

# Höganäs



Nyheter och information från Friskis&Sveltis Höganäs

OKT - NOV 2011



**VINNARE!**  
Fotbollstjerna som  
vann hela serien  
**SID 5**

Foto: Roland Lindell

## DOPINGTEST

F&S tar avstånd från all doping

Hur känns det att bli testad då du vet att du är helt ren? Läs om Andreas syn på dopingtester. **SID 2-3**

## STYRKELYFT

Ett sätt att förlänga kroppens hållbarhet

Att det skulle vara riskfyllt med tunga lyft för äldre personer är en obefogad oro. **SID 4**

### PREMIÄR!

Nya Mini-Röris 3 testades ordentligt av Höganäs alla förskolebarn.

## VerksamhetsLEDAREN



**DET ÄR SÅ MYSIGT MED HÖST!** Mörkt och regnigt, ofta också blåsigt i vår del av Sverige, lite rått och kallt. Därför är det just under hösten som det är så härligt att komma in och köra ett temperaturhöjande träningspass, få ett värmande leende av träningskompisen och låta sig fyllas av må- bra-endorfiner.

**VI FUNKTIONÄRER** på Friskis&Svettis Höganäs vill att våra pass och vår träning ska vara ditt ljus i höstmörkret. Vi hjälper dig att hålla ångan uppe!

**I DETTA NUMMER** av Friskispresen skriver vi bland annat om doping. Doping och Friskis&Svettis är lika oförenligt som sill och hjortronsylt, men vi är medvetna om att doping förekommer i hela samhället idag och vi väljer att jobba aktivt med antidopingarbetet. Bland annat genom dopingtester.

**ÄR DET DRÖMMEN** om en "quick fix" som gör att doping ökar bland vanliga motionärer? Quick fix-trenden förekommer överallt, oavsett om vi pratar utseende, ekonomi eller relationer. Jag tror att vi som varit med ett tag, som fått lite erfarenhet av livet, måste hjälpa de yngre att inse att quick fix-metoden inte håller i längden. Sikta mot stjärnorna, men resan måste få ta tid. Det är ju inte heller målet som är det viktiga, det är vägen dit.

**HOPPAS DIN VÄG** går inom Friskis&Svettis! Här har vi ett mål: att få fler människor att börja röra på sig och vi tror att bästa sättet att nå dit är genom rolig träning. Ta med en kompis på vägen mot målet och upplev kul träning tillsammans. Träning är i alla fall en "quick fix" för att bli varm!

Vi ses på F&S!

CIA ZETTERSTEN, verksamhetsledare  
cia@hgs.friskissvettis.se



Text: Cia Zettersten, Foto: Tobias Andersson HD

## "Jag var nervös för att bli testad, trots att jag naturligtvis var helt ren!"

**F**riskis&Svettis och doping hör absolut inte ihop. Vi tar helt avstånd från doping och som medlem i Riksidrottsförbundet, RF, jobbar vår förening mycket aktivt med antidopingarbetet. Som exempel genomför vi med ojämna mellanrum oannonserade dopingkontroller. Vid en sådan kontroll väljer RF:s dopingkontrollanter ut vilka de vill testa. En av de utvalda i våras var Andreas Nilsson.

**Andreas har ett förflutet** som fotbollsspelare i Brunnby FF och Ängelholms FF. Träning har alltid varit en självklarhet för Andreas och då fotbollskarriären lades på hyllan efter en skada för två år sedan blev det gym istället.

– Oavsett vad jag tränar, så går jag in för det till hundra procent, säger Andreas. Jag trodde nog inte att jag skulle fastna för gymträning men det har jag verkligen gjort. I dag tränar jag fem dagar i veckan och tycker det är riktigt roligt. Från början förknippade jag gymmet med rehabilitering, men det är ju så mycket mer!



**När Andreas valdes ut** för ett dopingtest kändes det nervöst, trots att han visste att han var helt "ren".

– Det är som vid en poliskontroll i bilen, även om du vet att bältet är på, körkortet med och att du inte druckit något alls, så går pulsen upp, förmodligen av spänningen, säger Andreas fundersamt. Testningen genomfördes i många steg, och jag tycker den sköttes väldigt proffsigt.

**Helsingborgs dagblad** var med vid detta testtillfälle på Friskis&Svettis Höganäs och efter att Andreas hamnat i tidningen lät reaktionerna bland släkt, vänner och arbetskamrater inte vänta på sig.

– Många ringde och undrade förskräckt om jag dopade mig, om

det var därför jag blev testad, berättar Andreas med ett skratt. Jag fick lugna dem och säga att det gör jag ju inte så klart, att det är just det de kontrollerar. Andreas fortsätter:

– Även om jag är fullständigt säker på att jag inte använder några otillåtna medel, så blev ändå dopingkontrollen en märklig upplevelse för mig, säger han. Jag insåg att vem som helst kan bli testad, även jag. Nu har jag blivit ännu mer uppmärksam på vad jag stoppar i mig. Jag vill ju inte få i mig något av misstag!

**När Andreas beskriver** sig själv och sin familj är det tydligt att träning alltid har spelat en väldigt stor roll. Träning hör ihop med mat och Andreas berättar att han äter 6-7 gånger per dag. Mycket tonfisk, kyckling och lax, men ibland slinker det ner en glass också.

– Visst är det viktigt med träning, men man måste ju leva också, ler Andreas och fortsätter:  
– Jag tycker det är jättebra att Friskis&Svettis gör dopingtester och att man uppmärksammar det problemet. För mig är det så enkelt, jag motiveras i min träning av andras positiva inställning till träning, jag behöver inget annat. Svårare än så behöver det inte vara, säger Andreas och förbereder sig för nästa gym-pass. ●

## Friskis&Svettis Höganäs antidopingarbete:

Vi har en tydlig antidopingpolicy och en handlingsplan. Dessa finns i sin helhet på hemsidan och på informationstavlor i lokalen.

Vi har en antidopingansvarig, Jonas Kihlman. Kontakta Jonas om du har frågor eller funderingar kring doping på kihlman@me.com

JONAS KIHLMAN

Vi fortsätter arbetet mot doping i föreningen, tillsammans med övriga F&S-föreningar, i samarbete med RF.

Läs gärna mer på [www.dopingjouren.se](http://www.dopingjouren.se) samt på [www.rf.se](http://www.rf.se)

# TÄNK INTE ENS TANKEN!



Text och foto: Helena Tranquist

## En vanlig dag på Friskis&Svettis Örebro kan man träffa Kurt Skårberg. Han tränar oftast tre pass i veckan.

– Jag mår så himla bra av att styrke-träna, både psykiskt och fysiskt, säger Kurt.

Han rekommenderar alla att träna, trots att han i sitt jobb varje dag ser exempel på överdriven träningsfixering. Kurt har doktorerat i ämnet anabola androgena steroider (AAS).

**FLERA STUDIER HAR VISAT** att cirka fem procent av de gymtränande någon gång har använt AAS. Den vanligaste steroidanvändaren är en man i åldern 17-30 år. Även kvinnliga användare förekommer, men i betydligt mindre omfattning menar Kurt.

**FRÅN ATT TIDIGARE** varit ett problem enbart inom idrotten har det sedan 1980-talet mer och mer blivit ett samhällsproblem. Det kanske kan förklara varför F&S som inte har några tävlingsmoment ändå drabbas av positiva dopingsfall?

– Nu förekommer tyvärr doping på nästan varje gym. Att det upptäckts på Friskis&Svettis beror på att de testar. Alla gym gör inte det, säger Kurt Skårberg.

### DEN ÖKADE KROPPSFIXERINGEN

i samhället och otrygg uppväxt med frånvarande föräldrar kan vara anledning till att man söker snabba men farliga genvägar genom dopingen.

– Muskler ger status, vilket kan innebära att man plötsligt blir någon som andra vill umgås med, förklarar Kurt.

”

*Dopingpreparat ger visserligen snabbare muskeltillväxt. Men de negativa effekterna är så många fler.*

*– Tänk inte ens tanken att börja börja. Så säger Sveriges ende doktor i doping, Kurt Skårberg.*



*Utbildning: Medicin doktor i ämnet anabola steroider. Disputerade med sin avhandling om doping 2009 efter sex års forskning.*

Först känns allt bra, men snart kommer bieffekter både psykiskt och fysiskt. Det kan resultera i aggressivitet och stingslighet och människor drar sig istället undan. Den fysiska effekten innebär egentligen ett snabbare åldrande, huden blir oelastisk, hjärtat påfrestras hårt och även andra inre organ tar stor skada.

**ALL HANTERING** av dopingpreparat är olaglig och ett positivt dopingtest leder till avstängning i minst två år och kan även leda till andra straff.  
– Det finns inget att skylla på, det är alltid ditt ansvar vad du stoppar i dig, säger Kurt och manar även till försiktighet med kosttillskott. Det kan vara uppblandat med olika preparat som inte framgår på innehållsförteckningen, t ex testosteron och efedrin.

**VANLIG BALANSERAD MAT** på regelbundna tider och uthållig träning räcker för att få en bra muskelutveckling. Det tar visserligen längre tid att uppnå samma resultat, men du slipper de negativa bieffekterna, som faktiskt kan vara livshotande.

**KURT AVRÅDER** självklart alla att testa dopingpreparat och ger rådet:

– Innan du ens tänker tanken, kolla upp vilka problem det kan bli. Är det värt det? Hela ditt liv kan förändras av steroidanvändning! Svar på dina frågor kan du få via bl a Dopingjouren. Men Kurt vill verkligen uppmuntra alla att fortsätta träna.  
– Den ”rena” träningen är en hälsosam må-bra-drog. Utan gymträningen skulle jag inte må så bra som jag gör idag. ●



## STYRKETRÄNING HÖJER LIVSKVALITÉN FÖR ÄLDRE

Ett personligt anpassat program för gymträning får alla med giltigt träningskort genom att boka en tid med någon av F&S Höganäs kunniga gyminstruktörer.  
– Studier visar tydligt att styrketräning för äldre är effektivt, säger Mia. Även ganska rimliga träningsinsatser höjer livskvalitén. ●

### SENIORDAG

En ny "Seniordag" på F&S Höganäs är under planering. Då sätter vi äldre och träning i fokus med såväl teori som uppfriskande praktik!

Håll utkik på F&S Höganäs hemsida efter plats, datum och tider.



**F**rån femtioårsåldern tappar vi 1-2% av vår muskelmassa varje år. Efter sjuttioårsåldern är tappet ännu större, ca 3% per år. Med minskad muskelstyrka ökar risken för fall och frakturer, man riskerar en allmän funktionsnedsättning och får svårare att utföra dagliga aktiviteter. Men med rätt styrketräning kan den här processen bromsas, så att den blir mycket långsam.

Mia, sjukgymnast på Fysiokliniken, kommer dagligen i kontakt med personer som av olika skäl fått minskad muskelstyrka.

– Muskelförtvinning, eller sarkopeni, innebär att muskelstyrkan minskar, säger hon. Mellan 20 upp till 90 års ålder halveras den, vilket vi med rätt träning kan motverka.

Mia förklarar varför just styrketräningen är viktig i sammanhanget.

– All träning och motion är bra, men stavgång, promenader eller aerobics ger inte tillräcklig styrketräning. Då tränar man sin kondition och musklernas uthållighet. Men det gäller

att också träna styrkan, för det är den som försvinner först när man åldras. För att behålla styrkan gäller det att man jobbar med tyngre belastning och färre repetitioner, säger Mia. Alla strukturer och funktioner i kroppen behöver användas för att de ska behålla sin tålighet och kvalitet.



*Att det skulle vara riskfyllt med tunga lyft för äldre personer, är en obefogad oro.*

Mia, sjukgymnast

Att det skulle vara riskfyllt med tyngre styrketräning för äldre personer, är enligt Mia en obefogad oro.

– Det är inte åldern som begränsar hur tungt vi kan lyfta, utan hur god teknik vi har och hur vi har förberett kroppen på belastningen. Äldre människor kan göra häpnadsväckande resultat när det gäller att utveckla muskelmassa och styrka, säger hon. Med lämplig träning kan äldre som varit inaktiva på kort tid dubbla muskelstyrkan. Men självklart skall man börja lite försiktigt och anpassa träningsprogrammet till individen. Generellt brukar vi prata om att det behövs två pass per vecka för att bibehålla styrka, tre för att öka den. Men ju mindre tränad en person är, desto mindre träning krävs för att man ska se en utveckling!



## KDFF vann hela serien!

Text och bild: Tia Lindström

I vårnumret av Friskispresen skrev vi om Kullabygdens Damfotbollsförenings A-lag och deras vinterträning på Friskis&Svettis Höganäs. Nu har vi resultatet!

Martin Hilferink, lagets tränare, intygar att många segermatcher under säsongen avgjorts av att tjejerna orkat mer än motståndarna.

– Sammanhållningen är också mycket bra, trots att flera av tjejerna spelar sin första säsong i A-laget, säger Martin. Vinterns träning på F&S gav oss inte bara styrka utan också lagkänsla.

Martin vill gärna fortsätta samarbetet med F&S Höganäs i framtiden.

I helgen blev seriesegern klar och den är välförtjänt.

– Med två matcher kvar att spela har vi en ledning på sju poäng och har därmed säkerställt seriesegern, säger Martin stolt.

Den andra oktober spelas sista matchen i serien. Vi gratulerar de duktiga tjejerna och önskar dem välkomna tillbaka till nya träningsutmaningar på F&S under vinterhalvåret. ●



# 300

förskolebarn hoppade som grodor, skuttade som glada älgar, kröp ihop till små igelkottar och hade jättekul tillsammans då Mini-Röris 3 hade premiär i Höganäs, en blåsig tisdag i september på Kvickbadet. Nya Mini-Röris 3, en cd för jympa tillsammans hemma eller på förskolan, finns nu till försäljning för 210 kr.

210 kr



## “Tack hjälmen för livet, utan dig hade jag lämnat det jordiska!”

(citat från Gerts blogg)

**GERT GÖRANSSON**, funktionär på Friskis&Svettis Höganäs, gör varje år långa semesterresor per cykel. I somras på väg till Dorotea i Västerbotten fick semestern ett abrupt slut. Han råkade ut för en olycka och blev allvarligt skadad.

– Jag kom till en brant backe och det började gå undan, berättar Gert. Sedan blev allt svart. Cykeln hade rasat ihop under honom. Han vaknade på sjukhuset i Örnsköldsvik rejält blåslagen med spricka på en ryggkota och läckage på halskotor.

– Hjälmen räddade mitt liv, men min träning på Friskis&Svettis bidrog också till den lyckliga utgången. Att träna har gett mig smidighet och det hjälpte mig att klara själva olyckan, det är jag helt övertygad om, säger Gert. Att jag redan är vältränad och fortsätter träna ger mig också större möjlighet att komma tillbaka.

Gert lever som han lär. Tre veckor efter olyckan kom han med sin rullator till F&S:s utejympa på Kvickbadet. Han fullföljde också sina värpass under augusti, även om han inte kunde delta fullt ut i passen.

– Det viktigaste är inte att berätta om olyckan, säger Gert. Det viktigaste är att min berättelse förhoppningsvis kan påverka andra att använda hjälm när de cyklar – och att börja träna, avslutar han med all den övertygelse som endast egna erfarenheter kan ge. ●



GERT GÖRANSSON värd på F&S Höganäs

Text och bild: Tia Lindström



MOA, KAJSA, LINNEA och AMANDA gör framsteg på fotbollsplanen



## ÖPPETTIDER\* RECEPTION & GYM 29 aug - 18 dec 2011

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	8.00-21.00*	7.00-21.00*	8.00-21.00*	7.00-21.00*	8.00-18.00*	9.00-14.00*	9.30-17.00*
	9.00-14.00 Baby med i gym	9.00-14.00 Baby med i gym		9.00-14.00 Baby med i gym	10.00-11.00 Frukost <sup>4)</sup>	9.00-14.00 Baby med i gym	
	10.00-11.00 Tillgänglig gyminstr.	18.00-19.00 Tillgänglig gyminstr.	18.00-19.00 Tillgänglig gyminstr.				

\* Avser tiden då lokalen stängs. Gymträning avslutas 15 min tidigare. Receptionen och insläppet till gymmet stänger 60 min tidigare.

## TRÄNINGSTIDER 29 aug - 18 dec 2011

Tid	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
9.00	Träna med instruktör	Cirkelfys/senior	Cirkelgym/senior		Spin/medel Jympa/senior		
10.00	Jympa/senior			Jympa/bas			
11.00						All-träning <sup>1,7)</sup>	
12.00		IW medel 40 <sup>2)</sup>					
16.00							IW Medel <sup>1)</sup> Jympa/medel Step 2
16.30	Spin/bas <sup>1)</sup>		Yoga <sup>3)</sup>				
17.00					Spin/puls Jympa/medel <sup>6)</sup>		
17.15	Jympa/medel		Jympa/bas				
17.30	Spin/medel Step 1	Spin puls distans Skivstång intervall	Spin puls intervall Aerobics <sup>4)</sup>	Spin/bas			
18.00		IW medel 40 <sup>2)</sup>	IW medel <sup>2)</sup>				
18.15	Jympa/medel	Core	Puls/medel	IntervallFlex Step 2			
18.30	IntervallFlex Träna med instruktör	Spin/bas	Spin/medel Step 2 <sup>8)</sup>				
19.00			Träna med instruktör	IW medel <sup>2)</sup>			
19.15	Jympa/bas	Styrka/medel Dans afro	Dans fuego	Jympa/medel Skivstång intervall el Box <sup>5)</sup>			
19.30	Box IW medel <sup>2)</sup>		Flex v 35-40, Cirkelfys v 41-48				

Samtliga platser på alla pass är bokningsbara - om du vill!  
Boka dig på:  
[www.friskissvettis.se/hoganas](http://www.friskissvettis.se/hoganas) eller tel 042-33 09 09.

- 1) Vecka 41-48 2011.
- 2) IW - Indoor walking, startar v 37. IW medel 40 är ett kortare pass, 40 min istället för 55 min.
- 3) Gästpass i Yoga, v 38-46.
- 4) Start v 39.
- 5) Skivstång intervall udda veckor, Box jämna veckor.
- 6) Start v 36.
- 7) All-träning: ett spännande pass som består av olika träningsformer. Här får du testa all sorts träning!
- 8) Start v 40.

Med reservation för tryckfel och ändringar!

Foto: Martin Stjernkvist



F&S Höganäs Flash mob på Kulturnatten 17 sept 2011

# 1330

personer har härliga sommarminnen från våra ute-jympa pass vid Kwickbadet sommaren 2011. Gratis upplevelse och träning för samtliga!

## 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.

### PULS

Jympa med mer utrymme för kondition.

### 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

Träning med fokus på bål stabilitet.

### DANS AFRO

Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

### DANS FUEGO

Danspasset som fylls helt av latinska rytmer och uttryck.

### FLEX

Dynamisk rörlighetsträning.

### INTERVALL FLEX

Högintensiv intervallträning som följs av en flexdel.

### SKIVSTÅNG INTERVALL

Effektiv styrka och tuff kondition.

### STEP

Stegkombinationer på en step-bräda.

### YOGA

Gästpass under hösten 2011.

## 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.

### 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.

### SPIN PULS INTERVALL

Individuellt anpassad spinning med tydligt fokus på utmaning genom intervaller.

### SPIN PULS DISTANS

Spinning med jämn, individuellt anpassad ansträngningsgrad.

## INDOOR WALKING



Foto: Anna Persdotter

Indoor walking är gruppträning till musik på en stationär walker/crosstrainer. Träningsupplevelsen och själva grundrörelsen i Indoor walking påminner om en svävande jogga-gåkänsla. Tekniken är enkel och lättillgänglig, det är lätt att komma i ett flow med skönt flås och svett. Hela kroppen engageras i rörelsen och variationen finns främst i tempo, motstånd och position.

Eftersom redskapet delvis avlastar kroppens tyngd blir rörelsen mjukare och mindre stötig jämfört med vanlig gång eller jogging. Detta ger möjlighet att på ett lättillgängligt sätt köra skön, funktionell, konditionsträning – även för den som är mindre tränad.

Huvudsyftet med träningen är kondition men den utmanar även bål stabilitet, hållning, balans och styrka för ben/höft och armar/skuldror. IW är ett bra komplement till annan träning både belastningsmässigt och i upplevelse.

**Ingår endast i F&S Höganäs Guldkort.**

## 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 eller boka dig via hemsidan.

### 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 instruktörer tillgängliga 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 med och ansvara för två ungdomar per tillfälle.
4. Uppföljning är viktig för ungdomars träning. Vi rekommenderar att en fortsättningsinstruktion bokas tidigt.

### TMI

Träna Med Instruktor 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

### TRÄNINGSSUPPORTER

Ett personligt och peppande stöd och upplägg för din träning får du av vår Träningsupporter. Bokas i receptionen.



### ÅLDERS-GRÄNSER

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

→ **SPINNING och INDOOR WALKING:**  
Från 12 år och med en minimilängd på 150 cm (för att redskapets 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.

### BOKNINGS-REGLER

Boka dig - om du vill!  
Alla platser på alla pass är bokningsbara. Du kan välja att boka dig eller chansa på en ledig plats.

Bokningsregler:  
Du kan boka 4 pass på 7 dagar.  
Du måste checka in för din bokade plats senast 10 min före passet.

Avbokning måste göras senast 1 tim innan passet börjar.

Mer info om våra bokningsregler finns på hemsidan samt i receptionen.

MARTINA OCH JOSEFINE



## TRÄNA TILLSAMMANS - DUBBELT SÅ ROLIGT!

Text och foto: Ulf Dahliström

**E**tt enkelt sätt att göra din träning ännu roligare och mer inspirerande är att träna tillsammans med en kompis. Det är kul att bli utmanad och uppmuntrad och dessutom blir det lite svårare att smita undan till tv-soffan. Fler och fler av F&S Höganäs medlemmar väljer att träna tillsammans, och det främsta motivet är helt enkelt att det är så mycket roligare.

Josefine Lundblad och Martina Gustavsson har peppat varandra i cirka tio månader.

– Vi ger varandra kraft att prestera det där lilla extra, säger Josefine. Hon ser också en annan fördel.

– Eftersom vi jobbar och inte hinner träffas så ofta, har träningen blivit ett härligt sätt att umgås. Martina nickar instämmande:

– Vi pratar hela tiden, säger hon. Martina är tacksam för att Josefine inspirerat henne till att börja träna på

F&S Höganäs.

– Josefine ser till att jag kommer iväg, även när jag känner mig lite seg. Sedan tillägger hon:

– Fast ibland är det jag som får pusha Josefine att hänga på!

Tjejerna hade från början ett mycket konkret mål med träningen, förutom att må bättre rent allmänt. Josefine ville klara av tjugo tuffa armhävningar, Martina lika många med knäna i golvet.

– Nu fixar jag det, säger Josefine nöjt.

– Jag också, hävdar Martina men tillägger sedan skrattande: – I princip.

Josefine och Martina tränar cirka tre pass i veckan, gym, step och en del jympa.

Ett annat flitigt träningspar är Jacob Axelsson och Karoline Persson. De är dessutom numera ett par "på riktigt".

Jacob minns hur det började:  
– Jag hjälpte Karoline att utföra

en ryggövning på ett korrekt sätt och veckan därpå när vi tränade i gymmet samtidigt bad jag om hennes telefonnummer.

– Nu är han min alldeles egen personlige tränare, skrattar Karoline.

Trots den skämtsamma tonen mellan Jacob och Karoline, finns det målmedvetna ambitioner med deras gemensamma träning.

– Jag har haft svårt att motivera mig, säger Karoline. Nu hjälper Jacob mig med en varierad träning som förhoppningsvis ger mig en kick att fortsätta. Det känns kul!

Jacob, som dessutom tränar MMA (Mixed Martial Arts), försöker lägga upp ett skiftande och roligt träningsprogram.

– Det är viktigt med bredd i träningen, säger Jacob. Vi vill inte fastna i enbart gymträning. Jag ska till exempel följa med Karoline på ett step-pass!

– Och jag har lovat att testa Box, berättar Karoline.

Ett annat sätt att få hjälp med motivation och inspiration, är att utnyttja F&S Höganäs Träningsupporter. Läs mer på vår hemsida!

KAROLINE OCH JACOB



Saxat från di.se:

## CHOKLAD LIKA BRA SOM MOTION?



Forskare har visat att mörk choklad i små mängder stimulerar musklerna på liknande sätt som motion. Studien fokuserade på mitokondrier, kraftpaketet som genererar energi inuti cellerna. Fler mitokondrier innebär att mer energi produceras och att desto mer arbete kan utföras. Det är väl känt att träning ökar antalet mitokondrier i muskelcellerna.

Nu har man, dock ännu bara på möss, sett att epikatekin, ett ämne som finns i choklad, stimulerar musklerna på liknande sätt. Möss som både sprang på löpbandet och åt epikatekin, fick ännu större fördelar!

Men om det funkar på människor är inte fastställt. Så vi på F&S håller oss till träningen – men lägger gärna till en bit choklad emellanåt!



## VÄLKOMMEN ATT TESTA FRISKIS&SVETTIS!

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS HÖGANÄS

Namn: .....

Adress: .....

E-post: .....

Telefonnummer: ..... Födelseår: .....

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med den 6 nov 2011.

### JAG TESTAR:

- Gruppträning
- Spinning
- Gym
- Indoor walking

