

Linköping



**SOMMAR-
SCHEMA**
Massor av
träning

Firstnighter Artist som gillar all sorts träning

Sofie "Firstnighter" Larsson har spelat med musikkändisar. Men hon är mycket långt ifrån kaxig. **SID 2**

Dansiga steg Aerobics ger utmaningar

Linda, Jonas och de andra ledarna lotsar bland trixiga steg och härliga utmaningar. **SID 4**

**SOFIE GILLAR
LYFT**
Träning, psykolog-
jobb och inte minst
musik är viktigt för
Sofie Larsson.

LEDARE

"Sommaren är kort..."

Sommaren är här. Äntligen! Visst är vintern mysig också, men sol, värme, ljusa dagar och kvällar känns underbart för både kropp och själ.

"Inte ett moln
Så långt ögat kan nå
Inte en droppe regn
På flera dar
Med en glass i min mun
Å sandaler av plast
Går jag i solen
Och tänker på dig
Ljusblå dagar
Seglar förbi"

TOMAS LEDINS LÅT från 1981 är fortfarande en favorit och känns mycket sommar. Det är fantastiskt att musik aldrig blir gammal eller utnött. Nu kan jag till min lycka höra flera gamla godingar på barnens mobiler. Just Ledins låt om att sommaren är kort valde sonen att sjunga solo på skolavslutningen för några år sedan. Kul!

MUSIK HANDLAR DET också om i reportaget med Sofie Larsson som är singer-songwriter med artistnamnet Firstnigh-ter. Sofie tränar på Friskis&Svettis och har en konsert för föreningens funktionärer i juni. Besök gärna Sofies sida på www.myspace.com/firstnigh-ter.

I sommar blir det som vanligt mer träning utomhus – jag ser fram emot både morgonjogging, promenader och utejympa i Trädgårdsföreningen.

OAVSETT OM DU vill träna ute eller inne i sommar så erbjuder vi mer träning än någonsin. Vi håller öppet hela sommaren och sommarens schema och öppettider kan du hitta i slutet av tidningen.

Ett tips: I våra lokala sidor kan du också läsa om funktionärerna Linda och Jonas som leder aerobics och step. Har du inte provat - så gör det. Det är en rolig och inspirerande rörelseutmaning som finns på flera nivåer.

Ha en solig och riktigt skön sommar!
Kram Lotta



FOTO: CLAES UTTERSTRÖM

LOTTA
UTTERSTRÖM,
verksamhetschef
lotta@linkoping.friskissvettis.se

Ett försynt premiärlejon



Civilt namn: Sofie Larsson

Artistnamn: Firstnigh-ter

Ålder: 28 år

Favoritmuskel: Vadmuskeln

Häftigt träningsminne: Tuff försåsongsträning med handbollslaget som var härlig på ett sätt, men samtidigt brutalt jobbig. Det var en skön känsla att klara av det. Kände mig stark!

Bästa träningsmusik: "The Prayer" med Bloc Party, speciellt till löpträning.

Utbildning: Psykologexamen juni 2011, 1-årig singer-songwriterkurs på Liljeholmens folkhögskola.

Firstnigh-terns skivor: It took about 10 minutes, 2008 och Early Morning Exercises, 2010.

SKIVSTÅNG, GYM, LÖPNING, AEROBICS... Sofie är allätare vad gäller träning.

Singer-songwriter, färsk psykolog och gillar träning med tryck i. Det är Sofie "Firstnigh-ter" Larsson i korta drag.

Firstnigh-ter lyfte Marit Bergman-konserten" stod det i Correns recension då Firstnigh-ter framförde ett par egna låtar under Marit Bergmans konsert i Linköping. Våldigt fina ord. För det var inte Marit Bergman som var dålig. Men de och andra lovord har då rakt inte stigit Sofie Larsson åt huvudet.

SOFIE TIPSADE mig om några lokala band och att det skulle vara kul med deras musik på träningen. Men hon ville inte att jag skulle säga att hon som själv är musiker hade kommit med förslaget – "det verkar så kaxigt". En attityd långt ifrån den vi ser i talangteve och annat.

Hur kom du på artistnamnet Firstnigh-ter?

– Sofie Larsson är ju inte så jätteoriginellt namn så jag letade efter ett artistnamn. Kollade en häftig dokumentär om premiärlejonet Alice Timander på teve. Och så slog jag helt enkelt upp att premiärlejon heter Firstnigh-ter på engelska.

NÄR MAN träffar Sofie är tankarna på Alice Timanders premiärlejon som söker all uppmärksamhet fjärran. Hon vill satsa på musiken men också jobba som psykolog (precis som Annika "Säkert" Norlin). I den bästa av världar vill hon

slippa välja. Sedan får framtiden utvisa hur mycket det blir av varje.

– Musiken är jätte viktig för mig. Men psykologyrket ska bli spännande och utvecklande och så jag gillar tryggheten i att ha ett jobb.

I 15-ÅRSÅLDERN började Sofie spela gitarr och göra egna låtar. Någon egentlig musikutbildning har hon inte förutom då hon tog ett sabbatsår under den femåriga psykologutbildningen.

– Jag gick ett år på singer-songwriterlinjen på Liljeholmens folkhögskola och det var jättebra.

Sofie, alias Firstnighter, börjar få en diger meritlista. Hon har spelningar både i Sverige och utomlands, har varit förband till bland annat Moneybrother och Lasse Lindh och gjort en duett med Christian Kjellvander. Sofie spelar i olika bandkonstellationer och gillar lagkänslan i musiken. Och hon jobbar gärna med andra musiker. Att få spela med Christian Kjellvander var en dröm eftersom han länge varit en stor idol.

– Jag frågade helt enkelt om han ville vara med på en av mina låtar. Och det ville han så vi spelade in ”100 words for fear” hemma hos mig.

– Låttexterna kan handla om vad som helst, men jag utgår från mig själv och det måste vara något som får mig att känna saker, säger Sofie.

Hon beskriver sin musik som singer-songwritermusik med popinfluer.

LAGIDROTTANDE LIGGER Sofie varmt om hjärtat. Fotboll och framför allt handboll, ända upp till division 1 med fyra träningar per vecka, har varit favoriter.

Singer-songwriter: På svenska "sångare-låtskrivare", alltså en artist som framför sina egna låtar. Spelar ofta ensam och texterna är ofta personliga/poetiska. Källa: Wikipedia

Firstnighters musik: Provlyssna låtar på www.myspace.com/firstnighter

Skivorna kan köpas på: firstnighter.music@gmail.com

Sofies tips på lokal musik: Marching Band, Lovisa Negga, Dynamo 77 och Shotgun Language.

FOTO: DAVID BRÖHEDE



– Jag kan sakna lagsportandet. Den där känslan när allt ”klickar”, alla jobbar för samma sak så att det uppstår en häftig lagkänsla. Fast det är lite samma känsla när man spelar i ett band och får ett härligt flow.

Men sedan slutet på förra året är det träning på Friskis&Svettis som gäller.

SOFIE KARLSSON, som leder Core och IntervallFlex, inspirerade till valet av träningsställe.

– Sofie är så himla vältränad så det måste ju vara bra att träna på Friskis&Svettis! Nu kör jag lite av varje: gym, skivstång, box, lite aerobics och så springer jag en del.

Och Sofie är alltså mycket allsidigt tränad men inte riktigt nöjd med benstyrkan.

– Jag har jättestora vadmuskler fast rätt svaga ben. När jag var liten tränade jag tåhävningar i trappan varje kväll så vadmusklerna kanske grundades då...

SOFIE TRÄNAR oftast inte till musik på gymmet eller på löpturen.

– Dels svettas jag så mycket så det är inte skönt med lurar. Och sen tycker jag det är lättare att hitta en skön andningsrytm utan musik.

Men till vilken typ av träning passar då till Firstnighters musik?

– Det är ju ganska lugn musik så det är nog till någon typ av nedvarvning i så fall.●

Med himlen som tak

Friluftgruppen inom Friskis&Svettis fixar populära vandringar. Och de har planer på att utöka verksamheten med fler aktiviteter som har himlen som tak. Anna Nyberg är en av friluftsledarna.

Vad gör friluftgruppen?

– Vi ordnar framför allt vandringar. Det brukar vara fyra vandringar per termin. De är 10-20 km långa och går i "medeltempo". Hänger man med på ett medeltempopapass så orkar man vandringarna utan problem. Och så har vi de två senaste åren haft ett par härliga två-dagarsvandringar. Det är så kul för det blir fler och fler som hänger på.

Har ni planer på andra friluftaktiviteter?

– Nu blir vi fler friluftsledare framöver så vi satsar på att bredda verksamheten. Paddling, skidor och kanske klättring är några av de nya aktiviteter vi har pratat om. Och vi tar gärna emot förslag.

Hur planerar ni turerna?

– Alla som är med i friluftsgänget gillar förstås att vara ute så vi diskuterar olika turer vi har gjort och vill göra. Och sedan är det alltid minst en friluftsledare som testvandrar de olika sträckorna innan.

När upptäckte du friluftslivet?

– Det var när jag gick gymnasiet och vi hade en kurs där friluftsliv ingick som mitt intresse vaknade. Sedan gick jag utbildning till fjällguide i Åre. Innan dess hade jag aldrig ens sett ett spritkök!

Var går din favoritтур?

– Svenska fjällen är så fint. Och Norge är också en riktig favorit, förra sommaren vandrade och paddlade vi kring de stora fjordarna i mittnorge och det var jätteläcker!●

NAMN: Anna Nyberg

JOB: Personalvetare. Jobbar just nu i Stockholm men vill gärna tillbaka till Linköping.

FAMILJ: Sambo med Erik som också gillar friluftsliv.

BOKTIPS: "Vandra i Östergötland" av Fredrik Neregård. Finns att köpa i F&S receptioner.



FOTO: ERIK KEMPE TEXT: GUNILLA LINDBERG



JONAS KARLSSON ger järnet på passen.

Pulsen är hög, det är tryck i musiken, svetten lackar och alla ger järnet. Ja, så beskriver våra ledare Linda Ankermark och Jonas Karlsson aerobicspassen.

Jag hängde med på ett aerobics basic med Linda, aerobicsledare sedan 2001. Det är lördag förmiddag och vi är cirka 15 motionärer som ska vara med på passet. Passet börjar med en uppvärmning. Det handlar om att skaka loss och hitta känslan och rytmen till musiken.

NÄR VI ÄR lagom varma och flåset är uppe börjar Linda instruera oss i olika rörelser, det kallas block i aerobicsvärlden. Vi kör om och kör om till rörelsen sitter. Efter hand sätts blocket ihop och blir en längre sekvens med olika steg.

Hjälp vad började vi med, är min tanke. Hjärnan får verkligen jobba också. Men efter ett par upprepningar så sitter det hyfsat. En bit in i passet blir det en kortare styrketräningsdel med armbävningar, plankan och lite situps. Efter cirka 8-10 minuter är vi igång med nya steg som även dessa sätts ihop i kortare block. När man känner att "nu har jag kontroll" så hojtar Linda:

– Nu kör vi allt från början. Ja, då är det bara att hänga med. Och vi

Ösig danskänsla

Aerobics är passen för dig som gillar att köra kondition med koreografi. Ledarna lotsar dig tryggt fram i stegkombinationer med dansig känsla.

alla i hallen har himla kul. Det märks att det finns lite olika erfarenhet av aerobics, men Linda lotsar oss med stor ledarerfarenhet genom passet.

TIDEN RUSAR iväg och jag blir faktiskt lite besviken att en timme gick så fort. Känslan är att nu sitter varenda steg och lagom då ropar Linda:

– Nu kör vi sista varvet.

Aerobics är en träningsform som funnits länge inom Friskis & Svettis. Mycket handlar om koreografi och dans, vilket gör att det är riktigt bra konditionsträning. För att få reda på lite mer träffar jag Linda och Jonas.

– Det är så himla roligt att leda och träna aerobics. Man har så roligt med alla olika stegkombinationer att man glömmer vara trött, säger Jonas.

JONAS LYSER när han pratar om aerobics. Jag frågar vidare hur det kom sig att han blev ledare i aerobics.

– Flera av de jag umgicks med gick på pass och jag hängde med. Blev biten direkt.

Det visar sig att Jonas har hållit på en del med jazzdans och lite bugg i yngre år så det kanske inte är så konstigt att han även gillar detta.

LEDARNA INSTRUERAR med mycket tecken och stegen har en rad olika benämningar som Grapewine och Step touch. Och jag får lära mig att ledarnas olika tecken för dem kallas för queing. Aerobics finns idag i flera nivåer med varierande svårighetsgrad, basic, 1:a och 2:a. Linda berättar att till hösten har Friskis&Svettis Riks beslutat att göra vissa ändringar i aerobics. Då kommer basic att tas bort och det kommer att finnas aerobics 1 och aerobics 2 kvar.

– Vi kommer att prova under hösten



” 1:an ska passa både nya och mer erfarna motionärer.

Linda Ankermark

och efter det göra en utvärdering av vad vi i Linköping tycker.

– **DET BLIR EN** utmaning för oss ledare att göra aerobics 1 så den passar även tidigare basic-motionärer. Vi kommer ändra en del på 1:an och se till att den innehåller en del lite enklare stegkombinationer. Nivån i 1:an ska passa både nya och lite mer erfarna motionärer.

Även styrkedelen kommer att tas bort från aerobicsen. Det kommer alltså framöver bli en mer ren konditionsträningsform. Så du kan både få härliga rörelseutmaningar och ge hjärtat en chans att klappa extra fint på ett aerobicspass. ●

-SISTA VARVET, ropar Linda Ankermark när finalen närmar sig.



TEXT: MARIE EBBESON FOTO: TOOMAS PIIRIMETS(LINDA), LASSE HEIJENBERG(JONAS)

Snurr för miljön

Det är en makalös energisnurr på träningsgolvet. Och Friskis&Svettis bryr sig om miljön. Vad kan då bli bättre än att försöka dra nytta av träningsenergin?



Under våren har åtta civilingenjörsstuderanter från Linköpings Tekniska Högskola jobbat med ett projekt för att tillvarata energin vid spinning. Alla studenter har utöver det gemensamma projektet även



arbetat med individuella kandidat-uppsatser kring ämnet. **Lisa Bourelius** är projektledare. Vi ställer fem frågor till henne.

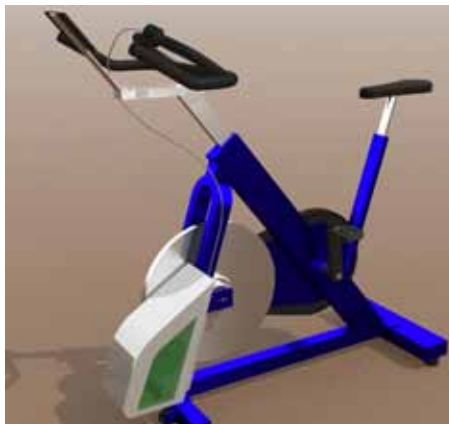
Vad har ni gjort?

Vi har utvecklat en prototyp som alstrar energi via en spincykel. Det är kort sagt en generator som är kopplad till hjulet på cykeln, ett batteri, en potentiometer som reglerar motståndet och en växelriktare för att kunna mata in el i elnätet. På skärmar kan man också se hur mycket energi som genereras när man trampar. Vi också gjort användarundersökningar och testkört med Friskis&Svettis medlemmar för att få vägledning vad man tycker är viktigt och hur det fungerar.

Fungerar det?

Ja vår prototyp fungerar bra nu. Vi har förstås fått testköra den och justerat vissa delar. Först väsnades generatoren för mycket men det har vi löst nu. Sedan måste man jobba ännu mer med utvecklingen om man ska få en riktigt enkel, liten och snygg produkt.

EN CAD-BILD av hur den utrustade spincykeln ser ut.



Hur mycket energi produceras under ett spinpass?

Toppvärdet för den alstrade effekten är ca 400 W, men man jobbar ju inte lika hårt hela tiden så på ett spinpass ligger snittvärdet på ca 120 W. Den energin kan till exempel driva en teveapparat eller tolv energisparlampor. Men det är ju bara en cykel så tänk man hade produkten på alla cyklar, på alla pass och alla Friskis&Svettis anläggningar!

Ser ni fler möjligheter att utnyttja energin här på Friskis&Svettis?

Absolut. Dels går ju den här principen att använda på alla maskiner som alstrar rörelseenergi. Och sedan börjar det komma tekniker för att utnyttja kroppsvärmen i en lokal så det vore spännande att utveckla.

Hur har det varit att jobba med projektet?

Väldigt kul! Vi har ju pluggat i tre år och det har varit väldigt spännande att jobba med ett så här verklighetsanknutet projekt där vi samtidigt har nytta av det vi läst. Smarta lösningar behövs för att utnyttja energin även småskaligt så det här känns verkligen aktuellt och viktigt.●



ENSAM BLIR INTE STARK

Johanna Gudjonsdottir är en ganska nybakad jympaledare – hon har kört medelpass med ett härligt ös en termin. Och nu är hon också en alldeles nybakad student.

FÖR NÅGRA DAGAR sedan kom jag hem från Island, där jag och familjen firat påsk och farfars födelsedag samt badat och ätit mängder av isländskt godis.

ETT PAR GÅNGER gick jag och svettades på en av de stora träningsanläggningarna i Reykjavik. Nästan alla intressanta träningspass var stängda, så jag hamnade allt som oftast i gymmet bland stora träningsmaskiner och tunga skramlande vikter.

SOM DEN OVANA gymaren jag är förlorade jag motivationen efter bara ett fåtal repetitioner med vikterna. Vad skulle jag göra? Försökte finna svar genom att diskret snegla runt på de bitiga människorna omkring mig, men gav snabbt upp och hoppade i bubbelpoolen istället.

TILLBAKA i Linköping igen tog jag mig an ett skivstångspass, där jag fick precis vad jag behövde: någon att härma. Motivationsproblemen var som bortblåsta och jag kände mig starkare än hulken när jag hävde skivstången upp och ner tills musklerna skakade.

FÖR MIG GÅR inte träning och tänk hand i hand. Jag vill inte behöva tänka på vikter eller repetitioner och ansträngningsgraden räknar jag i antalet svettdroppar på pannan. På jympagolvet vill jag leka följa John. Jag vill stänga av hjärnan och låta mina lemmar härma någon annans rörelser. Tränar jag ensam blir jag inte stark.●

JOHANNA GUDJONSDOTTIR
Medeljympaledare

**Med himlen som tak.
Träna ute i sommar.
Jympa i Trädgårdsföreningen**

Premiär 6 juni:
kl 17.30 Junior 10-12 år
kl 18.00 Medel
Medelpass kl 18 följande dagar:
8/6 13/6
20/6 22/6
27/6 29/6
8/8 10/8
15/8 17/8

Cross.
Joggnig, intervall, styrka,
rörlighet och andra övningar i
gräset.

8/6, 15/6 22/6 och 29/6.
Start kl 18 från Kanonhuset.
Bas 60 min och medel 90 min.



SCHEMA FRÅN 20/6 - 29/8

Träningskort	12 mån	6 mån	3 mån
Allträning	2000 kr	1400 kr	800 kr
1-Träning	1300 kr	750 kr	500 kr
Ungdom jympa (13-19 år)		550 kr	
10-kort Allträning	400 kr		
Terminkort	Termin		
Senior		550 kr	
Junior		200 kr	
Familj		200 kr	
Enkel		200 kr	
Gym funktionshindrade		300 kr	
Specialkort	Special		
Start & Cross		0 kr	
Prova-på 3 ggr		190 kr	
Engångsbiljett medlem		50 kr	
Engångsbiljett icke-medlem		80 kr	

MEDLEMSAVGIFT FÖR 2011 ÄR 100 KR

Du måste vara medlem för att kunna köpa alla träningskort utom Prova-på och engångsbiljett.

TRÄNINGSKORT

Alla kort gäller 12, 6 respektive 3 månader från inköpsdatum.

ALLTRÄNING

Allträningskort gäller på Jympa, Gym, Spinning och Indoor walking.

1-TRÄNING

1-träningskort gäller på Jympa eller Gym eller Spinning/Indoor walking.

UNGDOMSKORT

Jympa för dig som är född 1992-1998. Legitimation ska kunna uppvisas.

TERMINKORT

Korten gäller hösten 2011.

SENIOR, JUNIOR, FAMILJ, ENKEL

Dessa kort gäller på respektive pass.

PROVA-PÅ

Du får pengarna tillbaka vid köp av träningskort 3, 6 eller 12 månader.

Åldern inne?

CROSS, JYMPA, STATION, BOX, SKIVSTÅNG, CIRKELFYSS

Från det år du fyller 13.

INDOOR WALKING OCH SPINNING

Från det år du fyller 13. Det är bra att vara minst 150 cm lång.

GYM

Från det år du fyller 16. Från 13 tillsammans med förälder efter att ni har tagit en gemensam instruktion.

TRÄNING 20/6-3/7

■ = Kanonhuset

□ = Tannefors

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7-18.30 Gym*		
7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7-18.30 Gym*		17-20 Gym
17.00 Bas	17.30 Spin/bas	17.00 Sommarblanding	17.30 Step/Aerobics/Dans/Afro	17.00 Medel*		
17.00 Sommarblanding	18.00 IW/bas	18.30 Skivstång/SkivstångIntervall	18.00 Medel	17.15 Intensiv/Medel 70*		
17.30 Spin/medel	18.00 Medel	18.30 Spin/bas el medel	18.30 Spin/medel	17.30 Spin/medel*		19.00 Medel
18.30 Spin/intensiv el medel 70	18.30 Station 70		19.00 IW/medel			
19.00 Medel						

*Stängt midsommarafton

TRÄNING 4/7-17/7

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-18.30 Gym		
17.00 Sommarblanding	17.30 Spin/bas	17.00 Sommarblanding	18.00 Medel	17.15 Intensiv/Medel 70		
18.30 Spin/intensiv el medel 70	18.30 Station 70		18.30 Spin/medel	17.30 Spin/medel		
19.00 Medel						

Sommarpass

Kolla på hemsidan under "Träningsstider" om du säkert vill veta vad det är för pass.

TRÄNING 18/7-31/7

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-18.30 Gym		
17.00 Bas	18.00 Medel	18.30 Skivstång/SkivstångIntervall		17.00 Medel		
17.30 Spin/medel	18.00 IW/bas	18.30 Spin/bas el medel	19.00 IW/medel			

TRÄNING 1/8-28/8

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7-18.30 Gym		
7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7.00-20.00 Gym	7-18.30 Gym		17-20 Gym
17.00 Bas	17.30 Spin/bas	17.00 Sommarblanding	17.30 Step/Aerobics/Dans/Afro	17.00 Medel		
17.00 Sommarblanding	18.00 IW/bas	18.30 Skivstång/SkivstångIntervall	18.00 Medel	17.15 Intensiv/Medel 70		
17.30 Spin/medel	18.00 Medel	18.30 Spin/bas el medel	18.30 Spin/medel	17.30 Spin/medel		19.00 Medel
18.30 Spin/intensiv el medel 70	18.30 Station 70		19.00 IW/medel			
19.00 Medel						

JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning med kondition, styrka och rörlighet. Varje ledare väljer sin musik och passen har olika personliga uttryck. Den klassiska jympan finns på start-, bas-, medel-, intensivnivå.

START

Start är en skonsam jympa med enkla övningar. Det finns gott om tid att hinna med rörelserna. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar.

BAS

Varierad och skonsam jympa som bygger styrka, kondition och rörlighet från grunden. Bas är hoppfritt men lite jogging och steg som "lättare" ingår.

MEDEL

Passar dig som är van att röra på dig. Medel har tuffare tempo. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp med hoppfria steg. Medel 70 är helt enkelt ett längre pass.

INTENSIV

Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med mycket hög belastning.

AEROBICS

Block med stegkombinationer med dansig känsla. Finns från grundläggande Aerobics Basic till Aerobics 2 som är avancerat.

BOX

Box är en mix av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsports-träning. Vi tränar med handskar och handmitzar.

CIKELFYS

Träning vid olika stationer med hjälp av skivstångar, brädor, Bosu och Kettelbells. Passet kräver viss träningsvana och kroppskänedom.

CORE

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan.

CORE/SPIN

En kombination av Core och Spinning. Core-träning följs av ett konditionspass på cykeln. Funktionell och effektiv träning av bälstyrka och kondition.

DANS

Disco, funk, jazz, latino, rock och swing. Inga avancerade koreografer, bara härma, släpp loss och med mycket känsla och attityd.

DANS AFRO

Ett medryckande pass med inspiration från afrikansk dans med rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel, bara att härma och släppa loss. Låt trummusiken och dansstegen bli "ett". En helhetsupplevelse som är kul, söttigt och meditativ.



ENKEL

Jympa med enkla rörelser och mycket glädje. Enkeljympan vänder sig till personer med intellektuellt funktionshinder. Var och en deltar på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar.

FAMILJ

Spring, hopp och lek till glad musik. För barn, 2-6 år, tillsammans med vuxna.

INTERVALL FLEX

Tufft kombipass. Först en intensiv del med kondition och styrka i intervaller. I flexdelen tränar du funktionell rörlighet med ett härligt flow.

JUNIOR

7-9 år, 10-12 år. Kul jympa som är föräldrafri! Föräldrar kan förstås träna samtidigt på annat pass. Bra rörelser för kondition, styrka och balans.

PULS

Jympa med extra konditionsträning. För dig som gillar tempo och inspireras av rörelseutmaningar. Passet har ett längre konditionsavsnitt. Finns som Puls/bas och Puls/medel.

RYGG

Anpassat för dig som behöver ta hänsyn till rygg och nacke. Tränar styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Passet leds av sjukgymnast.

SENIOR

Träning med rörelseglädje och energi anpassad till dig som är äldre. Belastning strax under basnivå. Även Station/senior som är ett 70 minuters seniorpass med extra styrka.

SENIOR/DANS

Ett danspass för dig som är äldre. Rörelserna är enkla men mycket känsla och härligt gung.

SKIVSTÅNG

Enkel och effektiv styrketräning med skivstång. Belastningen anpassar du med vikterna. SkivstångIntervall 70 är ett längre pass med mer konditionsträning. För dig som har träningsvana.

SKIVSTÅNG/SPIN

En kombination av Skivstång och Spinning. Ett skivstångspass följt av ett konditionspass på cykeln. Tuff och utmanande träning.

STATION/MEDEL

Enkel och styrkeinriktad träning. En del av passet tränar styrka i stationer med redskap.

STEP

Pass med danskänsla på step up-bräda. Finns som Step Basic och Step 1.

STYRKA

Ett "rakt" jympapass med power där styrketräningen ges mer tid. Finns som Styrka/medel.

YOGA

Ett lugnt, effektivt och skönt pass som gör gott för både kropp och själ. Ger styrka och rörlighet. Yogapassen bygger på Hahtayogans grunder och är Friskis&Svettis egen yogaform. Finns även som ett längre pass, Yoga 70.

SPIN, CROSS & IW

SPINNING

Konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt. Ledaren, musiken och stämningen peppar. Belastningen bestämmer du. Finns på bas-, medel- och intensivnivå och som kombinationspass med Skivstång eller Core.

CROSS

Crosspasset kombinerar jogging och styrketräning i stationer. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar, räckan med mera. Nu två intensiteter – bas 60 och medel 90.

INDOOR WALKING

Konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv upp på "walkern", greppa styret och börja gå! Hela kroppen engageras. Belastning, utgångsställning och tempo varierar under träningen. Känslan är som att svävande jogga i en lätt uppförsbacke. I vissa avsnitt jobbar du fritt med armarna och tränar hållning, balans och bälstyrka. Finns på bas-, och medelnivå.

GYM

TRÄNA STYRKA

Behöver du rehabilitera en skada, komplettera annan träning eller helt enkelt komma i form? Träningen i gymmet går att variera i det oändliga. I vårt gym är det seriös träning som gäller utan att det blir för allvarligt. Du kan boka tid med en av våra gyminstruktörer både när du börjar träna eller när du har tränat ett tag och vill utvecklas. Fråga om vårt gymutbud i receptionen.

F&S GYM

Öppna dörrar

Måndagar, fredagar 9.00–12.00 och onsdagar 13.00–15.00 är du som har en funktionsnedsättning och behöver stöd välkommen att träna i gymmet i Tannefors. På dessa tider finns personal på plats som extra stöd i gymmet. Boka tid för instruktion på 013-12 30 92. Uppehåll i sommar men Öppna dörrar startar igen v 35. Du är förstås välkommen att träna med vanligt gymkort under sommaren.

Lugna Gymmet

Tisdagar och torsdagar 9.00–11.00 spelar vi lugnare musik på lägre volym i gymmet i Tannefors.

Gym Ung

Du som är 13–15 år kan också träna i gymmet. Du och din förälder tar först en instruktion som bokas i receptionen och sedan kan ni träna tillsammans. Gymkort behövs för er båda.



FOLKETS RÖST

1. Vad ska du träna nu?

2. Hur håller du formen på sommaren?

3. Vad är ett måste för dig på sommaren?



PER GENBLAD

1. Ska på medeljympa med dottern Lisa.
2. Springer och cyklar mycket på sommaren.
3. Måste ut och segla i Gryts skärgård och Östersjön med den egna båten.



SOLVEIG AHLVIK

1. IW, för andra gången. Det är så kul och jättejobbigt!
2. Brukar försöka ta en veckas aktiv semester då jag cyklar eller paddlar. Intentionen är sedan att göra någonting varje dag på semestern. Men det brukar bara hålla första veckan.
3. Att gå barfota på klippor, sova i sovsäck i tältet och vakna med soluppgången.



ERIK NILSSON OCH DANIEL JEPPSSON

1. Tränar styrketräning när Friskispressen kommer och stör. Oj vad vi tränar!
2. Erik: Jogging och långa promenader med mopsen Akilles. Daniel: Tränar allt möjligt på sommaren men det blir mycket löpning för att hålla formen. Och chips, fyller Erik i.
3. Erik: Dricka rosévin på uteservering. Daniel: Åka till lantstället. Har varit där varje sommar sen jag var en tvärhand hög.



FOTO: TOMAS ALVRETEN

FOTO: TOMAS PIIRIMETS TEXT: ANNA BJÖRK

Spin of Hope i Linköping



27 cyklar igång, närmare 40 000 kr till Barncancerfonden och en fantastisk stämning gjorde Spin of Hopedagen den 26/3 till en alldeles extra dag.

Det var första – men absolut inte sista – året Friskis&Svettis i Linköping var med.

Mikaela Gidlund har tagit bilden som vann Spin of Hopes pris som Årets grupp bild!