



Crosspass - kondition och styrketräning ute

Nu är det dags att flytta ut träningen utomhus. Häng med våra uteledare på cross, jogg och stavträning på torsdagskvällar. **SID 2-3**

Jenny Rosqvist Ifjolsoldat i Kosovo nu tillbaka i F&S

I Kosovo fick svenska soldater under Jennys ledning träna samma spinning- och skivstångspass som motionärerna i F&S Tyresö. **SID 4**

CROSS. Anna Berglund leder ett entusiastiskt gäng motionärer i Tyresö-terrängen.

VÄLKOMMEN

Lätt att komma igång med gym



Det är vår!! Utropar jag mitt i solen på lunchpromenaden. Inte tänker jag på bakslagen med kyligare väder som nog kommer. Snön minskar och på gångvägarna är det inte snö kvar. En del gläntor i skogen har barmark och det är lätt att få vårkänslor.

I detta nummer kan du läsa om en del saker som du kan göra ute tillsammans med andra medlemmar i F&S Tyresö. På sid 2 och 3 presenterar utegänget en del av sina aktiviteter.

Att träna har blivit en positiv livsstil för många. Tyvärr är det samtidigt en del människor som inte kommer iväg till någon träning. Tänk på dina nära och kära som kanske inte börjat röra på sig ännu. Ta med dom på ett pass eller till gymmet på F&S.

VI PÅ FRISKIS&SVETTIS är självklart mot doping. Vi ska bli tydligare med att visa var vi står i denna fråga och arbetet med "dopingvaccination" kommer att leda till ett synligare ställningstagande.

Som jag skrev i förra ledaren är det bra att variera sin träning och jag uppmanade alla att gå vidare och prova något nytt. Själv har jag gjort tvärtom och skurit ner lite på de pass som jag leder och får nu inte lika mycket styrketräning som tidigare. Nu har jag bestämt mig för att gå vidare i min egen träning.

Jag har tidigare avfärdat gymmet, men mitt nya liv med gymträning blev början på en artikelserie som du kan läsa om på sid 8. Där ser du hur lätt jag kom igång tack vare gyminstruktionen. Är du inte intresserad av maskiner kan du få instruktioner på fria vikter eller på bra funktionell träning som passar just dig.

PS: Ironiskt nog snöar det för fullt nu när jag är klar med min text som inleds med våren och uteträning. Jag lägger raskt om planerna för dagen och går ut med hunden som älskar snö. Han får glädjas så länge det varar och sen är det dags för oss andra att njuta! Voff. ●

RICHARD SVENNBERG, verksamhetssamordnare
richard@tyreso.friskisvettis.se



Det är ett glatt gäng som följer ledaren Anna Berglund i uteaktiviteten crossträning, där styrkeövningar för hela kroppen varvas med jogging.

Häng med på uteträning – välj mellan fyra olika aktiviteter

Nu är det dags att hänga på vårens och sommarens uteträning. Du kan välja mellan fyra olika aktiviteter – stavträning, stavcross, jogging eller crosspass. Våra ledare garanterar sköna, roliga och effektiva pass både för nybörjare som för den lite mer vältränade.

Cross en träningsform för alla åldrar

Cross låter som en stenhård träningsform. Det för tankarna till hinderbanan i lumpen eller till något amerikanskt militärt träningsläger som vi sett på bioduken. Glöm det. Cross är den perfekta träningen för hela kroppen och för människor i alla åldrar.

CROSSLEDARE

Namn: Anna Berglund
Ålder: 30 år
Utbildning: Lärarexamen
Yrke: Lärare
Bor: Tyresö
På F&S: 2,5 år
Instruktör på F&S: jogg och cross sedan hösten 2010



Tränar själv: Gym, Box, Cross, löpning, och spinning ibland.
Favoritövning: Plankan (klarar 6 min)

Vad är cross?

– Cross är en allsidig och rolig kombinationsträning med fokus på totalövningar. Under passet varvas styrkeövningar för hela kroppen med jogging. Vi joggar cirka fyra kilometer under ett pass, uppdelat i flera kortare sträckor med styrkestationer emellan. En styrkestation kan till exempel vara plankan, armhävningar, utfallssteg med mera.

– Vi håller ganska högt tempo mellan styrkeövningarna. Det roliga med cross är att alla kan vara med. Var och en på sin nivå, säger crossledaren Anna Berglund. Cross är helt enkelt ett allsidigt träningspass ute.

Cross som det ser ut i dag är nytt i Tyresö. Tidigare har det varit cross med större fokus på jogg.

Vad är då jogg?

– Vi joggar i ganska lugnt tempo. Oftast ingår någon kvalitetsträning som intervaller, backträning eller löp-

BOSSE



teknik, säger jogginstruktören Bosse Rosén.

– Vi börjar med uppvärmning och avslutar med stretch. Att vara ute ger en extra dimension. Naturen och vädret är antingen en utmaning eller

en belöning.

Kan alla vara med?

– Absolut! Vi är flera ledare så vi kan dela upp oss om det behövs. Men ofta fungerar det även om vi har en blandad grupp. De starkare löparna får ta extra rundor medan ledaren joggar med dem som inte springer så snabbt.

Ska man ha några speciella träningskläder?

– Det är bra med kläder efter väder. Till crosspassen är det skönt att även ha ett par handskar med sig. ●

Torsdagar kl 18.30 samlas vi i receptionen. Året runt och i alla väder.

STAVTRÄNING:

Onsdagar med Bert & Bengt

Nu är det rätt tid att hänga på F&S uteaktiviteter. Stavträning på dagtid är en av flera möjligheter. För att ta reda på lite mer om denna träningsform träffade Friskispresen Bert Andersson, som tillsammans med Bengt Sellén håller i stavträning på onsdagsförmiddagar.

Så, vad är stavträning?

– Vi går ut och går! På ett aktivt sätt! Vi använder hela kroppen, stavarna hjälper oss att använda även överkroppen. Ett stavpass passar alla som kan gå. Det innehåller såväl uppvärmning som rörlighet, kondition och någon styrka. Vid barmark har vi med oss gummiband för lättare styrkeövningar.

Går alla tillsammans?

– Vi delar gruppen i Start, Bas och

Medel vid behov. Så att alla kan gå efter sina förutsättningar. Deltagarna avgör. Vi har roligt när vi går. Intresserar oss för varandra. Vi har en frivillig mejllista för att få ut meddelanden som: ”i dag skiner solen, vi går litet längre om det är ok?”

Vi går i alla väder, på gångstigar eller skogsstigar. Vi försöker variera oss och tar ibland bil till hjälp för att starta från exempelvis Alby.

Behöver man egna stavar eller kan man låna?

– Man kan ha egna stavar, men det går alldeles utmärkt att låna av F&S!

Hur skall man vara klädd?

– Rejala skor är bra. Och inte alltför mycket kläder, vi går oss varma. Men anpassat till väderleken. Gärna lager på lager och ytterst vind- och regntåligt när vädret så kräver. ●

STAVGÅNGSINSTRUKTÖR

Namn: Bert Andersson
Ålder: 69 år i maj
F&S instruktör: stavgång från år 2008.
På F&S: År 2006.
Yrke: Elektriker
Familj: Husfru Cecilia (stavgångsvård), två vuxna barn och barnbarn.
Tränar själv: Seniorjympa
Favoritövningar: Rytmska övningar i alla former som seniordans



Onsdagar kl 10 samlas vi i receptionen. Året runt och i alla väder.

STAVTRÄNING CROSS

är en uteaktivitet som kombinerar stavgång med styrketräning i olika stationer. Redskapen är det som finns i naturen som backar, bänkar och räckan. Träningsformen passar alla men är lite hårdare än stavträningen.

Torsdagar kl 18.30 samlas vi i receptionen.

VARFÖR TRÄNAR DU STAVCROSS?



TOMMY BLOMSTER:

– Perfekt träning för mig. Får träna hela kroppen. Har tidigare i livet spelat fotboll och kutat lite maraton. Stavträning är effektiv och skonsam. Har nu hållit på i ett år.



EVA ANNELBÄCK:

– Jag ville gå ned i vikt. Tidigare spelade jag badminton. Det har gjort i 30 år men jag behövde hitta en ny bra motionsform. Så nu har vi stavträning i knappt ett år. Det är jättebra och vi har kul på träningen.



RUT BJÖRK:

– Man sover bra efter ett stavcrosspass. En träning alla kan göra. Och det är kul att träna i grupp. Joggade tidigare men belastning blev för stor. I stavträning har du inte alls samma hårda belastning på ben och knän. Därför borde alla träna det.

I fjol soldat – nu F&S-ledare

Jenny Rosqvist återkom i höstas till Friskis&Svettis i Tyresö som spinning- och skivstångsinstruktör efter att jobbat för Försvarets utlandsstyrka i Kosovo under sju månader som samverkansofficer. Och i Kosovo fick de svenska soldaterna träna samma spinning- och skivstångspass under Jennys ledning som vi gör i Tyresö.

Hur hamnade du på den svenska styrkan i Kosovo?

– Jag gjorde värnplikten åren 2003 och 2004. Totalt 15 månader och sedan dess har jag velat åka på utlandstjänst. Jag tycker att de insatser vi gör i utlandet är viktiga. Jag träffade en gammal lumparpolare som nämnde att tjänsten var ledig och undrade om jag inte ville åka. På den vägen var det.

Vad var din uppgift i Kosovo?

– Uppgiften som samverkansofficer var att känna av stämningarna bland befolkningen, höra hur folk hade det och om det fanns någonting som kanske kunde leda till oroligheter i området. Det handlade mycket om att skapa relationer och verkligen lyssna och försöka förstå dem vi träffade. Vi pratade med allt från borgmästare till byledare, nunnor och ”manen på gatan”.

Hur kom det sig att du drog igång F&S aktiviteter i Kosovo?

– Eftersom jag var utbildad skivstång- och spinningledare och det fanns cyklar och vikter på campen så började jag leda pass. Det blev ganska populärt, spinningpass nästan varje dag och cirka två skivstångspass i veckan.

Varför började du i Friskis&Svettis?

– Letade efter en bra träningsanläggning efter att jag flyttat till Tyreso år 2008. F&S anläggning kändes helt rätt! Och sedan utbildade jag mig till ledare år 2009.

Vilka muskler tycker du vi glömmert bort att träna?

– Många glömmert bort att träna rygg och mage men om vi har en stabil bålmskulatur får vi bättre kroppskontroll och alla andra övningar vi gör får bättre kvalitet.

Vilka pass kör du denna termin på Friskis i Tyresö?

– Varannan torsdag skivstång/spin och varannan lördag skivstång.

Slutligen, hur var Kosovo?

– Kosovo är ett intressant område, det har en lång händelserik historia som präglar det



Namn: Jenny Rosqvist.

Ålder: 29.

F&S instruktör: skivstång, spinning.

Familj: Singel samt mamma, pappa, två systrar och en systerdotter.

Bor: Bagarmossen.

Yrke: Adjunkt i retorik (deltid), frilansande retorikkonsult (deltid)

Utbildning: Magisterexamen i retorik.

På F&S: Sedan 2008.

Fritiden: Tränar, träffar vänner.

Det visste du inte: Är kaffeberoende, älskar att lösa korsord och manglar sängkläderna.

fortfarande. Samtidigt är det ett område som har det svårt, många lever i fattigdom, det är mycket svarta pengar i omlopp, smuggling och korruption. Man kan prata länge om Kosovo.

– Det är en plats som står inför många utmaningar i framtiden. ●

TRÄNINGSTIPS

Favoritövningar: Axlar och biceps

Tre bra övningar: Vanliga rygglift, situps och planka är enkla och bra övningar som man kan göra när och varsomhelst eller skaffa en balansboll och sitta på den när du tittar på tv.



F&S TYRESÖ SPINNADE IN 45 100 KR TILL BARNCANCERFONDEN

Friskis&Svettis Tyresö var en av drygt 30 träningsanläggningar runt om landet som den 26 mars deltog i Spinn Of Hope. Det är ett spinningevent där de deltagande lagen håller igång en spinningcykel under 12 timmar.

Lagets startavgift, 1 500 kronor, går oavkortat till Barncancerfonden. Det fanns också möjlighet att bidra till barncancerfonden genom att ta en drop-in cykel för 125 kronor i timmen. F&S erbjöd även kringaktiviteter, bland annat kunde man mot ett bidrag på 100 kronor lyssna på föreläsningen "Visst är det omöjligt, men jag gör det ändå!" av Pierre Näsman där han berättade om sina förberedelser och sin dramatiska expedition under en av de svåraste säsongerna på Mount Everest.

Totalt samlade Spinn of Hope in över en miljon kronor till Barncancerfonden.

16 APRIL KL 10 – ALLA KAN VARA MED

Långtur med stavar

Stavgång till Hellasgården blir det lördagen den 16 april med start klockan 10.00. Då samlas vi vid F&S i Tyresö för att sedan gå T/R till Hellasgården. Vi är tillbaka runt klockan 14.00. Och det fina med detta extrapass är att alla kan vara med, oavsett om man är medlem eller inte.

Två nya gyminstruktörer

Joakim Holtenkrans och Robin Åbrandt är två nya gyminstruktörer på F&S i Tyresö. Båda har licensierats denna vinter. Joakim finns i gymmet på kvällstid och Robin på dagtid.



SPINNARNA "CYKLADE" VASALOPPET

Söndagen den 6 mars gick startskottet för Vasaloppet. Samtidigt började Vasaloppsspinningen på F&S i Tyresö. Närmare 30 motionärer hade sökt sig till spinninghallen. På en tv-skärm följde man skidåkarna. Det var spurtpriser och man drack blåbärsoppa tillsammans med skidåkarna. Passet pågick tills förste man, Jörgen Brink, gick i mål – det vill säga i 3 tim 51 min och 51 sek.



Dopingsvaccinerat

Sedan lång tid tillbaka är det förbjudet med doping inom idrotten. Det är farligt att dopa sig, det strider mot medicinsk etik och är förenat med hälsorisker för individen och ibland också för andra.



Friskis&Svettis är emot all form av doping. Som idrottsförening och medlem i Riksidrottsförbundet (RF) är Friskis&Svettis delaktiga i det antidopingarbete som pågår inom RF och stödjer de regler som RF beslutar om.

SÅ HÄR JOBBAR FRISKIS&SVETTIS MOT DOPING:

1. Samtliga föreningar som har gym genomför just nu en så kallad vaccination mot doping. Det är RF:s metod för att hjälpa idrottsföreningar att arbeta mot doping. Hänger ett intyg i föreningens lokaler är du medlem i en förening som genomfört "Vaccinationen".
2. Ansvarig funktionär på F&S Tyresö är Peter Andersson som leder det förebyggande arbetet mot doping i föreningen.
3. RF kan när som helst genomföra dopingtester i Friskis&Svettis-föreningar.
4. Alla gyminstruktörer får grundläggande kunskaper om doping i sin grundutbildning.



Peter Andersson

Dopingjourens hemsida är ett utmärkt stöd för den som misstänker doping.

Där kan du läsa om vanliga effekter av anabola androgena steroider som stroke, håravfall, förstörd prostata, svårigheter att kissa, förminskade testiklar, lägre testosteronnivåer, minskad spermieproduktion, leverskador, svullnader, hudbristningar och acne samt om det som kallas bitch tits.

Dispens: Vanliga motionärer omfattas av en generell dispens som ger dem rätt att utan ansökan använda vissa dopingklassade läkemedel ifall det finns medicinska behov. Detta ska kunna styrkas i efterhand om ett dopingprov visat spår av förbjudna substanser.

Kosttillskott: RF avråder från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott.

Röda Listan över dopingklassade läkemedel finns på www.rf.se

FRISKIS&SVETTIS ANTIDOPINGPOLICY:

- Friskis&Svettis ska vara helt fritt från doping.
- Friskis&Svettis bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger.
- Friskis&Svettis arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider.

HÄR HITTAR DU FAKTA OM DOPING:

- www.dopingjouren.se – här finns fakta och hjälp vid frågor om doping. Det går också bra att ringa anonymt och ställa frågor tel: 020- 546 987.
- www.can.se – centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
- www.friskissvettis.se – på Riks hemsida finns F&S gemensamma dopingarbete.
- www.rf.se – Riksidrottsförbundets hemsida
- www.wada-ama.org – World Anti-Doping Agencys hemsida, här finns bland annat hela dopinglistan.
- **Boktips:** Boken "Dopingfri idrott" ges ut av förlaget Sisu Idrottsböcker.

Friskis&Svettis Tyresö



Schemat gäller **10 januari–29 maj** med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 min om inte annat anges. Platser till spinning, skivstång och cirkelgym bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 08-742 34 50.

F&S GYM/ÖPPETTIDER						
MÅNDAG 09.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 09.00-21.30	TORSDAG 07.00-21.30	FREDAG 09.00-18.30	LÖRDAG 08.30-16.30	SÖNDAG 09.30-21.00
JYMPA/Stora Hallen						
09.30 Senior Naemi	09.30 Station/senior Håkan	17.00 Styrka/medel Ann/Helena S	09.30 Senior Margareta	09.30 Senior Håkan/Rune	09.00 Styrka/bas Birgitta/Linda/Helena S	10.00 Familj ● Carina H
11.00 Bas Jenny P	11.30 Medel Ann	18.00 Dans afro Anna W/Mia	11.30 Medel Tove	12.00 Bas Helena H	10.00 Medel Mikaela	16.00 Station/bas ● Birgitta/Lotta/Inga-Lill
14.30 Cirkelfys ● Peter	17.30 Bas Inga-Lill	19.00 Bas Linda	17.30 Medel Sofia	16.00 Medel Benny		17.30 Medel Johanna
16.00 Styrka/medel ● Tove	18.30 Styrka/medel Kicki	20.00 Medel Åsa S	18.30 Puls/bas Lotta/Katarina	17.00 Intensiv ● Thomas		19.00 Dans fuego/afro ● Sandra/Mia/CarinaH /Mia
17.00 Bas Carina F	19.30 Cirkelfys Ledarmix		19.30 Station/medel Helena/Thomas			
18.00 Medel Anna W						
19.00 Intensiv Ann						
20.00 Dans Richard/Sandra/Carina H						
JYMPA/Lilla Hallen						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 SkivstångSpinn Christian	17.30 Start ● Naemi/Birgitta/Solveig	11.00 Core Ann/Eva E	16.00 Flex ● Eva E	10.30 Start ● Katarina	09.00 CoreSpinn Solveig	17.00 Core Lena K
18.20 Skivstång Linnéa	18.30 Core Lotta	17.00 Knatte ● Jocke/Sofia/Carola	17.00 Enkel Gun/Kate	16.00 Core Tove/Kicki	10.00 Skivstång ● Jenny/Ledarmix	18.00 Yoga 1 Carina Ha/Benny
19.30 Box 1 Elinor	19.30 Yoga 2 Maria	18.00 Junior ● Jocke/Sofia/Carola	18.15 SkivstångSpinn Anna/Jenny			
		19.00 SkivstångIntervall Lena L	19.00 Box 2 Chalewan			
SPINNING						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Spinn/medel ● Aron	18.00 Spinn/medel Erik	09.30 Spinn/senior Rune	17.00 Spinn/medel ● Solveig	12.00 Spinn/bas Anna Å	09.00 CoreSpinn Solveig	15.00 Spinn/intro v.2 - 6
17.30 SkivstångSpinn Christian	19.00 Spinn/bas Patrik	16.30 Spinn/start ● Kjell	18.00 Spinn/bas Lennarth	16.30 Spinn/medel Kjell	10.30 Spinn/medel Lennarth	16.00 Spinn/medel ● Eszter
19.00 Spinn/bas Camilla/Fanny	20.00 Spinn/medel Peter	17.30 Spinn/bas Kjell	18.15 SkivstångSpinn Anna Å/Jenny			17.00 Spinn/distsans 75 Patrik
		18.30 Spinn/medel Peter	20.00 Spinn/medel Fanny			
		19.30 Spinn/berg Camilla				
CIRKELGYM						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG		
18.30 Cirkelgym Zdravko	18.00 Cirkelgym Kicki	19.00 Cirkelgym Mia	15.00 Cirkelgym Peter	17.00 Cirkelgym Thomas		
			19.00 Cirkelgym Andreas			
UTE						
		ONSDAG 10.00 Stavträning Bert/Bengt	TORSDAG 18.30 Stavtr/cross Ledarmix 18.30 Jogg/Cross Kerstin/Bosse/Anna			

● Passen pågår t.o.m. v 17.

Alla bas- och medeljympapass är bantillättna (9-12 år) i vuxet sällskap.

JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds ur musiken.

Åldersgräns är 13 år om inte annat anges.

BAS – en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Hoppfritt, men ger rejäl träning.

BOX

Box- och kampsportsträning på medelnivå. Vi tränar med handskar och handmitzar.

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

BOX 1 – träningen är enkel, rejäl, svettig och vi jobbar med grundtekniker.

BOX 2 – vana från Box 1 eller liknande. Fler tekniker, fler sammansatta sekvenser.

CIRKELFYS – funktionell träning i stationer: sträcka, böja, rotera i olika plan. Medelnivå eller något över.

CORE – bygger på funktionella, fokuserade övningar som ger styrka för hållning, stabilisering och balans. Medelnivå.

ENKEL – för intellektuellt funktionshindrade Enkla rörelser och mycket glädje. Var och en deltar utifrån sina egna förutsättningar.

FLEX – funktionell träning med fokus på rörlighet. Aktiv rörlighetsträning i alla rörelseplan.

INTENSIV – kräver bra kondition och starka muskler.

MEDEL – krävande styrke- och konditionsövningar.

PULS – rörelseutmaning för dig som är van att jympa och gillar tempo.

SENIOR – anpassad till äldre. Allsidigt till lugnare musik och tempo.

START – en skonsam jympa med enkla övningar, både att förstå och utföra. Inga hopp eller tunga övningar.

STATION – Styrkeinriktad träning. Baseras på ett jympapass med tillägg för styrketräning i stationer. Bas- och medelnivå. 85 min

STATION SENIOR – inleds och avslutas som vanligt seniorjympapass - med ett lättare konditionsavsnitt. 75 min.

STYRKA – jympapass med kraft och mer styrketräning än i den klassiska jympan.

YOGA

Klassiska Hahta-yogans grunder anpassad till vår egen yogaform.

YOGA 1 – enkla och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans.

YOGA 2 – ett fysiskt mer utmanande och krävande pass än Yoga 1. 85 min.

DANS

Härliga pass med mycket rytm och takt för dig som älskar att röra dig till musik.

DANS – här blandas disco, func, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt.

DANS AFRO – ett medryckande och suggestivt träningspass med mycket rytmer och frigörande rörelser.



SKIVSTÅNG. Martina Petersen och Hampus Sethfors (bakom) gillar båda att styrketräna med skivstång.

DANS FUEGO – det är ösigt, det är hett!

Dans med latinska rytmer som salsa, mambo, rumba, samba, cumbia etc.

TRÄNING FÖR YNGRE

BARNTILLÅTET – alla bas- och medeljympapass är barnstillåtna för barn 9-12 år i vuxet sällskap.

FAMILJ – spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år, tillsammans med vuxna. Ett giltigt träningskort/familj räcker för fritt deltagande i Familjejympan.

JUNIOR – jympa för barn 7-12 år Fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter tränas i kul övningar. Något kortare än vanliga jympapass.

KNATTE – tonvikt på lekfull jympa för bara barn. På Knatte jympar barn 4-6 år, utan vuxna.

TRÄNA MED REDSKAP

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap*).

SKIVSTÅNG – Ösig styrketräning, med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

SKIVSTÅNG INTERVALL Tuff styrketräning med 15 minuter extra konditionsträning i intervallform. 75 min.

SPINNING

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap*). Konditionsträning på cykel i flera olika nivåer Spinning är skonsamt för leder och muskler och samtidigt enkel.

CORE SPIN – Core i kombination med konditionsträning med spinning. 85 min.

SKIVSTÅNG SPIN – skivstångens styrka samt konditionsträning med spinning. 85 min.

SPIN /START – börja tryggt från grunden

med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. 40 min.

SPIN /BAS – passar dig som trivs med mjukare ansträngningsnivå, och dig som är ny.

SPIN /MEDEL – högre tempo, mer driv för dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv.

SPIN /SENIOR – anpassad musik, övningar och tempo.

SPIN /BERG – besök "Mount Everest!". Melan bas och medel. 75 min.

TRÄNA I GYMMET

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap*).

GYM – styrka med maskiner och fria vikter är ett utmärkt sätt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitering.

CIRKELGYM – ett gruppträningspass där du tränar styrka individuellt vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Fokus på uthållig styrka som ger kondition som bonus. Bra för både erfarna och oerfarna.

TRÄNA UTE

CROSS – jogging och styrketräning där redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räcken med mera.

JOGGING – fördelarna med att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Från startnivå till tuffare pass.

STAVTRÄNING – enkelt, effektivt och skonsam träning.

STAVCROSS – kombinerad stavgång och styrketräning i olika stationer med naturen som redskap.

*Särskilda villkor gäller

ANSTÄLLDA I FÖRENINGEN



Ann Fredrikssen
Träningsansvarig



Eva Ekelund Lokal- & säkerhetsansvarig



Ingela Ling
Receptions- och värdansvarig

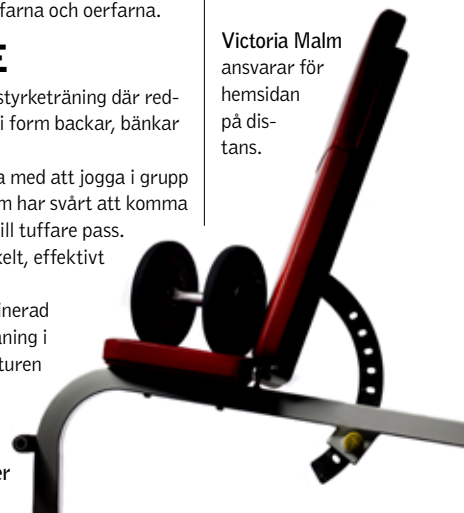


Malin Gustavsson
Reception



Richard Svennberg
Verksamhetsansvarig

Victoria Malm ansvarar för hemsidan på distans.



Välkommen till gymmet!



Vill du börja gymma, men inte kommit till skott? Häng med, nu startar vi en artikelserie som kan inspirera. Enklaste sättet att komma igång är att boka en gyminstruktion. F&S instruktörer hjälper dig, oavsett hur träningsvan du är.

Välkommen att följa med gyminstruktören Thomas Wirenbark när han ger Rickard Svennberg en första lektion. Följ med från receptionen, där instruktionen bokas, till en genomförd gyminstruktion och se hur lätt det är att komma igång.

Thomas börjar med en kort intervju för att anpassa instruktionen efter vars och ens önskemål och förutsättningar.

– Under samtalet bygger jag ett lämpligt träningschema, oavsett om du har fysisk aktivitet på recept (FaR), är nybörjare eller en avancerad gymmare som vill ha specialträning, säger

Thomas.

Uppvärmning är viktig och Thomas visar hur man värmer upp, tex på en crosstrainer. En crosstrainer ser ut att vara väldigt komplicerade



Crosstrainer



Thomas dokumenterar dina inställningar.

med många knappar och funktioner, men den är väldigt lätt att hantera.

Ett träningsprogram kan bestå av nio övningar. I maskiner, med fria vikter eller olika funktionella övningar. Målet är en skräddarsydd allsidig träning. På en timme hinner du lätt träna ben, arm, rygg, mage och axlar.

Om du är nybörjare är det speciellt viktigt att välja rätt vikt. För att undvika skador ska du inte jobba för tungt, men är det för lätt utvecklas inte din styrka. Sikta på att orka max 15 repetitioner,

och upprepa det 2 gånger. På gymspråk kallas det att man gör 15 reps (repetitioner) i 2 set.

– Vi hjälper dig med att ställa in maskiner och dokumenterar inställningar och vikter så att du lätt kan komma tillbaka och träna själv nästa gång.

Vid varje maskin går vi igenom hur du ska jobba och vad du skall tänka på för att få ut bästa träningseffekt och inte riskera skador. Det är fritt fram för frågor, så tveka inte att fråga om det är något du undrar över. Efter genomgången vid maskinerna går man till "funktionella rummet" där det finns utrymme för stretch och en tavla med lämpliga stretchövningar. ●



Att stretcha efter gympasset är viktigt.

SCHEMA: PÅSK



VALBORG

Skärtorsdag Torsdag 21/4 07.00 – 18.30	Påskafton Lördag 23/4 08.30 – 13.30	Påskdagen Söndag 24/4 13.00 – 18.30	Annandag påsk Måndag 25/4 13.00 – 21.00	Valborg Lördag 30/4 08.30 – 13.30	Första maj Söndag 1/5 13.00 – 21.00
13.00 Bas 16.00 Dans Afro 16.00 Spinn/bas 16.30 Skivstång 17.00 Cirkelgym 17.00 Medel 17.00 Spinn/medel	09.00 Bas 09.30 Spinn/bas 10.00 Medel 10.30 Spinn/medel 11.00 Dans Fuego	15.00 Bas 15.30 Spinn/ medel 16.30 Spinn/bas 16.00 Medel 17.00 Cirkelfys	16.00 Bas 16.30 Spinn/bas 17.00 Medel 18.00 Skivstång 17.30 Spinn/medel 18.00 Medel 19.00 Dans Fuego 19.00 Box 2	9.00 Bas 10.00 Medel 9.30 Box 2 9.30 Spinn/bas 10.30 Spinn/medel	16.00 Bas 17.00 Medel 16.00 Spinn/medel 17.00 Spinn/bas 18.00 Cirkelfys 19.00 Dans Fuego
Långfredag 22/4 STÄNGT					