

# Höganäs



Nyheter och information från Friskis&Sveltis Höganäs

JUNI - JULI 2011



**SOMMARENS  
TRÄNINGSSCHEMA  
SID 6**

## ALLTID REDO! Sjöräddningen rycker ut

Freddie och Torbjörn tränar för att kunna rädda liv när nödropet kommer. **SID 5**

## FRISKISSALLAD med jordgubbar, mango, kyckling...

Fredric på Bryggan bjuder på ett härligt sommarrecept, speciellt för dig. **SID 8**

**KDFF**  
Fotbollstjejerna är laddade för en ny säsong!

## U som i sommar!

Juni, juli och augusti – härliga ord! Den gemensamma nämnaren är bokstaven **U**, som finns i **U**nderbar, nj**U**ta, **U**mgås, solg**U**, **U**tvilad, sm**U**ltron och lj**U**sa kvällar.

**J**uni, juli och augusti betyder i alla fall sommar! Många av oss tycker nog att sommaren är den bästa av våra fyra årstider, även om alla har sin charm (påminn mig om det i novembermörkret!). Här på Friskis&Svettis är sommaren speciell på så sätt att vi drar ner på tempot, tar det lite lugnare, laddar om och flyttar ut! Tränar gör vi året runt, men vi varierar träningen. Sommaren lockar ut oss mer, vi erbjuder Ute-Jympa på Kvickbadet, Kullaberg är vackert grönt och frestar med härliga stigar för cykling, löpning, promenad och ridturer. Öresund är både blått och blött för sköna simturer och samtidigt finns vårt röd-vita Friskis&Svettis hela tiden med gymmet, spinningen och jympapassen.

**FRISKIS&SVETTIS SYN PÅ TRÄNING** är lika skön som sommaren! Vi vill att träningen ska vara fri från prestationskrav. Friheten leder till att lusten får växa och styra istället. Lustfylld träning kort och gott! Du kanske väljer att vila hela sommaren. Du kanske vill röra på dig varje dag. Du väljer kanske att växla mellan hängmattan, IntervallFlex och gymmet? Valet är ditt! Friskis&Svettis Höganäs sommarschema hittar du på sidan 6.

**I VÅR MEDLEMSUNDERSÖKNING I VÅRAS** bad vi dig betygsätta våra informationskanaler. Vi som skriver Friskispressen är stolta och glada över att mer än 75% gav Friskispressen betyget Bra respektive Mycket bra! Vi vill gärna veta mer vad du tycker är bra, intressant eller kan förbättras med våra egna, lokala sidor. Så hör av dig till oss i redaktionen med ris, ros och idéer!

Jag önskar dig en härlig sommar! Njut och må gott, av solen, regnet, vinden, grönskan och livet! ●

CIA ZETTERSTEN, verksamhetsledare  
cia@hgs.friskissvettis.se



## UTELIV!

När termometern visar 20 plusgrader är det skönt att träna utomhus. Det kan vara en promenad eller en löptur, eller varför inte ett Ute-Jympapass på Kvickbadet?

Text: Cia Zettersten och Monica Buitenhuis

**E**fter löpningen eller promenaden kan det vara skönt att lägga till några övningar för att behålla den styrka du tränat upp under året.

**JOHAN OCH MADDE STACK UT I SKOGEN** en solig dag i maj för att testa lite olika styrkeövningar med naturliga

redskap. Nästa gång du ger dig ut i naturen kommer du säkert att se fler möjligheter att spontant träna utomhus. Ta fram nyfikenheten och hoppa upp på den stora stenen, följ barnens spännande balansgång på en liggande trädstam och kolla in myrornas strävan under tiden du gör armhävningar. Lycka till! ●



### Biceps curls

Raka armar, axelbrett, handflator mot dig. Dra kroppen framåt genom att böja armbågarna. Var rak i kroppen och tryck höften framåt genom hela rörelsen.

### Explosiva hopp

Rak överkropp, lätt böjda ben. Spänn bålen, ta sats och hoppa upp på stenen. Landa mjukt med böjda knän.



### Sidoplanka i lutning

Stå i sidoplanka-position, spänn bålen. För armbåge och knä mot varandra, återgå till rak position.

### Chins-Pull up

Axelbrett grepp, handflator mot dig. Dra kroppen uppåt så att hakan kommer ovanför stängan.

### Utfallssteg

Stå i grundposition med en fot på en sten eller stock. Utför en utfallsrörelse, tillbaka till grundpositionen.



### Axelpress med stock

Utgå med böjda armar, spänn bålen och pressa stocken rakt upp. Återgå till startpositionen.



### Jägarvila

Använd din kompis eller ett träd. Stå i en statisk benböj ca 90 grader. Stå så länge du bara orkar.



### Björngång i uppförsbakke

Utmana dig i en backe och gå i snabb takt med stora djupa steg uppför backen.



AMANDA



KAJSA



MOA



LINNEA



## "Träningen på Friskis&Svettis var ett lyft för hela laget"

Under vintern har 16 pigga tjejer i Kullabygdens Damfotbollsförening tränat tillsammans på Friskis&Svettis Höganäs. Ett lyft för hela laget som förhoppningsvis kommer att märkas på planen.

Text och foto: Tia Lindström

– Det märks att Martin vill få ihop laget, att han vill att vi ska trivas tillsammans, säger Linnea som spelar i KDFE sedan tre år.

Martin heter Hilferink i efternamn, är lagets tränare och har tillsammans med de 16 tjejerna i föreningens A-lag tränat på Friskis&Svettis under den gångna vintersäsongen. De har utgjort en egen grupp med specialbokade pass där de satsat på Cirkelfys, Skivstång intervall, Box och Spin.

Laget har tidigare deltagit i ett projekt med skadeförebyggande övningar. Samarbetet med Friskis&Svettis kan ses som en fortsättning på det.

Tidigare vintrar har de haft löpning som komplement till inomsträningen.

– Det var roligt att göra nåt nytt, inte den tjugiga Lerbergsslingan, säger Kajsa. Jag kunde riktigt längta efter att gå till Friskis&Svettis!

Amanda berättar att träningen i Lerbergsskogen var glest besökt. Moa håller med:

– Då såg man inte fram mot träningen, men nu ville *alla* komma.

– Det här har gett så mycket mer, säger Linnea. Också en lagkänsla.

Just att de har tränat i en egen grupp uppskattar de mycket.

– Det var roligt att kämpa och peppa tillsammans, säger Moa.

Kajsa minns hur hon på första skivstångspasset tänkte att "det här klarar jag aldrig".

– Men då peppar lagkamraterna och det ger en härlig stämning, säger hon.



**”**  
*Styrke - och konditionsträning är ett viktigt syfte med den här nya formen av vinterträning, säger Martin. Men lika viktiga mål är givetvis att svetsa ihop laget och att tjejerna har roligt tillsammans!"*

MARTIN



Amanda instämmer:

– När det bara är vårt lag på passet kan vi heja och skrika till varandra, och då får man ny energi!

Målen har uppenbarligen nåtts. Tjejerna pratar entusiastiskt om hur kul och bra det har varit med en så tuff och omväxlande träning. De ville ha utmaningar, och de känner att de fått påverka valet av pass. Både Martin och tjejerna nämner också att de sluppit den konditionsvacka som vintersäsongen kan medföra.

–Vi har blivit starkare och kan gå in i närmkamper på ett annat sätt, säger Amanda.

–Vintern har givit oss kraft, konstaterar Linnea avslutningsvis. Träningen på Friskis&Svettis var ett lyft för oss! ●





FREDDIE OCH TORBJÖRN, sjöräddare och medlemmar i F&S Höganäs



## Nödstop från segelbåt med roderproblem!

Det är för sådana situationer Freddie Kristensson och Torbjörn Rosengren tränar. Båda är medlemmar i Friskis&Svettis Höganäs och frivilliga sjöräddare på Sjöräddningssällskapets räddningsstation Mölle/Höganäs. Utan regelbunden träning skulle de inte klara sina krävande uppdrag.

Text: Jan Norgren, foto: Cia Zettersten

**I**ntervjun med de ideella sjöräddarna nere i Höganäs hamn hinner inte ens börja förrän larmet går. Ombord på sjöräddningsbåten respektive den lilla, snabba sjöräddningsskotern försvinner Freddie och Torbjörn ut till havs. Efter återkomsten berättar de om en insats vid Svinbådan där en segelbåt fått roderproblem efter en grundstötning.

– Det här var väl ett ganska typiskt uppdrag, säger Freddie. Annars kan det gälla att undsätta båtar med motorhaveri, eller en fiskebåt med nät i propellern.  
– Eller ännu allvarligare tillbud, säger Torbjörn. Som nu i november när färjan Pearl of Scandinavia fick brand ombord

och vi ryckte ut och låg i beredskap om passagerarna skulle behöva evakueras.

Freddie och Torbjörn ägnar vardera ca 25 timmars ideellt arbete per månad åt sjöräddningen. Tillsammans med sina tolv kollegor har de ständigt jour, dygnet om, året runt. Inom 15 minuter efter larm ska de kunna vara vid båtarna.

Arbetet som sjöräddare ställer krav på både sinnesnärvaro och fysik.

– Blåser det kuling och du skall ha över en bogserlina till en liten segelbåt, så behöver du både balanssinne och styrka, säger Torbjörn.

– Det är inte lätt att bärga en människa som ligger i vattnet och få upp den på vattenskotern, konstaterar Freddie.

”

*Vi är överens om att vi inte skulle klara jobbet som sjöräddare om vi inte motionerade regelbundet."*

Freddie

Freddie fortsätter: – Vi är överens om att vi inte skulle klara jobbet som sjöräddare om vi inte motionerade regelbundet.

Freddie Kristensson har varit med i Friskis&Svettis sedan 2003. Han är flitig spinnare och har även provat Skivstång intervall. Freddie jobbar till vardags som naturvårdsförvaltare på Kullaberg.

Torbjörn Rosengren är pensionär och har tränat på F&S sedan 2005 när hans knän började krångla. Torbjörn går på Spin och Cirkelfys. Knäna är bra idag! ●

### Faktaruta:

Sjöräddningssällskapet är en ideell förening som helt utan statsbidrag utför ca 70% av all sjöräddning i Sverige. De 160 räddningsbåtarna bemannas av ungefär 1800 frivilliga sjöräddare vid 64 stationer. Verksamheten finansieras genom donationer och ca 70.000 medlemsavgifter.

## ÖPPETTIDER\* RECEPTION & GYM 7 JUNI - 28 AUG 2011

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	SÖNDAG
	9.00-13.00 Baby med i gym	9.00-13.00 Baby med i gym		9.00-13.00 Baby med i gym		
23		7.00-20.30	8.00-20.30	7.00-20.30	8.00-18.00	10.00-16.00
24	8.00-20.30	7.00-20.30	8.00-20.30	7.00-20.30	8.00-18.00	10.00-16.00
25	8.00-20.30	7.00-20.30	8.00-20.30	7.00-20.30		10.00-16.00
26-33	8.00-13.00 16.00-20.30	7.00-13.00 16.00-20.30	8.00-13.00 16.00-20.30	7.00-13.00 16.00-20.30	8.00-18.00	10.00-16.00
34	8.00-20.30	7.00-20.30	8.00-20.30	7.00-20.30	8.00-18.00	10.00-16.00

\*) Avser tiden då lokalen stängs. Gymträning avslutas 15 min tidigare, receptionen och insläpp till gymmet stänger 30 min tidigare.

Baby med i gym innebär att din baby kan följa med till gymmet dessa tider. Barnet måste sitta i vagn eller sk baby-sitter.

Vi har både bokningsbara instruktionstider och tillgängliga instruktörer i gymmet under sommaren - fråga i receptionen efter nästa tid!



## SOMMARSHEMA 7 JUNI - 28 AUG 2011

Tid	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	SÖNDAG
9.00	TMI <sup>2)</sup>		Cirkelfys/senior <sup>2)</sup>		Jympa/senior <sup>3)</sup>	
10.00						Utejympa
17.30	Spin/medel		Spin/medel			
18.30	Bas el Rygg <sup>1)</sup>	Jympa/medel	Utejympa	Jympa/medel		
	IntervallFlex	Step	Dans fuego	Skivstång el Box <sup>1)</sup>		
	TMI	Spin/medel		Spin/bas		



Med reservation för ändringar!

1) Varierande pass, se hemsidan eller ring receptionen 042-33 09 09 för information.  
2) Uppehåll v 27-31  
3) Uppehåll v 25-31

 Utejympa på Kvickbadet, Höganäs  
 Bokningsbara pass



### Våra utepass är helt gratis!

Om passet flyttar in på grund av dåligt väder är det självklart lika gratis. Tänk på att ta med både ute- och inneskor vid osäkerhet om vädret.

Vi längtar till hösten!  
**HÖSTSTART**  
måndagen den 29 aug  
välkommen!

**NÄSTA NUMMER  
AV FRISKISPRESSEN  
KOMMER DEN 23 AUG**

## JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds i musiken.

### BAS

Varierat och utan hopp.

### MEDEL

Tempo och en del hopp.

### FAMILJ \*

Lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans.

### PULS\*

Jympa med mer utrymme för kondition.

### RYGG

Jympa med extra hänsyn till rygg och nacke.

### SENIOR

Jympa för äldre.

### STYRKA \*

Jympa med mer utrymme för styrketräning.

### AEROBICS\*

Stegkombinationer med dansig känsla.

### BOX

Boxträning möter jympan.

### CIRKELFYS

Funktionell, sportig träning i stationer.

### CIRKELGYM\*

Gruppträning i gymmet.

### CORE\*

Funktionell träning med fokus på bålstabilitet.

### DANS\*

Showa loss med steg och dansstilar.

### DANS AFRO\*

Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

### DANS FUEGO

Danspasset som fylls helt av latinska rytmer och uttryck.

### INTERVALL FLEX

Högintensiv intervallträning som följs av en flexdel.

### SKIVSTÅNG INTERVALL

Effektiv styrka och tuff kondition.

### STEP

Stegkombinationer på en step-bräda.

## SPINNING

På spinpassen har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga. Ledaren ger dig information om positioner och rätt teknik.

### SPIN/BAS

Effektiv konditionsträning på basnivå.

### SPIN/MEDEL

Högre tempo och mer driv.

### SPIN PULS\*

Spinning med direkt feedback på din träning med pulsband och intensitetsmätare.



JOHAN OCH MADDE tar en skön paus efter ett utepass

### SPIN PULS INTERVALL\*

Individuellt anpassad spinning med tydligt fokus på utmaning genom intervaller och träningskaraktär.

### SPIN PULS DISTANS\*

Spinning med jämn, individuellt anpassad ansträngningsgrad.

## GYM

Det är kul att träna genomtänkt och seriöst! Behöver du rehabilitera en skada, komplettera annan träning eller helt enkelt komma i form? Du kan boka en tid för instruktion, individuellt eller i grupp. Nedan hittar du vårt utbud av gyminstruktioner. Fråga i receptionen vad som är tillgängligt för bokning.

### GRUND

Grundinstruktion vänder sig till dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning.

### FORTSÄTTNING

Fortsättning är en perfekt instruktion för dig som har viss vana av styrketräning. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter.

### AVANCERAD

Du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål.

### TILLGÄNGLIG INSTRUKTÖR

Vissa timmar i veckan finns instruktör tillgänglig för att hjälpa dig. De svarar på frågor utan att du behöver boka tid.

### MELLAN 12 OCH 15 ÅR

Gymträning för unga, 12-15 år, innebär följande:

1. Målsman är med vid kortköp. Målsman är ytterst ansvarig för sitt barns träning.
2. Obligatorisk Ungdomsinstruktion som bokas vid kortköpstillsfallet. Max två ungdomar

per instruktion och vi ser gärna att en vuxen är med på instruktionen.

3. Gymträning får sedan endast ske tillsammans med gymtränande vuxen, som max kan träna/ansvara för två ungdomar per tillfälle.
4. Uppföljning är viktig för ungdomars träning. Vi rekommenderar att en fortsättningsinstruktion bokas tidigt.

### TMI

Träna med instruktör i liten grupp i gymmet! TMI är ett sätt att inspirera och utveckla träningen. Finns på tre nivåer:

1. Grund med en twist
  2. Fortsättning – fria vikter
  3. Intensivt och utmanande
- TMI-passen bokas i receptionen.

### ÅLDERS-GRÄNSER

→ **JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING:**  
Från 12 år.

→ **SPINNING:**  
Från 12 år och med en minimilängd på 150 cm (för att cykelns inställningar ska passa).

→ **GYM:**  
Från 16 år. Ungdomar mellan 12-15 år har möjlighet till gymträning tillsammans med en vuxen efter obligatorisk instruktion.

→ **10-11 ÅR:**  
Träna tillsammans med en vuxen, som tar det fulla ansvaret, på våra Jympa/bas- och Jympa/medel-pass.

### SOMMAR -UPPEHÅLL

\*Träningsformer som återkommer på höstens schema med start den 29 aug.

## Praoveckor på Friskis&Svettis!



VANILLE klass 8b på Nyhamnsskolan

Mina två praoveckor på Friskis&Svettis har varit riktigt kul!

Jag har fått testa på en hel del pass som t.ex. Intervall/Flex, Core, Box, Jympa men har även fått stå i receptionen. Jag har också fått följa arbetet hos de trevliga sjukgymnasterna, fixat fredagsfrukosten och skött en del pappersarbete.

Eftersom jag själv är en idrottstjej har den här praoplatsen passat mig grymt bra. Funktionärerna, ledarna och de aktiva är alltid glada och trevliga och jag har hela tiden känt mig mycket välkommen. Tack till alla som har tagit hand om mig!

Vanille, april 2011

## EU-KOMMISSIONEN HYLLAR VÅRA FUNKISAR!

År 2011 har av EU-kommissionen utlysts till det Europeiska Frivilligåret. Det är ett erkännande av den betydelsefulla roll som ideellt arbetande människor har för samhället.

Text: Jan Norgren

**P**å Friskis&Svettis Höganäs har vi ca 120 funktionärer som jobbar ideellt. De är ledare, gym- eller passvärdar, de arbetar i receptionen, i styrelsen, fixar, städar och reparerar, producerar Friskispresen mm. Alla dessa frivilliga, oavlönade arbetsinsatser är själva förutsättningen för en verksamhet som omsätter drygt 4,5 miljoner kr och som ger ca 3 100 medlemmar rörelseglädje för en låg kostnad.

Cirka 50% av alla vuxna svenskar, dvs ca 3 miljoner personer, gör frivilliga insatser utanför hemmet. Visst är det fantastiskt! Det gör Sverige till det land efter Holland där frivilliga, ideella arbetsinsatser är vanligast.

De största frivilliginsatserna, eller ca 20%, görs just inom idrotten. Resten fördelar sig på allt från välgörenhetsarbeten till hjälporganisationer, anhörigstöd, kyrkligt arbete, telefonjourer, ledsagare, stödpersoner, mentorer mm. Innebär detta att hälften av de vuxna

svenskarna är osjälviska, upppoffrande, generösa, medkännande människor, medan den andra hälften är motsatsen? Inte alls! Eller för att citera en känd filosof, Ralph Waldo Emerson: *Livet är så vist inrättat att ingen på allvar kan försöka hjälpa en annan människa utan att hjälpa sig själv.*

Frågar man vad som motiverar ideellt arbetande människor är vanliga svar t ex att det är "Kul med meningsfylld fritid, det ger mig personlig utveckling och arbetsglädje" eller att "Här finns så många härliga människor som gör samma sak och i ett sammanhang som jag gillar att vara i."

Människor blir uppenbarligen lyckligare av att göra någonting för andra. Vilket väl är den mest naturliga förklaringen till att så många jobbar ideellt. Så till Friskis&Svettis alla funktionärer och till alla andra som jobbar ideellt säger vi: Grattis till välförtjänt uppmärksamhet! ●

Så här beskriver tre av Friskis&Svettis Höganäs funktionärer sina ideella drivkrafter:



**ANNAMIA EEK**, ledare Skivstång intervall:

– På F&S finns inga energitjuvar. All den energi du ger till dina motionärer får du tillbaka flera gånger om. Och jag går därifrån, trött i musklerna, men lätt i själen och med ett leende på läpparna.



**JONAS KIHLMAN**, gymvärd:

– Det ideella engagemanget på F&S motiverar mig att träna regelbundet. Jag utvecklar mig själv genom att se hur andra människor utvecklas.



**GITTAN NORRTHON**, receptionist:

– När jag varit pensionär ett år kändes det som om jag ville vara bland folk och göra lite nytta. Eftersom det är en god och trivsamt atmosfär på F&S, så frågade jag om det behövdes hjälp i receptionen.



### Friskis sommarsallad

Ett härligt recept signerat Fredric på Bryggan

**A**ter igen har Fredric specialkomponerat ett recept särskilt för dig som är medlem i Friskis&Svettis Höganäs. Lättlagat, gott och nyttigt. Bjud hem några vänner på trädgårdsfest efter träningspasset. Receptet är för 4 personer. Bon appétit!

#### INGREDIENSER

Blandad sallad, välj dina favoriter, blanda gärna med någon ört, t ex dragon och persilja  
2 stekta kycklingbröst  
1 mogen mango  
15 jordgubbar  
4 tomater i bitar  
1 dl finskuren gräslök  
1 dl finklippt knaperstekt bacon  
flingsalt och svartpeppar  
2 dl crème fraiche  
1 citron, rivet skal och saften  
1 msk flytande honung  
salt och cayennepeppar

#### TILLAGNING

Skölj salladen väl och låt rinna av ordentligt eller slunga den. Riv salladen i bitar.

Blanda crème fraiche med honung, citronskal och saft, krydda med salt och cayennepeppar efter smak. Låt dressingen dra före serveringen så att smakerna hinner fälla ut. Vill man ha en lösare dressing går det bra att späda med lite filmjök.

Skala och skär mangon i kuber, kvarta jordgubbarna och tomaterna. Skär kycklingen i skivor.

Blanda salladssorterna i en bunke och krydda dem med några droppar olja (gärna kallpressad rapsolja), salt och svartpeppar. Vänd i mangon och baconet. Lägg salladen i tallrikar, fördela kyckling, tomat och jordgubbar på. Ringla dressing över eller servera den vid sidan av. Toppa med riklig mängd finskuren gräslök. Garnera gärna med några av de örter som använts i salladen. ●

