och dessutom har vi en ny snygg och miljövänlig belysning i Team Sportiasalen.

Själv ska jag bara ha ett enda ynka jympapass i veckan i höst. Nåt att längta till. Tänkte också faktiskt gymma lite och spinna lite. Man har ju nära från jobbet till träningen.

Jag älskar Liseberg. Har varit där idag. Jag slås av att det är som på F&S, fast grönt. Fast det är klart, F&S Jkpg är ju också grönt. Miljögrönt. I alla fall är Liseberg också en mötesplats, myller av

människor, högkvalitativa produkter, glada proffsiga medarbetare, glädje, adrenalin, utmaning och pirr i magen. Kul att gå till. Och man mår bra efteråt. Utom tjejen som kräktes efter Virvelvinden. ★

foto EMILIA THOR



JOHAN THOR
Verksamhetschef

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

resia ●



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 Bas Cissi	19.45 Skivstång Therése				

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 Helena 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 Helena 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 Helena 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 Emma			
	19.30 Station70/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 Helena 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 27/10

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