

# Tyresö



ENKELT  
&  
ROLIGT  
SID 4.



## Robins cirkelfys

### Nya grupper ska lockas

F&S i Tyresö är först med cirkelfys för vuxna med funktionsnedsättning. Robin Åbrant, själv i rullstol, leder träningen. **SID 3**

## Vårens nyheter

### Spin intervall och Spin distans

Spin intervall och Spin distans är två av vårens träningsnyheter. På sikt kommer alla spinpass att baseras på dessa modeller. **SID 2**

**DRAAAA!** Robin Åbrandt och Richard Svennberg ser till att Karolina Anner, Kenneth Andersson och Lena Persson jobbar med ryggrad på en av stationerna på F&S cirkelfyspass för vuxna med funktionsnedsättning.

## VÄLKOMMEN

# Det finns så mycket glädje



**T**änk vad mycket det finns att glädja sig åt. På bilden ser du min träningsglädje när jag äntligen fick gå på ett cirkelfyspass med Robin Åbrant. Vår egen gymmare i rullstol.

Du kan läsa mer om Robins pass på sidan 3. Jag har följt Robin och hans ansträngningar att få igång passet och få motionärer att komma till F&S första handikappanpassade cirkelfyspass. Det har inte varit lätt men nu är det en tapper skara som kommer

och som hjälper till att sprida information om passet vidare.

**PÅ TAL OM TRÄNINGSGLÄDJE**, mer sådan läser du om på sidan 4 i artikeln om "en annan del av Tyresö".

Annan glädje är att få umgås med sina barn. Det är inte alltid så lätt att få tiden att räcka till, men att träna tillsammans kan vara ett sätt som både är roligt och nyttigt. Träna i gymmet kan man göra med sina barn om de har fyllt 13 år. Thomas Sköld och hans dotter Elin tränar där vilket du läser om på sidan 8.

**VI SÖKER STÄNDIGT** fler trevliga personer som vill engagera sig ideellt i F&S. Som tack för ditt engagemang får du utbildning, vara del i en härlig gemenskap och vara med om inspirerande aktiviteter.

I år var det min tur att få vara med på den största händelsen av alla: Svettisdagarna. 1.700 funktionärer samlas och inspireras. Det är otrolig kraft som har vuxit fram tack vare allt ideellt engagemang.

På Svettisdagarna var det möjligt att prova några av nyheterna för våren på F&S. Spin intervall och distans är nya pass på spinningen. Läs mer till höger.

Har du provat fler pass än Leif? Läs om vår receptionist på sidan 5 och utmana honom. (Skynda dig, jag vet ett pass som han inte har gått på, ännu!)

RICHARD SVENNBERG, verksamhetsledare  
richard@tyreso.friskissvettis.se



**SPINNARE.**  
Erik Hämäläinen är en av F&S Tyresös nya spinning intervall-ledare.

Nytt på vårschemat:

## SPIN INTERVALL

- korta, långa eller pyramidintervaller

Tyresö blir bland de första Friskis&Svettis-föreningarna med spinning intervall, en träningsform på stark frammarsch.

**U**nder hösten har fem av föreningens spinningledare vidareutbildat sig som intervalledare. En av dem är Erik Hämäläinen, som också är spinninggruppens kontaktperson. Han tycker att alla ska hänga med på ett pass nu då Spin intervall blir en schemalagd träning i Tyresö.

**Vad är det som håller på att hända med träningsformen spinning?**

– Spinningen kommer inom några år att ha gått igenom en revolution då nästan alla pass kommer att baseras på intervall eller distans. Passen kommer sedan att finnas i olika modeller och längder. Bas och medel kommer då att fasas ut från utbudet, säger Erik Hämäläinen.

**Vad är då spinning intervall?**

– I stället för bas och medel blir det nu intervall som i sin tur är uppdelat i korta, långa samt pyramidvarianter.

– För att inte sväva iväg alltför mycket i detaljer så kan man kortfattat säga att uppvärmningen ökas med det dubbla.

– Den "långa" återhämtningen mellan konditionsblocken som finns i dagens pass försvinner, men ersätts av en mängd kortare sådana.

– "Spin intervall korta" betyder som det låter flera kortare intervallövningar samtidigt som "Spin intervall långa" har färre men längre övningar.

– "Spin intervall pyramid" innehåller både långa och korta intervall. Passet kan avslutas med en intensivare del med korta intervaller.

**Vad händer med bas- och medelpassen?**

– Alla våra andra typer av spinningpass kommer att finnas kvar tills vidare. Så det är bara att köra på.

**Nya intervallspinningledare är:**

Erik Hämäläinen, Aron Lavner, Eszter Garpenfedt, Fanny Lorca Höglund och Solveig Taubert. ●

**Namn:** Erik Hämäläinen.

**Ålder:** 34.

**Familj:** ja.

**Yrke:** Lagbas på byggföretag.

**Tränat på F&S:** Sedan 2001.

**Varit ledare:** Sedan 2004.

**Fritiden:** Snickrar hemma, reser, friluftsliv, ute med båten.

**Det visste du inte:** Min mor övertalade mig att gå och träna på Friskis när lokalen öppnade 2001. Jag var tveksam, men efter ett par besök var jag fast.

# Cirkelfys i rullstol

Cirkelfys för personer med funktionsnedsättning finns bara på F&S i Tyresö. Gyminstruktören Robin Åbrant sitter själv i rullstol och leder träningen.

**J**ag började jobba fram ett cirkelfyspass i våras och under hösten testade vi. Så till våren bör det ligga på vårt ordinarie schema, hoppas Robin Åbrant.

– Deltagarna är personer i rullstol eller som har andra fysiska handikapp som MS.

Kl 10.30 på onsdagsförmiddagar drar man igång träningen i stora hallen. Friskispressen var självklart med och körde. Det börjar med uppvärmning där vi kör igenom hela överkroppen med att rulla och sträcka på armar och axelparti. Uppvärmningen avslutas med "idioten" som övningen kallas i folkmun. Flåset får sitt då man springer, går eller kör med rullstolen fram och tillbaka i salen.

Åtta stationer, tre varv. Tiden mellan stationerna anpassas till deltagarna.

– Det som skiljer mitt cirkelfyspass från det vanliga på F&S är att vi får vara mer påhittiga och kreativa för att skapa så bra träning som möjligt för varje deltagare. Vi jobbar tillsammans med motionärerna och försöker komma

på vilka övningar som passar bäst, eller om det finns något hjälpmedel som kan användas. Vi har skaffat krokar och viktmanchetter som komplement till den vanliga utrustningen.

– Cirkelfyspasset är öppet för alla. De som vill ha ett cirkelfyspass "light" har här en möjlighet att hänga på, säger Robin. Vi hoppas samtidigt att få med fler människor som sitter i stol till våren.

**EN AV DELTAGARNA** är Karolina Anner. Hon körde av motorvägen vid Nykvarn med bilen i en singelolycka för sex år sedan och blev förklarad i stora delar av överkroppen och ned.

En annan deltagare är Birgitta Jacobsen som försöker komma på Robins pass varannan vecka.

– Jag kan bara då. Och så tycker jag att informationen kring detta pass måste spridas. Vi borde exempelvis kunna locka hit fler unga människor i stol.

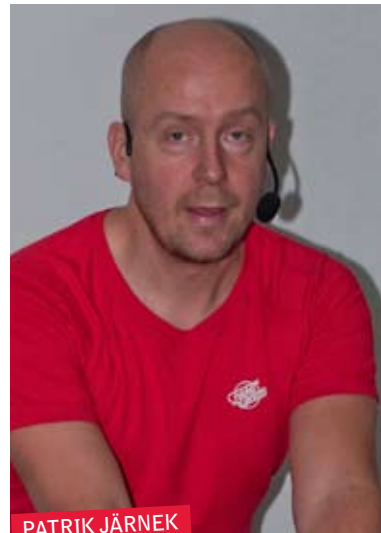
Friskispressen uppmanar därför alla läsare att sprida informationen vidare om detta pass. ●



## CIRKELFYS.

Här tränar Lena Persson, Rickard Svennberg, Karolina Anner, Kenneth Andersson och Robin Åbrant.

## I HUVUDET PÅ EN LEDARE



**Indoor Walking (IW)** är en av de nyaste och trendigaste träningsformerna på F&S.

**Under hösten har tio IW-ledare utbildats. En av dem är Patrik Järnek som efter nästan 900 pass som spinningledare övergår till att leda IW medel.**

**PATRIK JÄRNEK  
IW-LEDARE**

## Nu ska jag börja leda nya Indoor Walking

### Vad är Indoor Walking?

– IW är gruppträning på crosstrainer, påminner om skidåkning eller stavgång. Och passen genomförs till drivande musik. Lätt att ta till sig, skonsamt för kroppen och med möjlighet att variera belastningen från behaglig lunk till total utmattning. Ibland jobbar man även med armarna. Pulsen ökar rejält när hela kroppen får jobba.

### Är tekniken svår?

– Nej, tekniken är enkel. Crosstrainermaskinerna är mycket enklare än de som står ute i lokalerna. Man kan höja och sänka handtagen, man kan öka och minska belastningen med en spak. Det är allt. Lätt och enkelt.

### Vad går träningen ut på?

– Att träna kondition genom att använda hela kroppen. Under ett pass utmanar man bålstabilitet, hållning, balans och styrka för ben, höft, skuldror och armar. Med hjälp av redskapet blir rörelserna mjuka oavsett hur hårt du tränar och Indoor Walking är en träningsform som passar alla.

### Hur ser ett pass ut?

– Det finns olika upplägg precis som i spinning. Uppvärmning och nedvarvning är alltid med men sen kan köra olika långa distanser eller långa och korta intervaller. ●

**Namn:** Patrik Järnek **Ålder:** 44

**Familj:** Hustru Susanna, Henrik 16, Oskar 14, Stina 9

**Yrke:** Avdelningschef på Swedbank IT

**Tränat på F&S sedan:** 1991

**Varit ledare på F&S sedan:** 2001

**Fritiden:** Träning, familjen, musik, mat & dryck.

**Aktiv i någon idrott:** Tittar mycket aktivt på fotboll.

**Det visste du inte:** Är grym på att lösa korsord.



**ANNORLUNDA.** Enkeljympan är en annan del av F&S som ger massor av rörelseglädje. Det märks genom att antal motionärer växer år från år.

# ENKELT & ROLIGT

En annan del av F&S är Enkeljympan. Gun Hansson och Katarina Hermansson leder jympa kl 17 varje torsdag för vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.

**J**ag jobbar på Daglig Verksamhet där flera av jympadeltagarna går. Det var Ann Fredriksen, träningsansvarig på F&S, som frågade mig om vi inte kunde testa att köra ett jympapass med dem. Nu är vi inne på fjärde säsongen. Och gruppen bara växer, säger Gun Hansson, en av två ledare.

Friskispressen besöker ett träningspass. Det börjar med vanlig uppvärmning. Axlar rullas bakåt och framåt, sedan ökas rörelserna med steg till sidan, fram och tillbaka. Alla går sedan runt salen så fort de kan.

Det fortsätter med armar uppåt sträck, klappar på rumpan och knäna och hopp åt sidan med händerna i luften som värsta akrobater. Och så klickar alla sig själva i rumpan med fötterna.

**EFTER UPPVÄRMNING BLIR** det koordinationsövningar och sedan tänjs och töjs det som på tuffaste flexpasset. Och självklart kör man också styrka i form av armhävningar. Rygg och mage får sitt genom ryggresningar och sit-ups.

Även konditionen får en genomkörare då alla går eller springer några varv runt salen. Några balansövningar

får gruppen att hämta andan innan man åter drar igång och rockar fett som en av deltagarna säger, då det spelas en Magnus Uggle låt. Nedvarvningen är olika stretchövningar.

**Hur sätter man samman musik och rörelser till ett program för enkeljympan?**

– Vi håller oss till samma programupplägg som på andra pass på F&S. Det är musik och samma typ av rörelser fast i enklare och lugnare utförande. Man kan säga att vi förenklar programmen, säger Gun Hansson.

**JYMPAN UPPSKATTAS** verkligen. Under hela passet hörs glada tjut precis som det brukar vara på Friskis&Svettis. Ibland kör någon sitt eget program vid sidan om så att svetten lackar.

Och det händer att någon känner för en stunds filosoferade för sig själv vid något fönster eller vid salens speglar. En del deltagare har med sig sina ledsagare som också får en rejäl träningsdos.

– Det finns deltagare som kan hela passet utantill, musiken och alla rörelser, berättar Katarina Hermansson. Det är jättekul. Enkeljympan är verklig träningsglädje. ●



**ENKELJYMPAN** ger glädje och skratt,



... styrka och muskler,



... vilja och koncentration.

**Namn:** Gun Hansson  
**Ålder:** 52 år  
**Familj:**



4 barn, 3 barnbarn  
**Yrke:** Undersköterska

**På F&S sedan:**

1992

**Ledare sedan:** 2007

**Fritiden:** Tränar på F&S. Umgås med familj och vänner.

**Det visste du inte:** Svart bälte i shopping enligt mina barn. Lyckas alltid hitta fynd var jag än befinner mig.

**Namn:** Katarina Hermansson  
**Ålder:** 45 år



**Familj:** Jerry och Jocke, mamma och Nisse

**Yrke:** Auktoriserad redovisningskonsult

**På F&S sedan:**

2000

**Ledare sedan:** 2008

**Fritiden:** F&S så klart! Fixa spännande och god mat till vännerna.

**Det visste du inte:** Jag är tokig i hattar.

## SPÖKEN PÅ FRISKIS

Spökjympa, spökspinn och spökcirkelgym. Så såg det ut på F&S under Halloween. Massor av spöken hade invaderat gymmet.

Fotograf Lennart lyckades fånga ett av dem.



## STAVTRÄNING PÅ LÖRDAGAR 2012

En av vårens träningsnyheter är att Lissy och Håkan kommer köra ett tuffare stavträningsspass en lördag varje månad.

Så håll utkik på nätet eller anslagstavlor på Friskis&Svettis.

Vidare flyttas stavträningen på torsdagkvällar till måndagkvällar.

Förmiddagsträningen på onsdagar ligger kvar.

## Valberedning behöver DIG

**Valberedningen vill ha** tips på personer som är intresserade av att sitta i föreningens styrelse.

Känner du någon som brinner för Friskis&Svettis eller är du själv intresserad kontakta då Friskis&Svettis valberedning, antingen genom att skicka ett e-mail till valberedningen@tyreso.friskissvettis.se eller lämna tips i receptionen.

Du kan även prata med någon av valberedningens ledamöter, Eva Sundberg, Thomas Windahl (jympaledare) eller Anneli Köhler (gyminstruktör), direkt om du ser oss i lokalerna.

Föreningen har behov av personer med ett stort engagemang för Friskis&Svettis. F&S är en ideell förening som är ansluten



Eva, Thomas  
och Anneli

till riksidrottsförbundet. Valberedning söker medlemmar som vill vårda och utveckla föreningen. Föreningens styrelse har en viktig roll som arbetsgivare och ansvarar exempelvis även för att teckna hyreskontrakt för de lokaler F&S hyr.

Valberedning söker därför bland annat medlemmar som har erfarenhet av personalfrågor eller som har juridisk eller ekonomisk kompetens. Viktigast är emellertid att du har ett stort engagemang för föreningen.

Styrelseledamöter väljs på två år och får gå en grundutbildning. Den förmån man har är den samma som för alla andra ideellt arbetande funktionärer.

Du får tillgång till hela Friskis&Svettis träningsutbud utan kostnad, blir delaktig i föreningen och får även ta del av många givande och roliga funktionsaktiviteter.

Du kan läsa mer om Friskis&Svettis styrelse på hemsidan under fliken OM F&S TYRESÖ

Leif Olsson i receptionen vet vad han talar om:

## Han har prövat ALLT

Leif Olsson är i dag enda mannen i receptionen på F&S Tyresö. Han är dessutom en av få i föreningen som prövat på alla aktiviteter.

Leif Olsson började jobba i receptionen i januari i 2011, huvudsakligen på fredagar. Han tyckte att det var en bra idé att testa utbudet. Så det har han gjort under året.

Hösten 2010 började Leif jobba som värd för ett spinningpass. Men eftersom han gillar att prata med folk sökte han sig ut till receptionen.

– Här träffar jag folk som man kan prata och skämta med, säger Leif då han står bakom receptionsdisken i Friskis&Svettis röd vita färger.

Men egentligen är Leif grönvit ända in i själen, uppvuxen som han är i Hammarbyhöjden. De färgerna går aldrig ur.

I dag är han pensionär efter att tidigare ha jobbat som bankkamrer på Handelsbanken. Större delen av sitt vuxna liv har han bott med familjen i Tyresö.

– År 1989 flyttade vi från Tyresö till ett hemman som min mor haft på Blidö. Samtidigt bytte jag jobb och flyttade till kontoret i Norrtälje. Det kändes naturligt eftersom vi faktiskt alltid varit på Blidö varje helg.

– Men år 2001 ville banken i stan ha tillbaka mig så då flyttade vi till Tyresö igen.

Leif fick borellia i foten år 2003 och har fortfarande ont, men lärt sig leva med smärtan. Det var i den vevan han började träna på F&S i Tyresö. Han gick samtidigt i avtalspension och kände att han behövde börja motionera, då han inte längre kunde springa midnattsloppet.

– Den första gyminstruktör jag träffade var Peter Andersson. Och jag tränar



**EXPERT.** Leif Olsson kan allt om Ernest Hemingway och var kvalificerad till 48 000 kronorsfrågan i teve. I dag svarar han på alla frågor som rör F&S i receptionen.

fortfarande i gymmet. Peter måste ha sått några frön.

– Jag gillar stämningen och attityden på Friskis. Alla är välkomna. Här har jag fått många nya vänner.

Leifs fru dog år 2009. Det var efter den tragiken som han började engagera sig i föreningen. På fritiden läser han mycket, speciellt amerikanskt 1900-tals litteratur. Han slutade röka för fem månader sedan.

– Det är ett flertal som är skyldig mig en lunch. De som förlorade vadslagen. ●

**Namn:** Leif Olsson. **Ålder:** 68 år. **Familj:** Änkling, 3 barn och 9 barnbarn.

**Yrke:** Pensionerad bankkamrer. **Tränat på F&S sedan:** 2003.

**Värd/receptionist sedan:** Värd 2020, reception 2011. **Gillar mest:** Gymmet, dans senior, cirkelgym och flex. **Fritiden:** Litteratur, musik, trädgård, släkt och vänner.

**Det visste du inte:** Specialist på amerikansk 1900-talslitteratur, främst Ernest Hemingway.



## Friskis&Svettis Tyresö

Schemat gäller **9 januari – 27 maj** med reservation för ändringar

Aktuellt schema med ev ändringar och extrapass finns på [friskisvettis.se/tyreso](http://friskisvettis.se/tyreso). Plats till skivstång, spinning och cirkelgym bokas via hemsidan eller receptionen, tel 08-742 34 50. Alla pass pågår i 55 min om inte annat anges.

F&S GYM/ÖPPETTIDER						
MÅNDAG 08.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 08.00-21.30	TORSDAG 06.45-21.30	FREDAG 08.00-19.00	LÖRDAG 08.30-17.00	SÖNDAG 09.30-21.00
<b>GRUPPTRÄNING/Stora Hallen</b>						
09.30 Senior Naemi	09.30 Station/senior Håkan	17.00 Medel Helena S-W	07.00 Jyma (olika) Ledarmix	10.00 Dans Senior Katarina/Carina/Naemi	09.00 Bas Jenny P/Helena S-W	10.00 Familj Carina
11.00 Bas Ellen	11.30 Medel Ann	18.00 IntervallFlex Ann	09.30 Senior Björn	12.00 Bas Helena H	10.00 Medel Mikaela	16.00 Station/bas Birgitta/Lotta/Inga-Lill
17.00 Bas Carina F	17.30 Bas Katarina/Birgitta	19.00 Bas Linda	11.30 Medel Tove	16.00 Medel	11.00 Cirkelfys Ledarmix	17.30 Medel Thomas
18.00 Medel Anna W	18.30 Cirkelfys Ledarmix	20.00 Medel Åsa S	17.30 Bas Inga-Lill	17.00 IntervallFlex Tove/Kicki		18.30 Dans Richard/Carina/Jocke
19.00 Intensiv Ann/Thomas	19.30 Medel Kicki/Sofia		18.30 Medel Tove B			
20.00 Dans fuego Richard/Malin/Carina H			19.30 Dans Afro Anna/Mia			
<b>GRUPPTRÄNING/Lilla Hallen</b>						
<b>MÅNDAG</b>	<b>TISDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSDAG</b>		<b>LÖRDAG</b>	<b>SÖNDAG</b>
10.00 Skivstång Leena C	17.30 Se spinschemat	11.00 Core Ann/Eva E	16.00 Flex Eva E		09.00 Se spinschemat	16.30 Core Ledarmix
15.00 Cirkelfys Peter A	18.30 CoreFlex Kicki/Tove	18.00 Core Lotta	17.00 Enkel Gun/Katarina		10.00 Skivstång Peter S/Leena C	17.30 Yoga 1 Carina Ha/Benny
17.20 Flex Eva E	19.30 Yoga 2, 85 min Maria	19.00 SkivstångIntervall 75 Lena L	18.00 Box Helena H			18.30 Box 75 min Challeewan
18.30 Skivstång Jenny			19.15 Se spinschemat			
19.30 Box 75 min Elinor						
<b>SPINNING</b>						
<b>MÅNDAG</b>	<b>TISDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSDAG</b>	<b>FREDAG</b>	<b>LÖRDAG</b>	<b>SÖNDAG</b>
11.00 Spinn/bas Janne	12.00 Spinn/medel Helena	09.30 Spinn/senior Rune	17.00 Spinn/start Kjelle	12.00 Spinn/bas Anna Å	09.00 CoreSpinn Solveig	15.00 Spinn/intro v.2 - 5 Ledarmix
17.30 Spinn Intervall Erik	17.30 SkivstångSpinn 85 Christian	12.00 Spinn/bas Solveig	18.00 Spinn/medel Kjelle	17.00 Spinn Intervall Aron	10.30 Spinn/medel Lennarth	16.00 Spinn Ledarmix
18.30 Spinn/bas Fanny/Lennarth	19.00 Spinn/bas Janne	17.30 Spinn/bas Kjell	19.00 Spinn/bas Camilla		11.30 Spinn Helena/Ledarmix	17.00 Spinn Intervall Eszter
19.30 Spinn/berg 75 Camilla	20.00 Spinn/medel Peter	18.30 Spinn/medel Tobias	19.15 SkivstångSpinn 85 Anna/Peter			
		19.30 Spinn Intervall Fanny				
<b>CIRKELGYM</b>						
<b>MÅNDAG</b>	<b>TISDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSDAG</b>	<b>FREDAG</b>		<b>SÖNDAG</b>
18.30 Cirkelgym Zdravko	18.00 Cirkelgym Kicki	19.00 Cirkelgym Mia	15.00 Cirkelgym Peter 19.00 Cirkelgym Andreas	17.00 Cirkelgym Thomas		16.30 Cirkelgym Julia
<b>UTE</b>						
<b>MÅNDAG</b>		<b>ONSDAG</b>			<b>LÖRDAG</b>	Se hemsidan om uteträningens upplägg under säsongen.
18.30 Stavträning Rut/Gunilla		10.00 Stavträning Bert/Bengt 18.30 Uteträning Löp Kerstin/Bosse/Anna			10.00-11.30 Stavträning (2:a lördagen i månaden) Lissy/Håkan	

## GRUPPTRÄNING

### JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i. Åldersgräns är 13 år om inte annat anges.

**BAS** – en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Hoppfritt, men ger rejäl träning.

**MEDEL** – krävande styrke- och konditionsövningar.

**INTENSIV** – kräver bra kondition och starka muskler.

**STATION** – Styrkeinriktad träning. Baseras på ett jympapass med tillägg för styrketräning i stationer. Basnivå. 85 min

### INSTRUKTIVA OCH FOKUSERADE PASS

**CORE** – bygger på funktionella, fokuserade övningar som ger styrka för hållning, stabilisering och balans. Medelnivå.

**FLEX** – funktionell träning med fokus på aktiv rörlighetsträning i alla rörelseplan.

**CIRKELFYS** – funktionell träning i stationer: sträcka, böja, rotera i olika plan.

**SKIVSTÅNG\*\*** – Ösig styrketräning, med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

### BOX\*\*

Box- och kampsportsträning på medelnivå. Träningen är enkel, rejäl, svettig. Vi tränar med handskar och handmitzar.

### YOGA

Klassiska Hahta-yogans grunder anpassad till vår egen yogaform.

**YOGA 1** – enkla och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans.

**YOGA 2** – ett fysiskt mer utmanande och krävande pass än Yoga 1. 85 min.

### DANS OCH KOREOGRAFI

Härliga pass med mycket rytm och takt för dig som älskar att röra dig till musik.

**DANS** – här blandas disco, func, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt.

**DANS AFRO** – ett medryckande och suggestivt träningspass med mycket rytmer och frigörande rörelser.

**DANS FUEGO** – det är ösigt, det är hett! Dans med latinska rytmer.

### SPINNING\*\*

**START** – börja tryggt från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. 40 min.

**BAS** – passar dig som trivs med mjukare ansträngningsnivå, och dig som är ny.  
**MEDEL** – högre tempo, mer driv för dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv.

**BERG** – besök "Mount Everest". Mellan bas och medel. 75 min.



**RÖR DIG UTMOMHUS.** Uteträningen fortsätter hela vintern. Ta på overall, mössa och vantar och häng med på aktiviteterna cross eller jogging.

**INTERVALL** – intervallträning med långa, korta eller mix av intervaller.

### CIRKELGYM\*\*

Du tränar styrka individuellt vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Fokus på uthållig styrka som ger kondition som bonus. Bra för både erfarna och oerfarna.

### TRÄNA UTE

**JOGGING** – fördelarna med att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Från startnivå till tuffare pass.

**CROSS** – jogging och styrketräning där redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räckan med mera.

**STAV** – enkelt, effektivt och skonsam träning.

**STAVCROSS** – kombinerad stavgång och styrketräning i olika stationer med naturen som redskap.

### INDIVIDUELL TRÄNING\*\*

**GRUNDINSTRUKTION** – för dig som är ny i gymmet.

**FORTSÄTTNING** – påbyggnad

**AVANCERAD** – för dig med stor träningsvana

**FAR** – för dig med träning på recept

**KETTLEBELL/TRX** – introduktion som ger allsidig och funktionell träning med speciella redskap.

**GYM** – styrka med maskiner och fria vikter är ett utmärkt sätt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitering.

### KOMBIPASS\*\*

**CORE FLEX** – Funktionellt kombipass med fokus på bålstabilitet och rörlighet.

**CORE SPINN** – Core i kombination med konditionsträning med spinning. 85 min.

**SKIVSTÅNG SPINN** – skivstångens styrka samt konditionsträning med spinning. 85 min.

**INTERVALL FLEX** Tufft kombipass för kondition och styrka i högintensiva intervaller med avslutande rörlighetsträning.

**SKIVSTÅNG INTERVALL** – Tuff styrketräning med 15 minuter extra konditionsträning i intervallform. 75 min.

### SENIORER

**JYMPA SENIOR** – anpassad till äldre. Allsidigt till lugnare musik och tempo.

**DANS SENIOR** – här blandas disco, func, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt.

**STATION SENIOR** – inleds och avslutas som vanligt seniorjympapass - med ett lättare konditionsavsnitt. 75 min.

**SPINN SENIOR** – anpassad musik, övningar och tempo.

### BARN OCH UNGA

**FAMILJ** – spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år, tillsammans med vuxna.

Ett giltigt träningskort/ familj räcker för fritt deltagande i Familjejympan.

**GYM** – tillsammans med vuxen.

Alla bas- och medelpass är tillåtna för barn 9-12 år i vuxet sällskap.

### MÅLGRUPP SPECIAL

**CIRKELFYS** – för dig med fysiskt funktionshinder. Styrkestationer med anpassade övningar.

**ENKEL** – för intellektuell funktionshindrade. Enkla rörelser och mycket glädje.

Var och en deltar utifrån sina egna förutsättningar.

## HAR DU GETT NÅGOT NYÅRSLÖFTE?

Anna Rådström, 49:

– Ska försöka att träna hårdare och tuffare så

att jag nästa år kan ställa upp i bodybuildingtävling.



Mikael Strandberg, 31:

– Ska springa milen på 48 minuter.

Har en ond axel som jag måste prioritera då jag tränar.



Hasse Westerlund, 37:

– Hålla kvar barnasinet. Har en dotter på 3,5 år. Gäller att ligga på samma nivå som hon1.



Peder Zettergren, 56:

– Att hålla mig i form. Jag är gammal bollspelare inom bordtennis, tennis och badminton. Och så ska det bli sportfiske.



\*\*Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).



#### TRÄNAR IHOP.

Elin kör armhävningar på balansboll i gymmet och pappa Thomas kör sina på golvet.

#### TRÄNA MED PAPPA ELLER MAMMA

- För styrketräning i gymmet är åldersgränsen 16 år men vid träning tillsammans med målsman, 13 år.
- Förälder och barn måste ta en instruktion i gymmet tillsammans.
- Instruktionen bokas i receptionen och ingår i allträningskortet (ej 1 mån).
- Förälder och barn skall träna tillsammans vid samma maskin.

## Far & dotter tränar tillsammans

Elin Engfors är bara 14 år och får inte träna själv i F&S-gymmet. Därför tar hon med pappa Thomas Sköld.

**E**lin Engfors och pappa Thomas Sköld brukar träna tillsammans två gånger i veckan. De tränar i gymmet eller på cirkelgym och spinning. Träningen påverkas av hur tiden ser ut för dem.

Elin är 14 år och går i åttonde klass i Tyresö skola. Ibland kan det vara prov i skolan eller så hinner kanske inte pappa hem i tid från jobbet vissa kvällar.

För att få träna själv på F&S måste man vara 16 år. Men tillsammans med pappa eller mamma är åldersgränsen 13 år. I dag tränar allt fler föräldrar tillsammans med sina barn. Ett alldeles utmärkt sätt att umgås.



Thomas och Elin.

– Jag tränar också jazzdans två gånger i veckan och även lite balett, säger Elin. Och här på Friskis&Svettis har jag även testat Fuego och jympa.

Pappa Thomas tränar tre gånger i veckan, två gånger med Elin och en kväll själv. Då kan det bli spinning eller gym.

– Nu är jag nyopererad för en meniskskada, annars gillar jag att löpträna och hoppas kunna komma igång med det igen. Då är gymmet bra för att stärka upp muskulaturen kring knät, säger Thomas som varit aktiv boxare en gång i tiden.

Thomas och Elin berättar att de på sommaren också spelar lite golf tillsammans. ●

#### GYMINSTRUKTIONER

Friskis&Svettis gym satsar på välutbildade instruktörer som hjälper dig.

• **Individuell grundinstruktion** för dig som är ny i gymmet eller vill fräscha upp principerna för styrketräning. Du får en genomgång av ett personligt anpassat grundprogram för att komma i gång.

• **Fortsättning** är för dig som tränat i gym minst tio veckor och vill utveckla din träning. Du får ett skräddarsytt träningsprogram efter dina önskemål och behov. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter.

• **Avancerad instruktion** är för dig som har stor träningsvana och tränar mot ett visst mål. Fokus på bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet eller styrketräning med fria vikter.

• **FaR** Du har fått träning på recept. Du får hjälp av en instruktör som är lyhörd för dig som är FaR-motionär. Träningen i gymmet kan kompletteras med annan träning.

• **Kettlebell/TRX** Instruktionspass med speciella träningsredskap som ger allsidig och funktionell träning.

## KAROLINA ÖPPNAR NYA DÖRRAR

**En dag för sex år sedan körde Karolina Anner av vägen med bilen i en singelolycka. Resultatet blev en förlamning i stora delar av överkroppen och ner.**

**L**ivet förändrades på en dag. Men jag beslutade tidigt att försöka leva vidare som vanligt med de funktionshinder jag har.

Förutom Robins cirkelfyspass tränar Karolina på gymmet.

– Det är fantastiskt att få träna på F&S som vem som helst. Det är inte



*Det är fantastiskt att få träna på F&S som vem som helst.*

svårt att motivera sig att träna i en miljö full av glädje och energi, säger Karolina som också jobbar deltid som coach.

Karolina cyklar ofta till F&S från hemmet i Öringe på sin specialbyggda hoj.

– Bra uppvärmning. Jag kör också på Rehab Station Stockholm i Frösunda.

– Man slås av Karolinas ödmjukhet och att hon alltid har ett leende på läpparna. Hon är en kvinna som inspirerar, säger Birgitta Jacobsson som också sitter i rullstol och tränar cirkelfys tillsammans med Karolina. ●



#### I STOL.

Karolina Anner tränar både i gymmet och cirkelfys på F&S i Tyresö.