

Egna sidor

Friskis&Svettis Täby



Foto: Thomas Carlgren

Folk ler när de tänker på träning



IF Friskis&Svettis Täby

F&S är en idrottsförening där demokratin fungerar. Medlemmarna är föreningen, medlemmarnas synpunkter och vilja formar F&S Täby. Tillsammans med alla våra fantastiska ideellt arbetande funktionärer skapar vi rörelseglädje. För det handlar om att ha kul samtidigt som du tränar. Och ler du på träningen blir vi ledare och värdar ändå lyckligare. Vårt mål är att du går leende från träningen.

Under våren/försommaren har jag tränat mycket cykel, då jag i ett svagt ögonblick på nyårsafton lovade delta i Vätternrundan – en 300 km lång cykeltävling. Nä – ingen femtio-årskris här inte. Näväl, "hundra mil i baken" som förberedelse sa "Vätternproffsen" till mig. Jag har cyklat – kanske inte hundra mil, men i alla fall. Cykling är en skön träningsform där du får se mycket naturupplevelser och asfalt. Cyklar du dessutom till jobbet är du ju samtidigt en miljöhjälte. Under vintern leder jag spinning vilket jag hade stor nytta av under loppet. Cykla i all ära men nu skriker min kropp efter jympa. Jag har lett jympa i snart tjugo års tid och är fortfarande övertygad om att det är världens bästa träningsform. Du tränar allround till musik som gör att du orkar så mycket mer. Det är så otroligt skönt att få röra på hela kroppen. Hos oss på F&S Täby kan du välja mellan många olika träningsformer och du kan säker hitta din favorit: Läs mer på sidan 6-7 om vårt schema och våra olika intensiteter.

Mycket att se fram emot i höst - och det med ett leende.

Peer Weding
Friskis&Svettis Täby



Träna allt med Allträningskortet!

Hos oss kan du träna i
Täbys trivsammaste gym,
spinna loss på spinncykeln
eller gå på något av våra
48 jympapass per vecka.
Varmt välkommen!

Foto: Thomas Carlgren

TEMA 2008

Håll utkik på separata anslag och på vår hemsida efter datum och tidpunkt på alla pass.

Jympa

- Jympa med liveband
- Startjympa
- Rörelse och glädje
- Julpotpurri
- Tomtejympa
- Nyårsmix

Gym

- Bålstabilitet
– rädda din rygg

Spinning

- Discospinn
- Spinning i rockens tecken
- Spökspinning
- Q Tarantino
– Kill bill spinn
- Schlager genom
årtiondena 60/70 80/90 och
2000 talet
- KI Box/spinn
45 minuter av vardera
- Spinn – Core/BOSU
- Julpotpurri
- Sylvesterspinn

Danspass

Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Det kan vara disco, jazz, latino, funk, swing...

Rörelserna är enkla att hänga på och det är mycket känsla, attityd och karaktär. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset.

Vältränad eller inte, alla kan hänga på och göra dans-passet till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

Danspasset

**Tisdagar klockan 19.00
i Sveltissalen!**



Foto: Thomas Carlgren



Foto: Alexander Ruas

Step

Ett aerobicspass där vi använder stepbrädans nivåskillnad för att göra konditionsträningen både varierad, skonsam och samtidigt extra tuff för benen och baken. Med brädan blir också styrketräningen extra effektiv.

Inspirationen kommer från klassisk Step-up och passets huvuddel är ett längre konditionsavsnitt med fartiga och kul stegkombinationer på bräda. F&S Step rymmer också träning av styrka och rörlighet

Step

**Söndagar klockan 17.40
i Friskissalen.**

Spinnpuls Max 75

Ett förlängt Spinnpulspass, extra utmaning för alla som gillar Spinnpuls. 55 min aktiv träning med pulsmätare och 20 min nedcyklning och stretch. Pulsbaserad träning under lite längre tid. Under passet ser du din puls via en egen mätare på en stor tavla bredvid ledaren. Det ger dig möjlighet att styra pulsen till att ligga på rätt nivå under passets olika delar. Pulsfeedback ger en psykologisk effekt och upplevs av många som roligt och stimulerande. Med en direkt pulsfeedback får deltagarna en unik träningsupplevelse och en värdefull hjälp att hitta rätt individuell träningsnivå, utifrån sina egna förutsättningar och träningsmål.

Innan du går ner i Spinningsalen ska du hämta ditt pulsband i receptionen mot att du lämnar pant i form av medlemskort/körkort etc.

Efter passet sköljer du av ditt pulsband noga, lämnar tillbaka det i receptionen och får tillbaka din pant.

Spinnpuls Max 75

**Onsdagar klockan 19.00
i Spinneriet.**



Foto: Thomas Alwreten

Jympa är ruggigt bra träning

Att röra sig till musik är fundamentalt i människans väsen och anatomi. Sen urminnes tider har människan uttryckt sig med rörelser i rytm och till musik. I modern tid heter fenomenet jympa.

Någon kanske minns Kapten Ugbla (som egentligen var överstelöjtnant) som i etern redan från slutet av 1920-talet ledde morgongymnastik. Om inte, så har nog de allra flesta idag någon i sin omgivning som går och tränar jympa med Friskis&Svettis. Vi är en idrottsrörelse med nära 500 000 medlemmar och i år firar vi trettio års jympande. Fråga gärna någon av dessa alla medlemmar varför de tränar jympa och du kommer att få lyriska svar.

Vad är det som gör jympan så bra?

Jympans upplägg

Bas och medel är våra största jympor och du hittar dem i alla föreningar. Så här är ett jympapass på bas, medel och intensiv nivå upplagda:

Uppvärmning utan krångel

Enkla rörelser så att alla kan hänga med utan att behöva tänka. Intensiteten trappas successivt upp så att pulsen kommer igång, blodcirkulationen ökar och du blir varm. Uppvärmning förbättrar effekten av träningen och förebygger skador.

Rörlighet i funktionellt tempo

När du jobbat dig varm är det dags att mjuka upp och sträcka ut muskler i vader, senor, lår, ljumskar, rygg och så vidare. Tempot är långsamt för att alla ska hinna ta ut rörelserna och känna att muskeln tänjs ut.

Styrka för alla stora muskelgrupper

Styrketräningen fokuserar på mage, rygg, midja, armar, axlar, bak och lår. Alla stora muskelgrupper tränas på ett dynamiskt sätt för att främja uthållig

styrka. Antalet repetitioner hamnar mellan 10-30 beroende på hur tung övningen är, men oftast jobbar vi med 20-25 repetitioner. I vissa övningar visar ledaren på alternativ så att du ska kunna välja det som passar, till exempel olika varianter på armhävningar.

Kondition med mycket energi

Här ska pulsen upp. Vi lägger mer energi i rörelserna och tar ut dem ordentligt. Stora kraftfulla övningar varvas med fart och spänst. På basnivå undviker vi hopp och på medelnivå varvas hopp och hoppfria övningar. På intensivnivå kräver flera av hoppen rejäl benstyrka.

Övergång för känslans skull

Alla övergångar mellan konditionsträning och styrketräning behöver lite tid och ett antal övningar för att blodtryck, cirkulation, andning och känsla ska hinna med. Övergången efter första syretoppen startar med ett par nedvarvande övningar och följs av övningar för balans, stabilitet och/eller tånjövningar. Dessa tånjövningar har en annan utformning och karaktär än de som används i anslutning till uppvärmningen. Nu är vi mitt inne i passet och behöver inte förbereda oss ännu en gång.

Styrka anpassad efter passets nivå

En andra omgång styrketräning med samma principer som i den första omgången. På bas- och medelnivå tränas oftast en muskelgrupp i taget, medan man på intensivnivå också får göra tyngre övningar där flera muskler måste hjälpa till i komplexa övningar som kräver god styrka.



Foto: Camilla Bäckström

Kondition med spurtkänsla

Andra omgången kondition bygger på samma principer som den första men eftersom detta är den sista jobbige delen av passet har den slutspurtkänsla och glädje över att få ge det sista.

Nedvarvning och rörlighet som mjuklandning

Tempot sänks och vi varvar ned. Lugna övningar sträcker ut och mjukar upp muskler i till exempel nacke, rygg, axlar och ljumskar. Här finns god tid att stretcha på de stora musklerna, speciellt i ben och höfter. Vi letar efter läget där det stramar i muskeln som ska töjas. Vi håller kvar och känner att den muskel som töjs ut är avslappnad.

Avspänning för skön efteråtkänsla

En stund med lugn och rogivande musik och kanske några avspänningsövningar ger återhämtning både mentalt och fysiskt.

Svaret är helt enkelt en totalupplevelse där du fått ge uttryck för dina stenåldersbehov. Välkommen till jympagolvet.

Peer Weding,
jympaledare sen snart tjugo år.

Friska Fräscha Friskissalen med nytt golv

Under sommaren, då verksamheten är lugnare hos oss, har vi möjlighet att se över vår träningsanläggnings behov av renovering och upprustning.

Föreningens egen anläggning Slottshallen har anor från den tid då rekryter utbildades på Marinens Sjökrigsskola. Många som tjänstgjort eller gått utbildning kommer gärna tillbaka för att insupa och delge sina minnen. Det är härligt att få ta del av levande historia. Känslan som de beskriver sitter kvar i väggarna. Detta märker du framför allt i vår stora Svettissal. Många av F&S medlemmar upplever att vi har en trivsamt miljö – det är lite som att komma hem när de kliver in i Slottshallen. Och visst känns det trevligt redan innan du kliver in mycket tack vare Slottsmiljön och närheten till vattnet. Den välkomnande känslan är viktig att bevara! Hur många träningsanläggningar kan erbjuda det i dag?

Föreningens ambition är därför att rusta "lagom" så att den rustika, genuina och marina känslan sitter kvar. Näst intill alla utrymmen är målade i klassiska jordfärger. På många ställen har vi installerat runda fönster.

Det finns en vision om en komplett och fräsch träningsanläggning. Successivt försöker vi anpassa den till att möta dagens krav som skiljer sig något från tiden då kadetterna tränade fäktning eller brottning i vårt nuvarande gym.



Denna sommar har vi som en del satsat på att förbättra Friskissalen på nedre "däck". I den salen kan du träna allt från meditativ Ki Yoga till kraftfullaste Ki Box och massor av andra spännande träningsformer.

Genom vår goda relation till vår hyresvärd har golvet med dess underliggande regler dessutom blivit helt utbytt för isoleringens skull. Reglarna har ju trots allt legat där sen 1942.

Under början på hösten satsar vi som en andra del, på att förbättra entrén på den befintliga ytan. Vi vill få bort känslan av "skohav" innanför dörarna och på samma gång förbättra bemötandet och inpasseringen till passen.

Hoppas att alla våra gäster ska känna sig nöjda när de besöker och tränar hos oss i Slottshallen.

Väl mött!

Petra Hjalmarsson
Platschef, F&S Täby

Höststart 25 augusti

Öppet hus med Jympa till liveband 30 augusti!

Prova
gratis
25-31 augusti



Foto: Thomas Carligen

Program Hösten 2008

Jympa-gym-spinning 25 augusti – 14 december. (Därefter julschema)



Slottshallen

| | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|--|---|
| Svettissalen | 11.30 Lunchjympa | 09.15 Senior | 09.00 Senior | 19.00 Station 90 min | 10.00 Senior | 10.00 Medel* | 16.15 Styrka Medel |
| | 18.00 Bas | 17.45 Medel* | 11.30 Lunchjympa | | 11.30 Lunchjympa | 16.00 Medel | |
| | 19.20 Medel Max 80 | NYHET! 19.00 Dansspasset | 18.00 Bas | | 17.30 Medel | ! | |
| | | 20.00 Puls Medel | 19.00 Medel | | | | |
| | | | 20.00 Intensiv | | | | |
| Friskissalen | 18.00 Core B | 17.45 Knatte 4-6 år B | 18.15 Ki Box 90 min B | 11.30 Ki Yoga B | | 10.00 Knatte 4-6 år B | 16.00 Ki Box B |
| | 19.00 Aerobics B | 19.00 Ki Yoga B | 20.00 Ki Balans B | 18.15 Skivstång B | | | NYHET! 17.40 Step B |
| | 20.10 Skivstång B | 20.00 Core/BOSU B | | 19.30 Core/Bosu B | | | ! |
| Spinning + Gym | 09.30 Seniorgym*** ! | 11.30 Spin Medel B | NYHET! 19.00 Spinnpuls Max 75 | 10.30 Seniorgym*** | 16.30 Spinnpuls B | 09.15 Spin Styrka B ! | 10.00 Spinnpuls B ! |
| | 18.30 Spinnpuls B | 18.30 Spin Bas B | | 18.30 Spin Bas B ! | | | 16.30 Spin Medel B |
| | 19.45 Spin Medel B ! | 19.45 Spinnpuls B | | 19.45 Spinnpuls B | | | |

Priser 2008

| TRÄNINGSKORT | 12 MÅN FRÅN INKÖPSDATUM ² | 6 MÅN FAST ³ | 1 MÅNAD FRÅN INKÖPSDATUM ² |
|---|---|---|--|
| Allträning (hela F&S Täbys utbud) | 2800:- ⁶ | 1800:- | 450:- |
| Gym ⁴ | 2500:- ⁶ | 1400:- | |
| Spinning ⁴ | 2000:- | 1100:- | |
| Jympa (all jympa, aerobics, bräda, core, core/bosu, ki balans, ki box, ki yoga, skivstång) | 1400:- | 800:- | |
| TRÄNINGSKORT MER REDUCERADE PRISER | | | |
| Allträning Ungdom/Studerande ⁷ , Dag ⁵ | 1950:- ⁶ | 1250:- | |
| Gym Ungdom/Studerande ^{4,7} , Dag ^{4,5} | 1750:- ⁶ | 1000:- | |
| Spinning Ungdom/Studerande ^{4,7} , Dag ^{4,5} | 1400:- | 800:- | |
| Jympa Ungdom/Studerande ⁷ , Dag ⁵ | 1000:- | 550:- | |
| Skolkort jympa (gäller enbart F&S Täbys utbud i skolhallarna) | 1200:- | 650:- | |
| Skolkort jympa Ungdom/Stud ⁷ , Dag ⁵ (gäller enbart F&S Täbys utbud i skolhallarna) ⁴ | 850:- | 450:- | |
| Juniorjympa 4-12 år (gäller för knatte- och jympa tillåten fr. 9 år) | | 150:- | |
| ÖVRIGA KORT | | | |
| Engång icke medlem | 90:- [*] | * Engångspriserna gäller fr om 20080101 | |
| Engång medlem | 50:- [*] | | |
| Styrkeinstruktion | 150:- | | |

- Medlemsavgiften, 100 kronor, som är obligatorisk vid köp av träningskort, löses 1 gång/år och gäller för kalenderåret 2008. Som medlem i IF Friskis&Svettis Täby omfattas du av if olycksfallsförsäkring, erhåller medlemstidningen Friskispressen 5 ggr/år samt har 10 % rabatt på Löplabbet och Gå&Löpkliniken.
- Kortet gäller från inköpsdatum 12 månader alternativt 1 månad.
- Kortet är ett kalenderbundet 6 månaders säsongskort. Vårsäsong 1/1-30/6-08. Höstsäsong 1/7-31/12-08
- Gym- och spinningkortet är enaktivitetskort, dvs gäller för gym respektive spinning.
- Dagkort gäller vardagar från F&S Täbys öppning till 16.00 + lördagar och söndagar alla tider.
- Priset inkluderar fria gyminstruktioner.
- Studerande legitimerar sig med CSN-kort. Ungdom upp till 20 år. Kortet gäller alla tider.

- Kortet är personliga och kan ej frysas.
- Reducerat schema under sommaren med start den 18 maj.
- Reducerat schema under julen med start den 15 december.

Skolhallar

| | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------|------------------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------|
| Bällstaberg/ Vallentuna | | 19.00 Medel Hoppfritt | 20.00 Medel | 19.00 Bas | | 09.00 Core 10.00 Medel* | 18.00 Medel * |
| Erikslund | | | | | | 10.00 Familjejympa | 19.00 Medel* |
| Gribbygård | 19.00 Medel Hoppfritt | | 19.00 Rygg | | | | 17.30 Bas |
| Skolhagen | 19.00 Styrka Medel | 19.00 Medel | | 20.00 Medel * | | | |
| Tibble | | | | | 15.00 Sal 3 Enkeljympa** | | |

* Barntillåtet från 9 år.

** Jympa för psykiskt funktionshindrade.

*** Instruktor finns på plats.

! Dessa pass börjar v. 39

B Möjligt att boka via Internet för dig som är medlem och har aktuellt träningskort.

Åldersgränser: Jympa 12 år om inget annat anges.
Gym och spincykling 15 år.

Förboka på Internet friskissvettis.se/taby eller på telefon 753 60 10.

Foto: Thomas Carlgren, Thomas Alvetegen



Kortköp

Ditt kort köper du på:

Friskis&Svettis Täbys egen anläggning
Slottshallen intill Näsby Slott.
Stadium-butikerna i Täby Centrum
(På Stadium enbart års- och säsongskort).

Du kan även beställa ditt kort genom att betala in på **Friskis&Svettis Täbys bankgiro-nummer 5448-9471**. I meddelanderutan anger du vilket träningskort du beställer.

Har du redan Friskis&Svettis Täbys plastkort anger du numret på plastkortet som referens. Kortet/aktuellt träningsmärke skickas hem till dig. Kortet är personliga och kan ej frysas.

Öppettider

| | |
|---------|-------------|
| Måndag | 9.00-21.30 |
| Tisdag | 7.00-21.30 |
| Onsdag | 7.00-21.30 |
| Torsdag | 7.00-21.30 |
| Fredag | 9.00-19.00 |
| Lördag | 9.00-17.30 |
| Söndag | 10.00-20.00 |

Hitta till oss

- Bällstaberg, Bällstabergsskolans sporthall, Svampskogsvägen 28, Vallentuna
- Erikslund, Erikslundsskolans sporthall, Anbudsvägen 10
- Gribbylund, Gribbygårdsskolans sporthall, Kabeluddsvägen 1
- Näsbypark, Slottshallen, Djursholmsvägen 30
- Tibble Täby, Sportcentrum, Tibblehallen, Attundavägen 5-7
- Täby kyrkby, Skolhagenskolans sporthall, Blendvägen 1

Våra olika intensiteter Om inget annat anges är passets längd 55 minuter.

JYMPA

Aerobics: Stegkombinationer som byggs ihop i längre block. Rörlighets- och styrketräning ingår.

Bas: En rejäl och samtidigt skonsam jympa för dig som vill bygga upp din kondition och styrka i ett lugnare tempo utan hopp.

Core: Funktionell och fokuserad träning för styrka och stabilitet. Passet innehåller mycket styrka för rygg och mage men också balans, rörlighet, och kropps kontroll. Utan konditionsträning.

Core/bosu: Funktionell och fokuserad träning för styrka och stabilitet. Till din hjälp använder du BOSU "bollen" – B0th Side Up..

NYHET! Danspasset: Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Det kan vara disco, jazz, latino, funk, swing... Rörelserna är enkla att hänga på och det är mycket känsla, attityd och karaktär. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul.

Enkeljympa: En jympa anpassad till psykiskt funktionshindrade.

Familjejympa: Här lekjympar barn 2-6 år och föräldrar tillsammans.

Intensiv: Intensivpassen kräver att du är vältränad! Rörelsevalet förutsätter god kondition, rörelsevana, starka muskler och leder som tål belastning.

Ki Balans: Ett frigörande pass där du får träna balans, rörlighet, andning och kroppskänedom. Vi vill ge dig chans att fokusera på upplevelsen i din egen kropp, att nå balans och harmoni. Ta med lediga överdragskläder.

Ki Box: Ett boxpass med handskar och mittsar där vi jobbar två och två. Inspirerat av kampsport med mycket attityd, kraft och energi. Kännbar och vrålkul träning. Total tid 90 minuter.

Ki Yoga: Ki yoga är en lugn, meditativ yoga där fokus och koncentration riktas inåt. Ett lugnt och skönt pass för den som vill stanna upp, känna inåt, reflektera och bara vara. Ta med lediga överdragskläder.

Knatte: Jympa med lek och glad musik för barn mellan 4-6 år. Föräldrafritt! Total tid 45 minuter.

Lunchjympa: Medeljympa inklusive nedvarvning och stretch. Total tid 50 minuter exkl avspänning.

Medel: Passar dig som är ganska vältränad och gillar hårdare tag. En del hopp.

Medel Max 80: Ett förlängt medelpass med mer styrka och kondition. Passar dig som är vältränad och gillar hårdare tag. En del hopp. Total tid 80 minuter.

Medel Hoppfritt: Passar dig som är ganska vältränad och gillar hårdare tag utan hopp.

Pulsjympa: I Puls ligger fokus på kondition, som tränas sammanhängande i ett långt avsnitt medan styrketräningen är kortare och koncentrerad till en sekvens.

Men Puls är inte enbart mer kondition, det är också mer av att hänga på musikens driv med roliga steg, ös och pulshöjande övningar. Finns både som **Puls Bas** och **Puls Medel**. Skillnaden mellan Puls på bas- respektive medelnivå är densamma som mellan Bas och Medel. Det vill säga jympa på basnivå är hoppfri, har mindre belastning på enskilda övningar och tempot är oftast lägre.

Ryggjympa: Specialjympa med skonsamma rörelser för rygg och nacke. Bygger upp styrkan och mjukar upp spända och trötta muskler. Jympan leds av sjukgymnaster.

Senior: För äldre som vill ha ett lugnare tempo än basjympan vad gäller musik och rörelse.

Skivstång: Här tränar du uthållig styrketräning för hela kroppen i grupp och till musik. Du anpassar själv vikten på stängen med hjälp av ledarens rekommendationer.

Station: Ett tyngre medelpass med stationsträning. Vid stationerna används redskap för effektiv styrka och kondition. Total tid 90 minuter.

NYHET! Step: Ett aerobicpass där vi använder stepbrädans nivåskillnad för att göra konditionsträningen både varierad, skonsam och samtidigt extra tuff för benen och baken. Med brädan blir också styrketräningen extra effektiv.

Styrka Medel: Fokuserar på styrketräning under både längre tid och med fler typer av styrkeövningar än i vanlig jympa. Styrka tränas med "kroppen som redskap". Dels under ett längre avsnitt på golvet för mage, rygg, höfter, armar, axlar. Dels som funktionell styrketräning för balans och stabilitet, snabbstyrka och spänst stående.

SPINNING

Intro: Ett pass med mycket information och instruktion för dig som är nybörjare.

Bas: 45 minuter aktiv tid på cykeln i ett lugnare tempo. Därefter nedvarvning och stretch.

Medel: 45 minuter aktiv tid på cykeln i ett medeltempo. Därefter nedvarvning och stretch.

Spinnpuls: Pulsbaserad träning. Under passet ser du din puls via en egen mätare på en stor tavla bredvid ledaren. Det ger dig möjlighet att styra pulsen till att ligga på rätt nivå under passets olika delar. Pulsfeedback ger en psykologisk effekt och upplevs av många som roligt och stimulerande.

NYHET! Spinnpuls Max 75

55 min aktiv träning med pulsmätare och 20 min nedcykling och stretch.

Styrka 90: 30 minuter cirkelstyrketräning i gymmet. Därefter 45 minuter spincykling. Passet avslutas med nedvarvning och stretch. Total tid 90 minuter.

Ge bort ett presentkort till någon du tycker om!

Välkommen till Friskis & Svettis Täby

Till:

Från:

Belopp med bokstöver:

friskis & svettis



friskis & svettis

TÄBY

friskisvettis.se/taby