

# Borlänge



VÅGA PROVA  
MIXPASSEN. DU  
KANSE HITTAR  
EN NY FAVORIT?  
KOLLA PÅ  
HEMSIDAN OCH  
VITA TAVLAN I  
ENTRÉN



## Rörliga barn

### Röris ger lugn och ro i klassen

Barn som rör på sig mår bra. Både i skolan och på fritiden. Det skapar lugn och piggar upp. Röris påverkar barnens skolarbete positivt. **SID 2**

## Kom igång

### Dags att göra en nystart!

Nyårslöften är till för att brytas. Har du hört det förut? Gör något du tycker är roligt. Då är chanserna stora att löftena håller. **SID 4**

**GLÄDJE.** Barnen i ettan i Nygårds-skolan älskar att röra på sig. Nyttan får de på köpet – skelettet blir starkare, syreupptagningsförmågan ökar, kolesterolvärdet sänks och överflödigt fett försvinner.

## Att komma igång, att vara igång

**PÅ HAL IS.** Passa på att träna med barnen när den härliga vintern ger möjligheterna.



Nytt år, nya löften. Vad glad jag är att jag redan är igång, att jag kom igång redan som barn. Lekte i snön, var aktiv och började idrotta ganska tidigt. Har alltid gillat den där känslan av att må bra, känslan som jag får när jag rör mig. Glad att jag lyckades lägga till en bra vana redan då.

**EN VANA SOM JAG** under åren även försökt dela med mig till mina barn, att göra saker tillsammans och gärna i rörelse. Det började som krypa, dansa, springa, gå, hoppa och idag kan vi träna ihop på gymmet eller i löpspåret.

Hos oss på Friskis&Svettis finns träningsformer som du kan göra med dina barn, till exempel familjeympan, det barntillåtna medelpasset, träna tillsammans på gymmet (från 13 år) och spinning (minst 145 cm lång). Rörelser och samtidigt en gemenskap.

I våra egna sidor hittar du mera om det här och du kan även läsa om vår verksamhet Röris, ett rörelsepass för mera rörelse i skolorna.

**SKULLE DU NU ÄNNU** inte ha kommit igång så fundera inte på det utan börja idag. Kalla det en nystart. Se i tidningen vad några av våra funktionärer ger för träningstips. Den träning som blir av är den bästa oavsett vad det är. Den får oss att orka mera i livet.

**MITT TIPS TILL DIG** är fortsatt håll i träningen året om, den kan variera, mer eller mindre men håll kvar den oavsett årstid. Hoppas att vi ses på Friskis. ●

MARGARETA LÖWEGREN, verksamhetschef  
maggan@borlange.friskissvettis.se



**KLARA, FÄRDIGA, GÅ!**  
Ibland kör Carola Edbom Juniorjympan med barnen på Nygårdsskolan.

## Få fart på barnen

Barn som rör på sig mår bra. Både i skolan och på fritiden. Det skapar lugn och piggar upp. Röris påverkar barnens skolarbete.

Barn rör sig alldeles för lite i dag. De får skjuts överallt, tittar mycket på tv och spelar datorspel. Lite rörelse i kombination med sämre mat, såsom snabbmat och mycket socker, påverkar

barns hälsa. Övervikt och benskörhet blir vanligare även bland barn.

– Barn och vuxna behöver hoppa och belasta skelettet, säger Carola Edbom som är fritidspedagog på Nygårdsskolan, Rörisutbildare och jympaledare på Friskis&Svettis Borlänge.

Hon och hennes kollegor i skolan använder sig av Röris så ofta som möjligt. Både planerat och spontant. Ibland behöver en lite för energisk klass lugnas ner eller en trött piggas upp

– Det är lätt att ta fram Röris-skivan, det krävs varken ombyte eller utrustning. Rörelserna är anpassade så att de går att göra mellan bänkarna. Ibland kör vi hela passet och ibland bara 5–10 minuter.

**RÖRELSE OCH UTEVISTELSE** påverkar barnens skolarbete. Motoriken får igång hjärnhalvorna och de har lättare för att koncentrera sig. Men skolgympan och rasterna räcker inte för att barnen ska få sin dagliga dos.

LEDAREN



**Namn:** Carola Edbom.

**Ålder:** 41 år.

**Gör på F&S:** Dansledare, Juniorledare och Rörisutbildare på F&S Borlänge.

**Tränar:** Tre gånger i veckan. För det mesta blir det dans, mycket socialdans.

**Favoritträningsform:** Dans förstås!

**Favoritmuskel:** Hula hulamuskeln.

**Carolans träningsstips:** Sätt på favoritlåten och hoppa, skutta och dansa.

**Röris-kurs** Utbildning för dig som arbetar med barn i åldern 6–9 år. Måndag 7 februari. Intresserad? Mejla till maggan@borlange.friskissvettis.se



**UPP OCH NER.** En undersökning som Friluftsrådet gjort om vad barn och vuxna gör tillsammans visar att 40 procent av de tillfrågade föräldrarna leker med sina barn mindre än tio minuter per dag. Däremot tittar 40 procent på tv tillsammans med barnen hela två timmar per dag. Då blir det inte mycket tid kvar till rörelse eller samtal.



**MINI-RÖRIS** kan du köra med dina barn hemma. Den finns i receptionen och kostar 189 kronor.

## TRÄNA TILLSAMMANS

**TIDEN ÄR KNAPP** och vi ska hinna med allt mer. Umgänget med barnen och den egna träningen får stryka på foten när jobbet och vardagen tar allt mer tid.

Det dåliga samvetet gnager samtidigt som irritationen är svår att hålla tillbaka när barnen gnäller.

Bryt mönstret, spara tid och ha kul tillsammans. Svårare än så behöver det egentligen inte vara. Det gäller bara att hitta genvägarna och de små detaljerna i vardagen som är enkla att förändra utan att vända upp och ner på hela tillvaron.

Sluta inte titta på tv men byt ut lite tid mot fysisk aktivitet och unna dig sedan en tv-kväll med gott samvete.

Att gå och träna tillsammans kan vara ett sätt att umgås. Ta med ett mellis och låt det ta lite tid innan och efter passet. Unna er en pratstund innan ni åker hem till läxor och vardagssysslor.

Efter ett svettigt träningspass brukar humöret vara på topp och då kan spännande samtal med de älskade barnen äga rum. ●

LOTTA WESTBERG, TEXT



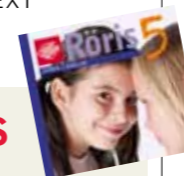
– Röris är perfekt att väva in under skoldagen. De blir piggare och orkar mer efteråt, säger Carola som tycker det finns andra fördelar med Röris också.

– Musiken och rörelserna skapar glädje och gemenskap och det behöver barnen i deras alltmer snabba och tuffa tillvaro. De blir stressade precis som vi vuxna. Röris erbjuder rörelse utan tävling eller prestation. Man jobbar tillsammans och barnen tycker det är toppen! ●

LOTTA WESTBERG, TEXT  
TUFVE REMON, FOTO

## FAKTA RÖRIS

- Sedan Röris startade 2003 har drygt 25 000 pedagoger utbildats och sett till till över en halv miljon barn i åldrarna 6–9 år kört Röris i skolan. I Borlänge med närområde är 250 pedagoger i 18 skolor Röris-utbildade.
- Röris 5 är drygt 20 minuter och innehåller både fullt ös och vila. Tre kortare bonuspass ingår.
- För de mindre barnen finns Mini-Röris som man kan köpa utan att vara utbildad och köra på dagis eller hemma.



## DET HÄR KAN BARNEN TRÄNA PÅ F&S BORLÄNGE

### FAMILJEJYMPA

Här jympar och leker barn och vuxna tillsammans. Passet leds av särskilt utbildad ledare. Fokus ligger på barn i 3-4-årsåldern men Familjeympan brukar fungera för alla mellan 2 och 6 år.

### BARNTILLÅTET

Pass som är öppet för hela familjen. Ett vanligt medelpass där du som är 7–13 år jympar gratis med vuxen. Du som är vuxen kan även komma och träna på detta pass utan barn.

### UNG PÅ GYMMET

Vi har åldersgränser på gymmet, det är du fyller 16 år men är du 13-15 år kan du träna i vårt gym tillsammans med en vuxen. Kravet är då att du innan träningsstart fått en personlig instruktion tillsammans med den vuxne. Och att ni tränar tillsammans.

### UNG PÅ SPINNING

Åldersgränser för spinning är samma år som du fyller 16 år. Eller så kan du vara med och träna i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.



TESTA FRISKIS&SVETTIS, PROVA PÅ-KUPONG PÅ SID 8



## GÖR EN NYSTART

Nyårslöften är till för att brytas. Har du hört det förut? Kom igång och gör något du tycker är roligt. Då är chanserna stora att löftena håller.

**D**u ska känna ett välbefinnande när du lämnar träningsgolvet. Under avslappningen ska du tacka din kropp för vad den har gjort för dig under passet.

Så säger Rune Sundqvist som är jympaledare på F&S Borlänge.

Mycket av hemligheten handlar om glädje och lust. Är det roligt och lustfyllt kommer du göra det igen. Och igen.

– Skapa goda vanor som ger dig lust och motivation. Kroppen kommer protestera i början med den måste få en chans att vänja sig vid träning, säger Rune och uppmanar till tålmodighet.

Tidigare erfarenheter avgör naturligtvis hur ofta och hårt du ska träna.

Är du nybörjare så börja gärna med två gånger i veckan och på en rimlig nivå. Det finns ingen anledning att köra för hårt i början. Då kommer du bara att tröttna. Eller skada dig.

– Om du väljer jympan så börja med Bas för att bana in rörelserna. Ganska snart kan du gå över till Medel om du behöver mer utmaning, säger Rune som rekommenderar att gå upp till tre gånger i veckan efter en tid för att få ett "sug".

Det tar ungefär tre månader att skapa en regelbunden vana.

– Då kommer träningsväskan automatiskt packa sig och stå vid dörren likt en trogen hund, skrattar Rune.

**MÅNGA TRÖTTNAR EFTER** cirka åtta veckor. Det är ungefär så länge ett nyårslofte brukar hålla i sig.

– Skriv ett kontrakt med dig själv. Sätt ett realistiskt och gripbart mål och bryt ner det i delmål. Måla upp en klar bild om hur du ska vara om till exempel sex månader. Ha den bilden framför dig när du känner motstånd och vill lägga av.

**FÖRSÖK ATT TRÄNA** regelbundet istället för ett rejält ryck då och då.

– Blir det för sällan blir man nybörjare varje gång, säger Michael Helsing som är gyminstruktör på F&S Borlänge.

Resultaten av träningen kommer fort i gymmet. Fortast i början, sedan planar det ut. För att inte tappa motivationen då kan du alternera och variera träningen.

Ta en fortsättningsinstruktion för att få nya övningar och tips. Det kostar ingenting extra utan ingår i ditt kort.

– Träna gärna tillsammans med någon. Det är roligt och peppande. Det passar extra bra på gymmet eftersom det inte spelar någon roll vilken nivå ni ligger på. Ni anpassar bara vikterna.

– På F&S vågar man sig in ensam också. Det är en vänlig atmosfär här, lite unikt faktiskt, avslutar Michael. ●

LOTTA WESTBERG, TEXT  
TUFVE REMON, FOTO

”**Undvik blodsmak och att jaga resultat. Med åldern har jag insett att harmoni och lust är viktigare. Det är inte meningen att man ska vara krigare hela livet.**”

Rune Sundqvist, jympaledare på F&S Borlänge.

### TRÄNINGSTIPS



**Namn:** Rune Sundqvist  
**Gör på F&S:** Leder Medeljympan.  
**Favoritmuskel:** Skrattmuskeln.  
**Runes tips:** Lyssna på kroppen och variera träningen. Om du inte får resultat, prova andra sätt. Var uthållig och ge inte upp. Beröm dig själv varje gång du har tränat och jämför dig inte med andra utan gläd dig med dina egna framsteg. Tänk: "Jag är bra precis som jag är".

### TRÄNINGSTIPS



**Namn:** Åsa Höglund  
**Gör på F&S:** Spinningansvarig på F&S Borlänge och spinningledare.  
**Favoritmuskel:** Biceps.  
**Åsas tips:** Gå på F&S och prova olika pass, det finns något för alla. Olika ledare och olika musik gör att du aldrig tröttnar. Testa spinning och upptäck hur skonsamt, enkelt och vilken effektiv konditionsträning det är. På spinning kan nybörjare och elit träna sida vid sida. Låna gärna spinningsskor i receptionen.

### TRÄNINGSTIPS



**Namn:** Michael Helsing.  
**Gör på F&S:** Gyminstruktör.  
**Favoritmuskel:** Triceps.  
**Michaels tips:** Boka en gyminstruktion och be om ett program med enkla basövningar. Du kan träna igenom hela kroppen på 45 minuter. Bättre ett kort program som du hinner med flera gånger i veckan än ett långt som blir mer sällan. Bygg sedan på efter hand. Byt ut övningarna mot nya eftersom kroppen vänjer sig och behöver "chockas" ibland. Det höjer även motivationen.

### TRÄNINGSTIPS



**Namn:** Jenny Landby Nilsson  
**Gör på F&S:** Gruppledare för Träna ute-gruppen och leder Stavgång.  
**Favoritmuskel:** Deltoides (axlar)  
**Jennys tips:** Ha ett syfte med att komma igång – vad triggas du av? Motivationen är viktig. Våga prova och hitta din intensitet på ute-passen. Det är skönt att komma ut efter en hel dag inne på jobbet. Du kan känna lukter, se dagsljus och möta andra motionärer. Vi är ett härligt gäng – häng med!



**20 ÅRS-KALAS.** Kupolen firade 20 år och Friskis&Svettis visade träningsinspiration. På scenen körde F&S Borlänge jympan, gym och spinning samtidigt. Det blev en härlig show med mycket glädje.

## Hett i Kupolen



SE FILMEN via länken <http://www.youtube.com/user/FriskisSvettisBlge>

### MEDLEMSKVÄLL

### MEDLEMSFÖRMÅN

→ VAR: Intersport Borlänge → NÄR: Tisdag 1 februari, 19–21. Under dessa kvällar får du som är medlem 20% rabatt på all utrustning som används under Friskis&Svettis träning – till exempel aerobic-, crosstraining-, walking-, joggingskor, konfektion, yogamattor och övrig träningsutrustning. Fler rabatter under kvällen, läs mer på hemsidan.

## MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

**Jag vet att det kostar 50 kronor för mig som är medlem i en förening att träna i en annan. Men varför finns inget rikstäckande kort i Friskis&Svettis?**  
**Svar:** Friskis&Svettis består av över 150 ideella idrottsför-

eningar. Alla ansvarar för sin egen ekonomi, de egna kortsystemen och priserna. Skillnader mellan större och mindre föreningars förutsättningar skiljer sig i så hög grad att vi efter utredning av frågan tills vidare lagt ned tanken på ett

rikskort och i stället infört den sk 50-lappen.

**Vem äger Friskis&Svettis?**  
**Svar:** Friskis&Svettis är en allmännyttig ideell idrottsförening, vilket innebär att medlemmarna "äger föreningen".

De intäkter och eventuella överskott som föreningen gör under ett verksamhetsår går tillbaka till medlemmarna i form av exempelvis utbildning av ledare och instruktörer samt förbättrade träningsmöjligheter avseende bland annat lokaler och

träningsredskap. **Varför har ni inte zumba?**  
**Svar:** Nej, vi har inte Zumba men nu har vi snart Dans fuego! F&S har flera härliga träningspass med inriktning på dans varav ett av dem, Dans fuego, är

enbart fokuserat på latinskinspirerad musik och dansuttryck. Det är inte det enda danspasset vi har utan det finns också Danspasset och Dans afro. Dans fuego har premiär lördagen den 12 februari 14.30



### TEMA YOGA

Hitta ditt inre lugn.  
**NÄR:** Fredag 14/1 18–19.30, lördag 15/1 13–14.30, söndag 16/1 13–14.30.  
Fredag 11/2 18–19.30, lördag 12/2 13–14.30, söndag 13/2 13–14.30  
**VEM:** Lisbeth Modin-Nilsson leder.



## Julschema

Hela helgens schema hittar du på hemsidan [friskissvettis.se/borlange](http://friskissvettis.se/borlange) och i vår lokal.

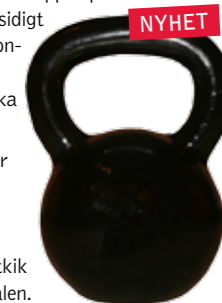
### Träna med Anki i Portugal

Häng med Anki på en träningsresa för seniorer till Monte Gordo i södra Portugal. Yoga, seniorjympan, dans, cirkelgym och station/senior. Stavgång och löpning. Det är pass du kan välja mellan den veckan då F&S Borlänge gör en medlemsresa tillsammans med F&S-folk från hela Sverige. Läs mera på hemsidan och i lokalen.

### KETTLEBELL

En kanonkula med handtag, ett perfekt redskap för komplex funktionell träning. Träna hela kroppen på ett dynamiskt och allsidigt sätt. Svinga "kanonkulan" och bygg effektivt upp styrka och uthållighet.

I gymmet kommer vi även att köra kettlebellgrupper tillsammans med instruktör. Håll utkik efter anslag i lokalen.



**NYA LEDARE.** Michelle Ek, Medel & Core. Stina Kuoppa, Skivstång. Frida Bäck, Intensiv. Carina Bryntesson, Bas. Regina Möller, (lilla bilden) Bas & Dans fuego.

MISSA INTE PREMIÄREN PÅ DANS FUEGO DEN 12 FEBRUARI



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				07.00 Medel 45 min Helena		
	09.00 Senior Evy/Barbro			09.00 Senior Anki	10.00 Familjeympa 40 min 2-6 år Therese/Barbro	
11.30 Medel 45 min Lotta		11.30 Core 45 min Maggan L	11.30 Bas Carina		11.00 Medelmix Olika ledare	
		14.30 Station/senior Anki			14.30 Dans fuego Premiär 12/2	
16.00 Medel Rune	16.00 Medel Malin	16.00 Styrka/medel Lotta	16.00 Medel Micke	16.00 Intensiv Frida	15.45 Cirkelfys 60 min Maria E	15.30 Medel Barntillåtet Petra/Stina **
17.00 Intensiv Petra	17.00 Medel Stina H	17.00 Aerobic Emma	17.00 Puls/medel Marie	17.00 Styrka/bas Jennifer		16.30 Bas Maria K
18.00 Medel Anette	18.00 Bas Maggan L	18.00 Station/bas Jennifer&Thomas (max 120 st)	18.00 Step Carola S (max 80 st)	18.00 AFTER WORK Olika ledare		17.30 Medel Stefan
19.00 Bas Evy	19.00 Danspass Carola E	19.00 Medel Helena	19.00 Medel Jessica			18.30 Styrka/medel Jens E
20.00 Dans afro Anna	20.00 Core Michelle	20.00 Skivstång Kondition 75 min Lisa * (max 70 st)	20.00 Station/medel 70 min Anette&Jonas (max 120 st)			19.30 Skivstång 70 min (max 70 st) Stina K *

\*\* Här jympar du tillsammans med ditt/dina barn i åldern 7-13 år. Barnen får träna gratis. Här får barnen hänga med på "vuxenjympa".  
PASSEN ÄR 55 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES

### Spinning på Skomakargatan \* Alla spinningpass är bokningsbara

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		11.30 Medel Erik/Pälle		11.30 Medel Jens/Conny/Janne	10.30 Mixpass Olika ledare	
17.00 Medel Jens	16.30 Spin puls distans Sussi	17.00 Medel Janne	17.00 Spin puls intervall Conny	16.00 Medel Anki		16.30 Mixpass Olika ledare
18.15 Bas Lars L	17.45 Medel Pierre	18.15 Bas Åsa/Sussi	18.15 Medel Lars K	17.15 Spin puls Erik		
19.30 Spin puls Åsa	19.00 Bas Anki					18.00 Medel 75 min Eva

**BOKA PASS VIA INTERNET!** \* Bokningsbara pass. För bokning av pass: gå in på [www.friskissvettis.se/borlange](http://www.friskissvettis.se/borlange) och följ instruktionerna. Du kan bara boka åt dig själv, 3 dagar framåt och du kan ha 3pass bokade. För att behålla din plats måste du anmäla dig i receptionen senast 10 minuter före passets början. Kommer du senare kan någon som väntar få din plats.

### Gym på Skomakargatan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 19.00	10.00 – 17.00	11.00 – 20.30

### PRISER VUXEN OCH UNGDOM/STUDERANDE/PENSIONÄR (Ungdom t o m 20 år)

	Årskort	Terminskort	Månadskort	Engångsavgift
Allkort	2 500 (2 000)	1 500 (1 200)	Jympa 500	Jympa 60 (50)
Jympa	1 400 (1 100)	850 (650)	Spinning 600	Gym 80 (65)
Gym	2 000 (1 600)	1 200 (950)	Gym 700	Spinning 70 (50)
Spinning	1 400 (1 100)	850 (650)	Jympa/10-kort 550 (450)	
Senior (gäller på seniorpassen)		500	Spinning/10-kort 650 (550)	
Familjeympa (gäller på familjeympan)		100	Gym/10-kort 750 (600)	

**MEDLEMSAVGIFT:** Från 1 januari är det dags att betala din medlemsavgift för år 2011. Avgiften är 100 kr/år. När du drar ditt träningskort i läsa ren så plingar det till om du ännu inte hunnit betala din 100-lapp.

**Årskort** gäller 12 månader från inköpsdag.  
**Vårterminskortet** gäller 1 januari–30 juni.  
**10-korten** gäller 12 månader från inköpsdatum.

**Delbetala:** Läs på hemsidan eller fråga i receptionen om hur du kan delbetala ditt träningskort.

### BRA ATT KÄNNA TILL

- Friskis&Svettis är en ideell förening.
- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Borlänges träningspass och gym.
- Köpt träningskort återlöses ej.
- Förloret träningskort ersätts med en kostnad av 50 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.
- IF Friskis&Svettis Borlänge är delaktigt i RF:s antidoping arbete och tar avstånd från all doping.
- Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.

- För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvarar ej.
- För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studerandebett gäller att du kan uppvisa giltigt legitimation och studerandeintyg.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- Vi behöver ditt samtycke för att databehandla dina personuppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla personuppgifterna.
- Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du läsa in dina skor, ta dem i handen när du går in i omklädningsrummet.

### Träning på recept

600 kronor/6 mån  
För dig som har någon typ av recept/remiss på fysisk aktivitet. Detta kort gäller på baspasset torsdagar 11.30 och i gymmet dagtid vardagar fram till 15.30.

# UTBUD

# Borlänge

## JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

**BAS** Passar dig som vill ha en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

**MEDEL** Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Medel har tuffare tempo, men med mycket variation, till exempel varvas tyngre övningar med lättare och hopp varvas med hoppfria steg.

**INTENSIV** Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrketräningen är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

**PULS** Ett jympapass för dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av några rörelseutmaningar. I Pulsasset hänger vi på musikens driv med roliga steg, ös och pulshöjande övningar i ett längre konditionsavsnitt.

**STYRKA** Ett "rakt" jympapass med power, där ger vi också ger styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Du får dels mer golvstyrka för mage, rygg, höfter, armar och axlar, men också mer av den stående träningen av stabilitet, snabbstyrka och spänst. Styrkan är av funktionell karaktär och vi tränar med kroppen som redskap. Finns på bas – och medelnivå.

**STATION** Jympa för dig som gillar rak, enkel och styrkeinriktad träning. Med träningen i stationer blir den också peppande och omväxlande! I stationerna kan redskap som brädor, hantlar, eller gummiband förekomma. Finns på bas, senior och medelnivå.

**SENIOR** Viktig och kul träning anpassad till dig som är äldre. Du tränar allsidigt till inspirerande musik och bygger både styrka och kondition.

**BARNTILLÅTET** Pass öppet för familjen. Ett vanligt medelpass där du som är 7–13 år jympar gratis med vuxen. Du kan även komma och träna på detta pass utan barn.

**FAMILJEJYMPA** Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Ålder 2–6 år.

**AEROBIC** Stegkombinationer med dansig känsla.

**DANSPASS** Showa loss med steg och dansstilar.

**DANS AFRO** Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans

**DANS FUEGO** Det är ösigt, det är dansigt, det är hett. Dans fuego är inspirerat av latinska rytmer, musik och dansuttryck. Inriktningen är mot stilar som salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Passet är

lekfullt och har inga avancerade koreografier, bara att hänga på och släppa fram känsla, attityd och karaktär.

**STEP** Stegkombinationer med danskänsla på step-up bräda.

**CORE** Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Träna och utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

**YOGA** Friskis&Svettis yoga bygger på den klassiska Hahta-yogans grunder och är vår egen yogaform som tagits fram i harmoni med Friskis&Svettis idé. Ej schemalagd, kan förekomma som tempapass.

**SKIVSTÅNG** Gillar du sportig, rak och ösig styrketräning, då är Skivstångasset något för dig. Träningen är enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv.

**SKIVSTÅNG KONDITION** Effektiv styrka och tuff kondition. Ett Skivstångspass med cirka 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga, om du vill.

**CIRKELFYS** Funktionell, sportig träning i stationer. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som exempelvis skivstånger, brädor, vikter, Bosu, Kettelbells. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt.

## SPINNING

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft om du så vill, eller lättsamt och mindre svettigt. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga. Du bestämmer belastningen, motståndet själv.

**SPIN/BAS** Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig, men är ny på spinning.

**SPIN/MEDEL** Högre tempo och mer driv. Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite.

**SPIN PULS** Här får du en direkt feedback som kan guida din träning. Med hjälp av pulsband och intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad. Informationen överförs trådlöst och visas anonymt på bild. Ett sätt att hitta din rätta individuella träningsnivå.

**SPIN PULS DISTANS OCH INTERVALL** Två specialpass inom Spin puls som riktar sig till dig som är rutinerad och van "spinnare". Spin puls distans och Spin puls intervall

utmanar din teknik och inspirerar din träning på två olika sätt.

**SPIN PULS DISTANS** Här strävar du efter en "steady-state-känsla". Träningen är enkel att hänga med på, du klättrar mjukt upp i belastning och får en rejäl och uthållig konditionsträning. Helhetskänslan är ett flow.

**SPIN PULS INTERVALL** Här utmanar du din kondition och ska gilla att träna på en tuff nivå. Passet vänder sig till dig som är rejält konditionstränad och som har koll på din spinträning.

## GYM

Träna individuellt i Friskis&Svettis Gym och bygg upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Träning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

**GYMINSTRUKTIONER** För att din träning ska bli effektiv och säker har vi utbildade gyminstruktörer. Boka din gyminstruktion på hemsidan: [www.friskissvettis.se/borlange](http://www.friskissvettis.se/borlange). För att boka på nätet måste du ha ett giltigt träningskort på gymmet. Du kan även som förut boka via receptionen

**GRUNDINSTRUKTION** Vänder sig till dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning. Tillsammans med instruktören går du igenom ett grundprogram med maskiner och vikter som passar dig och dina mål med träningen.

**FORTSÄTTNING** Är en perfekt instruktion för dig som har viss vana av styrketräning. Du har kanske kört ett grundprogram i minst 6–8 veckor och vill nu träna 1–3 gånger i veckan med bra effekt. Efter intervju föreslår instruktören ett träningsupplägg med övningar som ni går igenom tillsammans. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter.

**AVANCERAD INSTRUKTION** Du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål. Det kan vara fokus på bälstabilitet, funktionell styrka och rörlighet eller styrketräning med fria vikter, ett splittat program eller andra specifika önskemål.

**TRÄNANDE INSTRUKTÖR** Du kanske träffar på våra instruktörer när de tränar. De kan då ha en tröja där det står tränande instruktör. Passa då gärna på att ställa frågor.

**UNG PÅ GYMMET** Är du 13–15 år kan du träna i vårt gym tillsammans med en vuxen. Kravet är då att du innan träningsstart fått en personlig instruktion tillsammans med den vuxne. Och att ni tränar tillsammans.



### ÅLDERSGRÄNSER

→ Åldersgräns på Cirkelfys och skivstångspassen är det år du fyller 16 år.

→ Åldersgräns på spinning är det år du fyller 16 år eller i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.

→ Åldersgräns på gymmet: det år du fyller 16 år. Tränar du tillsammans med vuxen får du vara 13–15 år och har fått en instruktion tillsammans. Se under texten ung på gymmet.



## FOLKETS RÖST

# Vad har du i träningsväskan?



**JOHANNA PUHAKKA**, 18 år, spelar innebandy och går på medel- och puls medeljympa. Hon tränar tre till fyra gånger i veckan.  
– Läxböcker. I dag är det matteböckerna, kurs C och D. Stundtals är det mycket pluggande – det är ofta läxböckerna får samsas med träningskläderna.



**NICLAS LARSSON**, 26 år, tränar tre till fem gånger i veckan. Det blir spinning, löpning och i gymmet. Cyklar mountainbike med sina kompisar.  
– Oftast någon sak för lite. Jag upptäcker alltid att jag glömt något, i dag var det handduken. Det jag aldrig glömmer däremot är mitt jävlar anamma! Jag är jäkligt envis.



**EMMA ANNASDOTTER**, 18 år, är värd och går i skolan. På träningsgolvet blir det mest jympa och dans.  
– Jag har alltid min nagelfil med mig. På sommaren har jag långa naglar och då är den konstant i bakfickan – alltid nära till hands. Då är den till och med viktigare än mobilen!



**FILIP TUNESTAM**, 19 år, tränar på gymmet fyra till fem gånger i veckan.  
– En shaker och proteinpulver som jag blandar ut i vatten. Det är för att min kropp ska återhämta sig snabbare efter jag har tränat.



**MARINA OLSSON**, 50 år, går på jympa och gymmet fyra gånger i veckan. Hon är värd i F&S Borlänge.  
– Jag brukar av någon anledningen ha ett antal skruvar i väskan. Annars är det träningsgrejor för det mesta.



**BIRGITTA APELMAN**, gör någonting nästan varje dag. Promenerar, spinning och jympa.  
– I dag har jag med mig ett par nya spinningsskor som jag köpt på Biltema. De är svåra att plocka ihop så **KJELL BJÖRSLAND** hjälper till.



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Borlänge är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom: SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING**

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger/år.

### FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningsstillfällen och för resa till och från träningen.

### UTVECKLA DIN TRÄNING

Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

### TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

### FRISKIS&SVETTIS BORLÄNGE

bildades 1993 och har i dag 5 000 medlemmar. Vi erbjuder drygt 55 gruppträningsspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Borlänge har 175 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

**VÄLKOMMEN TILL OSS!**

TEXT OCH FOTO: LÖTTA WESTBERG FOTO: TUFVE REMON, ALVFERTEN



## TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS BORLÄNGE

Namn: .....

Adress: .....

E-post: .....

Personnummer: .....

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 15 februari 2011.



### JAG VILL TESTA:

- Jympa/Gruppträning
- Spinning
- Gym