

# Stockholm



ÄR DET DIG  
VI SAKNAR?  
F&S STOCKHOLM  
SÖKER LEDARE OCH  
INSTRUKTÖRER.  
SIDAN 7

## Eldigt och hett

### Dans fuego – med latinorytm

En av vårens stora nyheter är Dans fuego – ett renodlat danspass där latinamerikanska danser som mambo, merengue och tango blandas. **SID 2**

## Hälsorevolution

### Jans liv tog en ny vändning

Sedan banken där Jan jobbar börjat samarbeta med F&S Stockholm för förbättrad hälsa, är han en av medarbetarna som förändrats mest. **SID 4**

**BLIR GLAD.** Helene Nilsson, utvecklingsansvarig för jympa/gruppträning på F&S Stockholm, är en av dem som tagit fram nyheten Dans fuego. "Det går inte att inte smittas av glädjen i passet", säger hon. **SID 2**

## 87 procent rekommenderar F&S Stockholm!



**S**å många av de medlemmar som svarat på den enkät vi genomförde i oktober uppger att de rekommenderat F&S Stockholm till nära och kära. Tack för förtroendet!

Vi jobbar vidare med bra service och härlig träning så att stammisar såväl som nya medlemmar känner i själen att det är kul att träna på F&S.

I en omvärldsenkät har det kommit fram att många Stockholmare har en vag kännedom om att vi har förstklassiga gym. Under de senaste åren har vi mer än dubblat utrymmet för gym och ökat utbudet rejält. Hjälpt gärna till att sprida detta till dem som är intresserade av gym.

**SOM DU MÄRK**T har de nya träningsformerna Indoor walking och Cirkelgym blivit bokningsbara. Hittills har det varit nästan fullbokat. Hoppas du fått tillfälle att prova!

I januari blir det ytterligare fyra nya, både tuffa och lugna, gruppträningsnyheter – se separat artikel här intill.

**FÖR ATT GÖRA LIVET** lite enklare, både för dig och för oss, kommer vi att rensa bort en del träningskortsvarianter till nästa säsong. Det är flera specialkort som endast få medlemmar efterfrågar.

Att träna allsidigt ger mer än att enbart träna exempelvis medeljympa eller bara lyfta vikter. Därför har vi en långsiktig ambition att enbart ha allträningskort framöver. Det är dock en fråga som jag tycker passar bra att diskutera medlemmar emellan. Jag ser gärna att du mejlar mig dina synpunkter!

**VI GÖR SAMTIDIGT** en prisjustering, som inte gjorts på två år. Det säkrar att vi fortsatt kan renovera och bygga ut anläggningar, byta ut äldre träningsmaskiner och fortsätta utbilda våra funktionärer ordentligt. Jag hoppas du har förståelse för detta.

Vi syns på golvet! ●

PETER ROGEMAN,  
chef för F&S Stockholm  
peter.rogeman@sthlm.friskissvettis.se



NYHET

## DANS FUEGO – MED HETTA OCH VÄRME

Rytm. Svett. Lycka. Glädje.  
”Det är omöjligt att gå från ett Fuego-pass och vara nedstämd.”

**T**ango, salsa, merengue, mambo, rumba. Danserna från Latinamerika erbjuder stor variation.

– Dans fuego är ett danspass där vi leker med mängder av olika latinamerikanska rytmer, säger Helene Nilsson som är utvecklingsansvarig för jympa/gruppträning på F&S Stockholm.

Hon är en av dem från Stockholmsföreningen som, tillsammans med F&S Jönköping, F&S Göteborg och F&S Kristianstad, fått uppdrag av utvecklings-teamet på Friskis&Svettis Riks att forma

den nya typen av träning som finns i schemat i vår.

**DEN STÖRSTA ANLEDNINGEN** till att Fuego kommit är det stora intresset bland medlemmarna. Många har efterfrågat Zumba, som blivit kommersiellt, välkänt och populärt.

– Nu har vi tagit fram Dans fuego, som vi tycker är ännu bättre. Vårt utbud är så stort att vi kan kosta på oss att renodla dansen. Styrketränningsinslagen som finns i Zumban, kan man få från så mycket annat hos oss.

**ENLIGT HELENE NILSSON** är basen i Friskis&Svettis utbud inom gruppträning alltid jympan. Men hon spår även en lång livslängd för Dans fuego.

– Det är något visst med den här musiken, de latinamerikanska rytmerna. Bredden är enorm och därför blir möjligheterna till variation väldigt stora, säger hon. ●

LISA RÖSTLUND, TEXT  
ALVRETEN, FOTO



## Heta Fuegotips

Helene Nilsson som är utvecklingsansvarig för jympa/gruppträning, ger råd om hur du får ut mesta möjliga träningsupplevelse när du testar Dans fuego.

Fuego betyder eld på spanska och passet är hett och ger dig en härlig lyckokänsla genom den medryckande latinoinspirerade musiken och rörelserna. När du bestämt dig för att prova ett Dans fuegopass – tänk på följande:

**KLÄDER.** Rörelseglädjen är primär i Dans fuego, så ta på dina favoritträningskläder som gör dig glad och tillåter dig att släppa loss.

**SKOR.** Använd gärna mjuka jympaskor som känns bra att dansa i. Dans fuegon ska kännas ”lätt om foten”.

**INSTÄLLNING.** Gå till passet med inställningen att släppa loss! Det är inte hela världen om det inte blir perfekta rörelser. Låt lusten styra.

**VÅGA.** Ta till dig musikens karaktär- våga vara lekfull.

**DUSCHA EFTERÅT?** Javisst! Dans fuego har hög träningsfaktor så räkna med att du blir svettig!

**DELA MED DIG!** Ta med dig familjen eller kompisgänget. Delad glädje är dubbel glädje.

HELENE NILSSON,  
utvecklingsansvarig jympa/gruppträning, F&S Stockholm.

## FLER TRÄNINGSNYHETER

→ **HIT** Står för högentensiv träning.

Du tränar framför allt kondition, uthållig styrka och spänst. Ett tufft träningspass som vänder sig till dig som vill utmana dig själv utanför komfortzonen!

Passet utförs i fyra stationer à 4 minuter, med 1 minuts vila mellan stationerna. Varje station innehåller tre övningar som utförs i eget tempo. Man tävlar mot sig själv för att hinna så många varv av dessa tre övningar som möjligt. Passet avslutas med en lagutmaning, exempelvis stafettintervaller.

Jämfört med Cirkelfys, där man jobbar på nio stationer i 45 sekunder och kör tre varv, är Cirkelfys på medelnivå och har mer fokus på teknik. HIT är intensivt, och grundförutsättningen är träningsvana och att man redan har god teknik i exempelvis skivstångs- och kettlebellsövningar.

→ **FLEX** Enkel, effektiv och fokuserad rörlighetsträning, där musklerna mjukas upp och sträcks ut, en i taget. Ger även totalövningar för hela kroppen. Flex vänder sig till träningsvana som känner sin kropp. Skiljer sig mot yoga och Ki balans genom att vara mer dynamisk, med mindre fokus på andning och inre, mentalt lugn – mer på fysisk träning och rörlighet.

→ **INTERVALLFLEX** För att tillgodose dem som vill träna mer intensivt finns även Intervall Flex. Det inleds med en 25 minuter lång utmanande intervalldel med högentensiv träning, där man jobbar både med kondition och styrka. Avslutningen är 20 minuter skön Flex.



# Hälsobokslutet förändrade Jans liv

Minus 14 kilo. Vältränad och mer hälsosam än någonsin.

**S**edan Handelsbanken Capital Markets påbörjade ett hälsoprojekt i samarbete med F&S Stockholm i våras har livet förändrats för många – däribland Jan Starck, som arbetar med arbetsmiljöfrågor på personalavdelningen.

**INGEN MOTION.** Alltid luncher ute – ofta favoriträtten pasta carbonara. Alltid hissen upp till kontoret. När Jan Starck såg foton på sig själv från nyårsafton 2009 fick han sig en tankeställare. – Det var ingen rolig syn. Jag såg verkligen äldre ut, och hade lagt på mig flera storlekar sedan jag var 25, säger han.

Insikten sammanföll lämpligt nog med att cheferna för Handelsbanken

Capital Markets två stora handlarum ville börja samarbeta med F&S Stockholm för att ge medarbetarna möjlighet att arbeta målmedvetet med sin egen hälsa. I handlarummet sitter man i öppna landskap framför dataskärmar och gör affärer med aktier, räntor och valutor. – Det kan vara en väldigt stressig miljö, säger Jan Starck.

**TILLSAMMANS** med personalavdelningen, där Jan arbetat sedan 3,5 år, togs beslutet som en del i arbetsmiljöarbetet att genomföra ett Hälsobokslut i februari 2010. För Jan var det självklart att även delta personligen.

Alla fick svara på frågor om arbetsmiljö, ledarskap, livsstil och hälsa, genomföra konditionstester och olika

mätningar. Jans kondition var ”inte på topp”, och kolesterolvärdet var högt.

– Att jag hade mage kunde jag ju se, men att vanorna även påverkat insidan – det var jobbigt att ta in.

**HAN FÖLJDE HELHJÄRTAT** F&S hälsopedagogers råd och lade direkt om kosten – lunchmatlåda, mer nyckelhälsamärkt, grönsaker och fisk. Bort med feta såser och kvällsmackor.

– Det svåraste var att bli godisfri! Men i övrigt har maten blivit roligare. Jag har fått fullt med nya uppslag. Och jag saknar faktiskt inte carbonaran alls.

Dessutom började Jan cykla till jobbet, styrketräna och springa. I somras sprang han Halvmaran.

– Och så har jag börjat cykla moun-

**”Jag har börjat cykla mountain-bike med min 12-årige son en gång i veckan. Det är det roligaste!”**

## FÖRBÄTTRA HÄLSAN MED FRISKIS&SVETTIS

- **HÄLSOBOKSLUT** Omfattande webbformulär med frågor rörande arbetsmiljö, livsstil och hälsa. Även fysiska tester och individuella samtal med F&S hälsopedagoger ingår. Sammantaget ger detta en strukturerad helhetsbild av företagets hälsosituation i nuläget. Utvecklingen kan tydligt följas upp med ett nytt Hälsobokslut.
- **HÄLSOENKÄT** En webbenkät där medarbetarna svarar på grundläggande frågor om livsstil och hälsa. Resultaten redovisas i form av statistik. Företaget får därefter förslag på åtgärder, och uppföljning
- rekommenderas efter 6 till 9 månader.
- **KONDITIONSTEST** Ger mätbara hälsokennetal på individ- och företagsnivå, som lätt kan följas upp.
- **FÖRELÄSNINGAR** F&S Stockholm föreläser inom motivation, träning, hälsa, återhämtning och kost.
- **AKTIVA KONFERENSER** Träningspass och föreläsningar om hälsa läggs upp som en hel konferens, eller varvas med företagets egna konferensupplägg.
- För mer information, se [www.sthlm.friskissvettis.se/foretag](http://www.sthlm.friskissvettis.se/foretag)

tainbike med min 12-årige son en gång i veckan. Det är det roligaste!

**VID UPPFÖLJNINGEN** i september märktes en otrolig förbättring. Kolesterolvärdet var normalt och konditionen går inte att jämföra med tidigare.

Jan beskriver känslan att få förbättringen svart på vitt som härlig, och påpekar att även om det blivit lite dyrt att skaffa ny garderob, är det roligt att köpa kostymer i två storlekar mindre än tidigare.

– Vi är väldigt nöjda med Hälsobokslutet. Många vittnar om samma sak, att de mår mycket bättre och har börjat se motion som en naturlig del av livet.

– Handelsbanken jobbar kontinuerligt med arbetsmiljön, och det kommer vi fortsätta med, säger Jan Starck. ●

LISA RÖSTLUND, TEXT OCH FOTO



**Namn:** Jan Starck. **Ålder:** 43 år. **Familj:** Frun Jenny, barnen Gustav, 16, Fredrik, 12 och Lovisa, 7. **Bor:** Villa i Bromma. **Gör:** Personalman och arbetar bland annat med arbetsmiljöfrågor på Handelsbanken Capital Markets. **Tränar:** Springer, cyklar, styrketräning och utförsåkning. **Favoritmuskel:** Magmusklerna. ”Jag visste inte att jag hade några!” **Favoritställe i Stockholm:** Fornstigen på Ekerö.

HEJ VÄRD



PER-ERIK JONASSON, VÄRD

## F&S – som en familj

**Du blev medlem 1986 och värd 1998. Vad fick dig att engagera dig?**

– Jag hade lärt känna föreningen ganska bra och den är ju fantastisk. Det finns en vänlighet, glädje och värme som jag tycker känns i väggarna. Så när jag blev pensionär tyckte jag att jag själv hade tid att ge.

**I snitt tio timmar i veckan lägger du ner på värdskapet. Vad får du tillbaka?**

– Man får oerhört mycket fin respons av omgivningen. Bara en sådan detalj, som när jag skrapar golvet hos herrarna i duschrummet – folk kommenterar och tycker det blir fint. Man får mycket tillbaka hela tiden. Och så blir man belönad ”uppifrån” genom att få gå ut tillsammans med andra funktionärer och ha kul.

**Vad är det mest negativa, då?**

– Det skulle vara att plocka hårstrån från duschgolvet, det kunde man vara utan! Men samtidigt vet man att det behövs.

**Hur länge till kommer du fortsätta?**

– Jag får väl börja trappa ner så småningom, när jag börjar bli oaktam och jag märker att folk börjar titta snett på mig, haha! Men för mig är det här som att komma in i en ny karriär, ett nytt liv. Och när jag blev änkeman och själv drabbades av en hjärtinfarkt för åtta år sedan, fanns föreningen där som vanligt när jag kom tillbaka. Det var verkligen betydelsefullt att bli upptagen i familjen igen och jag är väldigt tacksam för det. ●

**Namn:** Per-Erik Jonasson. **Ålder:** 78 år. **Gör:** Pensionerad gymnasielärare i tyska, engelska, franska, nu värd på F&S Kungsholmen och F&S Annexet Rörelse & Ro samt värd på ledarkurser och vid rekrytering av nya värdar. **Familj:** Två barn, tre barnbarn och ett alldeles nytt barnbarnsbarn. **Bor:** Lilla Essingen. **Favoritmuskel:** Biceps. Man har ju stor användning av armarna!

# VATTENTÄT WALKINGSKO

www.teamsportia.se

**ADIDAS RESPONSE WALK GTX**  
Walkingsko med GORE-TEX® ovandel för vattentätthet och god andningsförmåga. adiPRENE® inlägg för extra komfort. Ovandel i skinn. Dam- och herrstorlekar.



**899 KR**  
ORD. PRIS 1099 KR



**TEAM SPORTIA®**

Vi vet vad som krävs.

CITY PUB/Hötorget HAGSÄTRA Centrum HERON CITY Kungens Kurva JAKOBSBERGS Centrum  
NACKA Sickla Köpvarter NORRTÄLJE City SOLLENTUNA Centrum SOLNA Centrum TYRESÖ Centrum TÄBY Centrum

Reservation för slutförsäljning.



ÄR DU EN  
LEDARE?

Har du takten? Styrkan? Förmågan att inspirera? F&S Stockholm söker nya ledare och instruktörer.  
**Sista ansökningsdag: 20 januari 2011.**

## VÄLKOMMEN PÅ INFOTRÄFF

Innan uttagningarna arrangeras informationsträffar där vi berättar om de ideella uppdraget, ledarrollen och kraven inför uttagningarna. Närvaro på någon av dessa träffar är obligatorisk för dig som inte redan är funktionär i F&S eller har sökt förut. Träffen avslutas med frivillig ledarträning med råd och tips att tänka på inför uttagningarna. Passa på att ställa frågor!

**Måndag 10 januari F&S Kista Entré**  
Kl. 18.30–cirka 21.00

**Torsdag 13 januari F&S Annexet**  
Rörelse & Ro. Kl. 18.00–cirka 21.00

**Tisdag 18 januari F&S Lindhagen**  
Kl. 18.00–cirka 21.00

Ingen föransmälan! Din närvaro registreras i efterhand.

För mer information, se hemsidan:  
www.sthlm.friskissvettis.se, under fliken "Om F&S Stockholm".

## UTTAGNING

→ Efter att du skickat in din anmälan via F&S Stockholms hemsida får du en inbjudan till en uttagning som utgörs av bland annat praktiskt prov, styrketest, takttest samt intervju.

→ **Jympa/Gruppträning:**

Lördag 22 januari.  
Söndag 23 januari.  
Lördag 29 januari.

→ **Gym:** Torsdag 20 januari.  
Tisdag 25 januari.

→ **Spinning:** Tisdag 25 januari.  
Söndag 30 januari.

→ **Träna Ute:** Planerad till vecka 4.

→ Efter den första uttagningen får du besked om du går vidare till final.

www.sthlm.friskissvettis.se

**Stockholm**

I HUVUDET PÅ EN GYMANSVARIG



PETER KARLSSON

## Ansvar får en att växa som person

**Peter Karlsson, receptionist och gymansvarig på F&S Kungsholmen. Beskriv vad du som gymansvarig på en anläggning gör!**

– Ser till att maskinerna underhålls, att vajrarna är spända och smorda och att felanmälningar görs på sådant vi inte kan laga själva. Jag byter dynor, städar och ser till att det är snyggt. Och inte minst har jag nära kontakt med medlemmarna.

**Vad är det mest positiva?**

– Att man får vara ute i gymmet och visa medlemmarna att vi själva tar ansvar om något är trasigt, vi slänger inte bara upp en "ur funktion"-lapp! Man får mycket respons från medlemmarna också, och det händer att vissa hoppar in och hjälper till om det behövs.

– Det är också positivt att känna ansvaret för att allt ska fungera. Man känner en viss stolthet! Det kanske låter fäntigt, men det får en att växa som person.

**Och vad är svårast, då?**

– Det gäller att prioritera för att hinna med det viktigaste. Man har begränsat med tid för allt!

**Om jag vill bli gymansvarig, vad krävs?**

– Att vara tekniskt intresserad underlättar, men det är inget krav att man måste vara så otroligt häändig. Det är lättare än vad man kanske tror med de vanligaste reparationerna – alla kan lära sig. ●

**Namn:** Peter Karlsson. **Ålder:** 29 år. **Bor:** Älvsjö.  
**Familj:** Far, mor och storebror. **Tränar:** Crossfit.  
**Favoritmuskel:** Pectoralis (stora bröstmuskeln, reds ann). "Det är den snyggaste muskeln!" **Favoritställe i Stockholm:** Djurgården på sommaren.

# UTAN FRUKT, INGA MEDALJER!

Tisdag morgon och den glade brottaren Ara Abrahamian är på väg till träningslokalen. I handen bär han en korg med frukt. Onsdag likaså, torsdag, fredag... Ja, han gör det alla dagar i veckan!

## PROVA SJÄLV! VI BJUDER PÅ FRUKT I 2 VECKOR!

Just nu har vi ett prova på erbjudande till dig och det företag du arbetar på. Du får dina två första veckor helt utan kostnad. \*Enda kravet är att du tecknar ett abonnemang i minst tre månader. Du kan välja fritt ur hela vårt sortiment, t o m ekologiskt. Du kan beställa direkt på vår hemsida [www.fruktbudet.se](http://www.fruktbudet.se) eller ring 08-645 60 60. (Erbjudandet gäller tom 2011-02-28.)

"Frukt är det bästa jag vet. Du behöver inga kosttillskott, vitaminer eller andra mineraler. Frukt ger dig all den energi du behöver, vare sig du tränar eller arbetar!", säger Ara.

VI BJUDER  
PÅ FRUKT I  
2 VECKOR!\*



PS. Det är vi som levererar färsk frukt till Friskis & Svettis i Stockholm. [www.fruktbudet.se](http://www.fruktbudet.se)



**INBJUDANDE.** Att gymmet syns utifrån Mäster Samuelsgatan, är ett av lyften sedan ombyggnationen av F&S City.

## Invigning av nya F&S City

Måndagen 1 november gjorde invigningen av de nya lokalerna i F&S City stor succé. Numera kan medlemmarna njuta av en central anläggningsyta på hela 1 850 kvadratmeter.

**N**ytt är att stora delar av gymmet syns utifrån gatan, vilket många under minglet på invigningen tog upp som något positivt. "Det lyfter intrycket och inbjuder till träning!", uttrycktes från flera av besökarna. Dessutom finns maskinerna som erbjuder nyheterna Indoor walking och Cirkelgym. •

**DJ I GYMNET.** Under invigningen stod en live-DJ för musiken i gymmet.



friskispressen

## Stockholm



**FRÄSCHT.** Jonas Åsland, Lidingö, jobbar med IT-konsulting i närheten, har tränat på flera ställen, men på F&S City sedan ett år. Nu ska han träna Indoor walking. "Det ser fint ut! Fräscht!", säger han om förändringen.



**FINASTE LOKALEN.** Sofia Hammarberg, 22, Söder, jobbar som receptionist på F&S City. "Det har varit ganska mycket överseende från oss personal, motionärerna och byggarna under hela bygnadsarbetet. Vi har alla gått på varandra ganska länge. Men det har varit värt det. Nu har vi den finaste Friskislokalen, Indoor walking och har plats för hur många som helst!", säger hon.



**MARATHONTRÄNAR.** Anna Eriksson, 24, Märsta, jobbar som servicemanager nära anläggningen, tränar för Marathon. Det blir andra loppet hon kör, sommaren 2011. "Det ser fint ut! Och det är fler löpmaskiner. Bara det finns löpmaskiner är jag nöjd!", säger hon.



**JÄTTEFINT.** Mustafa Deho, säljer blommor i närheten och tränar på gymmet i F&S City sedan ett år tillbaka. "Det är jättefint! Bättre! Större!", säger han.



**KANON.** Pia Kjellgren, 60, Bromma, jobbar med ekonomi på en skola, ska precis in på ett Indoor walking-pass. "Jättefint. Kanon!", hinner hon säga innan hon kör igång.



**BANDKLIPPNING.** F&S Stockholms chef Peter Rogeman klippte röda bandet.

### JOGGA IN NYÅRET

Sedan 1989 har F&S Stockholm ordnat Sylvesterjoggen på Djurgården den 31 december. Den utgår, som alltid, från F&S Gärdet klockan 11.00. Rundan är 4 kilometer i lätt tempo, respektive 8 kilometer i medeltempo. Nytt för i år är att även en timmes stavgångspass erbjuds i bas- och medeltempo. – Det blir en speciell stämning på nyårsafton när det är dags att lämna det gamla året bakom sig och gå in i det nya, säger Robert Zetterman, joggingledare och gyminstruktör.



**SNART ÅRSMÖTE.** Fyll stolarna!

### DU HAR MAKTEN

Friskis&Svettis Stockholm är en förening – som styrs av sina medlemmar. Glöm inte att boka in årsmötet torsdag 14 april 2011. Där har du som medlem stor möjlighet att påverka föreningens utveckling! Mer information kommer på hemsidan.

### JULVANDRING I SKÄRGÅRDEN

Söndagen innan jul, 19 december, ordnar vandringsledaren Gunnar Eriksson en "Jul-Ö-vandring" för 15:e året i rad i Stockholms skärgård. Vilken ö det blir i år är ännu oklart, men sist pulsades det runt på Utö. Tomten brukar dyka upp med glögg! Andra vinterturer: 5 december: 15 kilometer i medeltempo på Djurgården. 12 december: Reimersholme till Hammarby sjöstad. 9 januari: "Lovön i vinterskrud", bastempo. 23 januari: skidtur i Nackareservatet. Se hemsidan för mer information!

### FÖRÄNDRING AV KORTTUBUDET

Vi ser kontinuerligt över våra priser och har valt att göra en förändring nu. För mer info: [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)



**HÅRT JOBB.** Många minglande invigningsdeltagare deltog även i de tuffa workshops som anordnades i gymmet.

## Invigning av nya F&S Hornstull

De nya lokalerna hos F&S Hornstull med pompa och ståt. Ytan att träna på har ökat till 2 160 kvadratmeter.

**C**irkelegym, större gym och nya fria träningsytor i gymmet har blivit resultatet av den stora ombyggnationen av F&S Hornstull. Under invigningskvällen kom många medlemmar och minglade och passade på att prova de nya maskinerna. ●



**INSTRUERAR.** Peter Anderson, utvecklingsansvarig för gym/styrketräning inom F&S Stockholm, fanns på anläggningen som tillgänglig gyminstruktör för besökarna under invigningen.



**BANDET KLIPPS.** På plats under invigningen var Peter Rogeman, chef för F&S Stockholm, och klippte det röda bandet.

TEXT: LISA RÖSTLUND FOTO: CECILIA BLOWBERG



## GLID PÅ ISARNA

Solen är på väg ner. Det bleka midvinterljuset börjar avta. Månen framträder svagt i öster på en rosafärgad himmel. Du har vinden i ryggen.

**D**en hårda kärnisen är täckt av en tunn blank vattenhinna och den mörkgröna skogen speglar sig på isen. Det enda ljud som hörs är det svaga raspandet av skridskorna. Du har en känsla av att sväva fritt mellan himmel och sjö. Du åker långfärdsskridskor!

Att få uppleva detta är möjligt för alla tack vare Friskis&Svettis skridskosektion. Såväl medlemmar som icke medlemmar är välkomna.

**DET FINNS SKRIDSKOTURER** varje söndag – från isläggningen i slutet av november eller början av december till islossningen i mars-april. Både för nybörjare och avancerade åkare. Normalt delas deltagarna in i en långsam, en medelsnabb och en något snabbare grupp – men det finns även tre-fyra nybörjarturer för dig som inte har åkt så mycket.

**HUR SER DÅ** en dag på isen ut? Gruppen lämnar stan vid 9.30-tiden, oftast med SL-buss, tunnelbana eller pendeltåg.

Vi går på isen vid 10-tiden och åker hem vid 16-17-tiden beroende på när de börjar skymma. Däremellan njuter vi, umgås och gör pauser för att titta på intressanta slott och herrgårdar, beundra utsikten eller helt enkelt för att hämta andan och inta vätska.

Vi tar minst en längre paus för att äta den medhavda matsäcken.

Grundtempot i de olika grupperna är fastställt innan start. Det hindrar inte att vi anpassar oss efter gruppens styrka och önskemål. Och skulle man hamna i fel grupp finns det oftast möjlighet att byta under dagen.

**FÖR DIG SOM ÄR NYBÖRJARE**, har F&S Stockholm instruktion och utlåning av skridskor på tisdagskvällar på Östermalms IP. Där kan du få hjälp att bedöma om du är mogen att följa med ut på isarna. Och fråga om utrustning.

Grundutrustningen på våra turer utöver lämplig klädsel och skridskor är ryggsäck med midjerem som rymmer minst 40 liter, isdubbar, ispic med

extrastav eller två skidstavar, livlina och komplett ombyte i vattentäta påsar.

Det finns även kurser i iskunskap för dig som har åkt lite skridskor och vill lära dig mer om isar.

Kurserna äger rum under två teori-kvällar, en praktikkväll på Östermalms IP samt en hel praktikkdag på isen.

Mer detaljerad information om vad skridskosektionen erbjuder kan du läsa om på F&S Stockholms hemsida: [www.sthlm.friskissvettis.se/traning/friluft/skridskor/](http://www.sthlm.friskissvettis.se/traning/friluft/skridskor/).

Där får du information om söndags-turer, nybörjarturer, instruktionskvällar, iskurser och skridskosafarin. Du kan även få information om söndagsturerna på Friskofonen, 08-429 70 10.

Alltså, gå in på hemsidan eller ring Friskofonen när du känner i luften att det börjar vankas is. ●

TEXT OCH FOTO: HERBERT ROCK, skridskoledare hos F&S Stockholm



**SKRIDSKOSAFARI.** Den 29-30 januari är det dags. Det är en övernattnings-tur som går till de bästa isarna inom en omkrets på 15-20 mil från Stockholm. Vi åker med egen abonnerad buss och bor på något trevligt hotell, pensionat eller vandrarhem och äter en god middag. Vi startar tidigt på lördagen och kommer hem på söndagskvällen. Läs mer om safarin på hemsidan.

## UTMANA DIG SJÄLV

## Träna med hög intensitet

I vår finns det mer än någonsin att välja på för dig som vill köra hårt och intensivt!

**HIT** – Högintensiv Intervall Träning – är det jobbigaste gruppträningspass du kan välja på F&S (för närvarande). Här jobbar du med styrke- och konditionsträning i stationer och intervaller. Tunga lyft, upphopp, djupa utfall, Kettlebellsvängar där du kör så många du hinner (och orkar) på given tid. Detta pass vänder sig till dig som redan är van att t ex träna på Cirkelfys eller med egna Cross-upplägg. Var beredd att köra hårt, utmana dig själv och svettas!

**Cirkelfys** är succépasset som ger dig rejäla utmaningar på de nio stationerna med olika fokus. Ledaren instruerar om säker och effektiv teknik och pushar dig att överträffa dig själv.

**Spinnpuls intervall** är ett supereffektivt konditionsträningspass med totalt fokus på träningsupplevelsen. Du kör intervaller där pulsen kan komma upp på 85-90% av max. Skönt jobbigt – och du har full kontroll över din egen puls hela tiden, med hjälp av pulsmättningsverktyget feedback solution.

**IntervallFlex** är ett helt nytt pass med hög träningsfaktor. Helt utan redskap kör du först 25 minuter kondition och styrka varvat, i högintensiv intervallform. Avslutas med 20 min skön dynamisk rörlighetsträning. Intensiteten ligger mellan medel och intensiv.

Det finns fler pass med träning på intensiv nivå, till exempel Intensivjympan. Titta i utbudet här intill och välj det som passar dig.

## JYMPA/GRUPPTRÄNING

**AEROBICS** Aerobicspass på grundnivå.

**AEROBICS DANS** är en utvecklad variant av aerobics med läcker koreografi och tydlig danskänsla, en utmaning för den som är van att träna aerobics.

**BARNTILLÄTET** Vanliga bas- eller medelpass dit föräldrar med träningskort kan ta med sig barn 7-13 år utan extra kostnad.

**BAS** Rejäl och skonsam jympa utan hopp.

**BOX 1** Kampsportsinspirerat pass med handskar och mitsar, 55 eller 75 min. Avslutas med meditativ qigong. Åldersgräns 16 år (född 1994).

**BOX 2** En fortsättning på Ki box 1, med mer avancerade tekniker och kombinationer, 75 min. Deltagarna förutsätts ha vana av Ki box 1 eller liknande träningsformer. Åldersgräns 16 år (född 1994).

**CIRKELFYS** Styrkeutmaning i grupp där betoningen ligger på enkel, funktionell och effektiv träning.

**CIRKELGYM** Ett gruppträningspass där du tränar individuellt vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Cirkeln består av 14-20 övningar för hela kroppen.

**CORE** Fokuserad och effektiv träning för stabilitet, bålstyrka och balans.

**CORE BOSU** För dig som vill gå vidare med coreträningen. Med boll/balansplattan tränas bålstabilitet, styrka och balans. Instruktiivt, fokuserat och krävande.

**CORE MAMMA** Coreinspirerat pass där du tar med din baby in i träningsalen.

**DANS** Ett pass med mycket känsla, attityd, steg, musik- och dansstilar. Utan styrketräning. Härma eller kör din egen stil.

**DANS AFRO** Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans. Utan styrketräning.

**DANS FUEGO** Med stil från salsa, cumbia, merengue, cha-cha, mambo. För dig som längtar efter att få släppa loss till sköna latinorytmer.

**DANS SENIOR** Pass med mycket danskänsla, varierad musik och olika stilar. Enkelt att hänga på, härma, släpp loss och ha kul.



**FAMILJ** Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik. För barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Hit får föräldrar med träningskort ta med sig barn utan extra kostnad.

**FLEX** – enkel, effektiv och fokuserad rörlighetsträning. Gör dig smidigare och rörligare.

**HIT** – högintensiv intervallträning. Rak och tuff träning i högt tempo.

**INDOOR WALKING** Enkel konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv bara upp på "Walkern", greppa styret och börja gå! Ett gruppträningspass där ledaren peppar dig att jogga dig riktigt svettigt.

**INTENSIV** Träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.

**INTERVALL FLEX** Ett kombipass med rörlighetsträning, kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg.

**JUNIOR** 7-12 år Fartfylld jympapass för killar och tjejer. Här tränar vi kondition, styrka och rörlighet tillsammans.

**KI BALANS** Frigörande och fokuserat barfotapass med träning av funktionell styrka, rörlighet, balans och kroppsmedvetenhet.

**MEDEL** För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.

**PULS/MEDEL** För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar.

**RYGG** Jympa för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen, utan hopp.

**SENIOR** Enkel, skön, effektiv och allsidig träning för äldre.

**SKIVSTÅNG** Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Åldersgräns 16 år (född 1994).

**SKIVSTÅNG INTERVALL** Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Efter styrkedelen tillkommer 15 min konditionsträning i intervallform. Passet är 75 min. Åldersgräns 16 år (född 1994).

**STATION** Träningspass med betoning på styrketräning i stationer, med redskap, 75 min.

**STEP 1** Inspiration från klassisk step. Passet huvuddel är ett längre konditionsavsnitt med fartfyllda stegkombinationer. Innehåller även styrketräning.

**STEP 2** För dig som vill ha en mer avancerad koreografi och ännu mer dansig känsla på stepbrädan. Innehåller även styrketräning.

**YOGA 1** Med klassiska och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans får du en fysisk, lugn och meditativ yoga. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

FOTO: ALVRETEIN

## I'M ON FIRE

## Dansant träning

Musik, puls, uttryck, känsla – du som vill ta ut svängarna och inspireras av musiken när du tränar har många möjligheter i vår.

**Dans fuego** är det nya, eldiga danspasset med höftsväng och läckra steg med stil från salsa, cumbia, merengue, cha-cha, mambo.

**Dans afro** med hypnotiska trummor och lättillgängliga steg med mycket känsla. Du laddar in din egen känsla i varje rörelse och hittar ditt eget afroflow. Skönt, meditativt, gungigt dansant.

**Danspasset** ger dig chansen att ge uttryck och känsla i många olika musik- och dansstilar. För dig som gillar kontraster och mångfald och inte räds det showiga.

**Aerobics dans** är ett mycket dansigt aerobicspass där du får jobba med en längre stegkombination. Passet kan ha inriktning mot t ex funk, hip-hop eller jazz och du får leka med attityd, uttryck och stil.

**Dans senior** vänder sig till dig som vill ha ett skönt dansigt pass med coola steg och stilar. Härma, häng på, men lägg till din egen stil och känsla i låtarna, som kan vara disco, show, cha-cha, jazz.



**STAV SENIOR** Ett pass på basnivå på förmiddagen, för dig som har din bästa träningstid då. Passet är 75 min.

## FRILUFT

Fritt för alla under 2010 och 2011. Följ med Friski&Svettis ut i naturen. Kurser, dagsturer, resor och prova-på inom vandring, kajak och långfärdsskridskor. Mer information finns på F&S träningsanläggningar, på hemsidan och på **Friskofonen** 08-429 70 10.

**VANDRING** Vandringar året om.

**LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR** Turer och aktiviteter för både nybörjare och vana skrinare, så snart isarna lägger sig.

## ÖVRIGT

**TRÄNINGSCOACH** hjälper dig att lägga upp träningsprogram och utnyttja alla lämpliga träningsformer inom och utanför vårt utbud. En Träningscoach hjälper dig, genom ett coachande förhållningssätt, att formulera och sätta upp både etappmål och mål på längre sikt. Träningscoachen tar fram lämpliga träningsprogram och är med och tränar och inspirerar för att nå målen. Träningscoachen kan genomföra fysiska tester såsom konditions-, styrke- och rörlighetstest och kan ge grundläggande kostråd.

Schema och priser hittar du på hemsidan [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

**YOGA 2** Fysiskt mer utmanande och krävande pass. Du yogar i ett flöde med harmoni i andning och rörelse, och stannar tillräckligt länge i positionerna för att kunna fördjupa dem. Passet är 75-85 min. Du bör ha yogavana sedan tidigare.

**ÖPPNA DÖRRAR** Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Leds av två ledare varav en rullstolsburen.

## SPINNING

**BAS** Enkel och rejäl konditionsträning utifrån dina förutsättningar. För dig som vill träna mjukt men effektivt. Lägre tempon och intensitet än ett medelpass.

**BERG** Här tränar du uthållighet med betoning på tung känsla. Vi jobbar i längre sekvenser, lägre tempon och tyngre belastning. Passet är 75 minuter.

**INTENSIV** Här är något för dig som har tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Högintensiv konditionsträning i ett tufft och kraftfullt pass. Intensivpassen är 55 min eller 75 min.

**LÅNGPASS** Ett pass med inriktning på uthållighet där ledaren beskriver vägen och du bestämmer upplägget. Långpassen är 105 min eller 195 min.

**MEDEL** Effektiv konditionsträning för dig som är van att träna och vill utmanas.

**SPINNPULS** Pulsbaserad träning på medelnivå där du styr och följer din egen träning med hjälp av en pulsmätare.

**SPINNPULS INTERVALL** Ett renodlat intervallpass där du använder din egen känsla och pulsverktyget som redskap för att hitta rätt ansträngningsgrad i intervaller. Passet är 55 min och något tuffare än ett medelpass.

**START** För dig som är ovan vid fysisk träning eller har varit skadad/inaktiv under en längre tid. Här går vi igenom cykeln, teknik, belastning och positioner samt cyklar tillsammans på en lättare nivå än ett baspass. Aktiv cykling 35 minuter.

## STYRKETRÄNING

**STYRKETRÄNING** När du köper ett Styrketräningskort eller Allträningskort hos oss hjälper våra instruktörer dig med allt från att komma igång till att skapa avancerade träningsprogram. Vi erbjuder träningsglädje och kvalitet. Vid köp av sådana kort ingår två gyminstruktioner. Du bokar på plats i receptionen.

FOTO: ALVRETEIN

## JUST NU

## Rörlighet i fokus

**Flex** är ett nytt träningspass där du tränar och utvecklar kroppens funktionella rörlighet. Övningarna tar fokus på rörlighet och ger också viss stabilitets- och coreträning. Ledaren guidar till hur rörelserna ska utföras och kännas. Passar dig som redan är igång med träning och vill komplettera t ex styrketräning eller konditionspass.

**Ki balans** är ett frigörande och fokuserat pass för dig som vill träna rörlighet, balans och funktionell styrka. Du ökar din kroppsmedvetenhet och får tillfälle att andas djupt och medvetet. Ett pass att njuta av!

**Yoga 1 och 2** är båda grundade i klassisk Hatha yoga. I de olika positioner (asanas) och flöden som vi har valt ut till F&S yoga tränas alltid rörlighet, styrka och balans, och du blir garanterat mjukare och smidigare efter en tids regelbunden yoga. Yoga 2 är ett längre pass (85 min) och mera dynamiskt, med sköna flöden och möjligheter att utveckla styrka och smidighet.

Mer information om alla träningsformer finns på hemsidan [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

## Var är schemat?

När den här tidningen trycktes var schemana för vårterminens alla pass fortfarande inte färdigställda. Men som vanligt finns de på hemsidan: [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se) och i receptionen på alla träningsanläggningar.

I nästa nummer av Friskispressen, som kommer ut 14 februari, är schemana tillbaka på sin plats här i Stockholmssidorna!

Med vänliga hälsningar,  
Friskis&Svettis Stockholm



## VISSTE DU ATT ...

...du som medlem i F&S Stockholm har en röst på föreningens årsmöte?  
... F&S Stockholms verksamhet finansieras av medlems- och träningsavgifter och eventuellt överskott alltid går tillbaka till verksamheten?



## JAG TESTADE



SYLVIA WAHLÖÖ,  
MEDLEM

## Indoor walking

Sylvia Wahlöö, medlem, du testade Indoor walking Bas för första gången på F&S Annexet Rörelse&Ro, måndag 12.00. Vad tyckte du?

– Jag oroade mig lite innan för att det skulle vara svårt att hålla balansen. Skulle jag ramla av maskinen? Men när man kommit in i takt så var det lätt att följa med.  
– Jag tog det lugnt nu första gången, men provade även på det tyngsta motståndet, och då blev det tufft. Jag blev riktigt svettig. Och nu känns det att skenbenen fått jobba!

### Tror du att det passar alla?

– Ja, det tror jag! Jag märkte på de yngre att de trampade mycket snabbare, och det går ju att reglera belastningen efter förmåga.

### Kommer du fortsätta?

– Absolut, så ofta jag kan! Jag känner mig redan fast i Indoor Walking. Det är roligt och annorlunda jämfört med jympan, att få stå på den här stora maskinen som man faktiskt kan kontrollera. För mig som cyklar mycket är det bra också – det känns som om det här kommer att stärka cyklingen. ●

**Namn:** Sylvia Wahlöö. **Ålder:** 80 år. **Gör:** Pensionär.  
**Familj:** Vuxen dotter. **Bor:** Vasastan. **Tränar:** Basjympan sedan 20 år tillbaka en gång i veckan, lite Ki balans och nu Indoor walking. **Favoritmuskel:** Fingermuskelnerna. "Jag använder händerna mycket och målar!".  
**Favoritställe i Stockholm:** Bonniers Konsthall på Torsgatan. "Det är där jag bor och jag uppskattar deras utsällningar."

TEXT OCH FOTO: LISA RÖSTLUND



## Mingel i nya F&S Annexet Rörelse & Ro

Extrapass med Yoga, Ki balans men även Cirkelgym och Indoor walking. Många upptäckte omgjorda F&S Annexet Rörelse & Ro under invigningen.

För många har denna del av Kungsholmen varit obetradad mark. Men sedan sommarens stora ombyggnation har träningsmöjligheterna på anläggningen ökat markant – med bland annat maskiner för Indoor walking och Cirkelgym. ●



**NYBÖRJARE.** Anna Dunberg, 42, och dottern Paula Dunberg, 20, bor i Hässelby men jobbar båda inom hemtjänsten på Kungsholmen. De har precis börjat träna och besökte medlemskvällen på F&S Annexet Rörelse & Ro. "Vi ville börja lugnt, med Yoga och Jympan start, för att inte bli avskräckta", säger Anna. "Det känns jättebra!", säger Paula.

**STOLT.** Lars Björndahl, platschef på F&S Annexet Rörelse&Ro och F&S Kungsholmen, visar gärna upp de stora, nya lokalerna. "Jag tror att Cirkelgym och Indoor walking här kommer att få fler att hitta även till det övriga utbudet på Annexet", säger han.



**VILL LOCKA FLER.** Rebecka Wikander, träningsansvarig på F&S Annexet Rörelse & Ro och F&S Kungsholmen, minglade under medlemskvällen. "Det är konstigt att inte fler hittar till Annexet, men förhoppningsvis kommer fler att göra det nu!", säger hon.

TEXT OCH FOTO: LISA RÖSTLUND

## FOLKETS RÖST

# Vad ser du fram emot 2011?



**WALTER MINEHUBER**, 25, studerande, Kungsholmen, tränar kondition och styrka i gymmet:  
– Jag har inlett drygt två års finansstudier i Sverige, och jag hoppas mina studier ska bli framgångsrika. Och så att få åka hem till Österrike i början av sommaren.



**EBBA BJÖRKLUND**, 27, snart legitimerad psykolog, Vasastan, tränar Skivstång, Danspass, Step och styrketräning:  
– Jag ser fram emot att tjäna mer pengar! Mest för att kunna resa. Jag vill resa överallt. Kanske Sydafrika till att börja med.



**KAY GLANS**, 55, politisk och ekonomisk analytiker, författare och redaktör, Vasastan, tränar mycket styrkelyft:  
– Jag hade tänkt bli klar med en bok som jag jobbat med i två år, om tysk filosofi och historia. Hoppas kunna ta 200 kilo i marklyft också!



**CAJSA KRABBE**, 23, studerande, Kungsholmen, tränar mest styrketräning men även Core och Medeljympa:  
– Att det ska bli vår igen! Och att bli lite mer vältränad. Annars har jag inte planerat så mycket inför nästa termin.



**INGER TJÄDER**, 65, pensionär, Solna, tränar Bas- och Medeljympa:  
– Att jag ska orka träna minst två gånger i veckan och att mitt nya kök ska bli klart. Just nu är allt utrivet så jag lever i ett kaos!



**BODIL JOHANSSON**, 52, folkhögskollärare, Statshagen, tränar crossfit:  
– En semesterresa till Lofoten med min guddotter och hennes familj! Och så hoppas jag att smygrasismen ska minska i samhället.



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Stockholm 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 Friskispressen 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 STOCKHOLM

bildades 1978 och har i dag över 62 000 medlemmar. Vi erbjuder drygt 850 grupp-träningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Stockholm har 1 335 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

**VÄLKOMMEN TILL OSS!**



## VISSTE DU ATT ...

...F&S Stockholm är en medlemsförening där varje medlem äger en liten del av anläggningarna?

...F&S Stockholm erbjuder drygt 850 pass i veckan?

...F&S Stockholm vill göra Stockholm till världens friskaste stad?

