



Friskispressen

Falun



FOTO: FREDRIK BLUMBERG

PÅ KNÄ FÖR FALUN. Jympan – effektiv, populär och alltid lika fräsch trots 30 år på nacken. Samma pass när du än går – men ändå så olika.

EFTERLYSNING!
Vi söker
kvällsvärdar
Nyfiken?
Läs mer på sidan 5

Enviken

hela byn under samma tak

Vässa formen

till klassikern – coachen tipsar

Medeljympan

– en gammal goding

Friskis&Svettis Faluns egna sidor börjar här. ▶

Leendet är gratis

Jag är stolt ordförande i Friskis&Svettis Falun! Det talar jag gärna om för människor jag möter. Att vara ordförande är fantastiskt, ansvarsfullt, häftigt, arbetssamt, galet och så otroligt kul! Jag har haft förtroendet några år nu och det är fortfarande lika spännande.

Det är på årsmöte som allt händer! Här väljer du som medlem den ordförande och styrelse som ska leda föreningen framåt. Här har du chansen att vara med och framföra dina tankar och funderingar. Det är här som du kan vara med och påverka vem som ska fatta beslut om Friskis&Svettis Faluns framtid!

Boka fredag den 21 maj klockan 18.00 och kom på årsmötet.

Spelar det någon roll för dig om vi är en förening med ordförande och styrelse eller ett kommersiellt träningscenter? Vill du vara med och påverka eller vill du gå och träna och sen är det bra?

Vilket som, så är du alltid välkommen till Friskis&Svettis! Här är det öppet för alla vare sig man är engagerad eller inte. Frizon Friskis&Svettis. Här kan du släppa loss, slappna av, vara social eller osocial, inga krav, inga måsten, ha kul och engagera dig om du vill!

Friskis&Svettis är en ideell organisation, det innebär att vi alla funktionärer är här på vår fritid och vi får inget betalt i pengar. Vi får gemenskap och vänner!

Den träningspeng som du betalar ska räcka till hyra och fyra anställda, städning och underhåll av maskiner och redskap, utbildning av alla funktionärer och funktionärskläder.

På F&S Falun finns inga bonusar eller arvoden för styrelsen, här finns ingen som kräver avkastning.

Leendet är gratis! Att möta någon som ler mot mig kan avgöra om det blir en bra eller en dålig dag. Att stå

i kassakön och få ett leende, gör att kötiden blir trevlig. Att sitta i doktors väntrum och mötas av leenden kan göra att jag direkt känner mig mycket bättre. Att komma till Friskis&Svettis och mötas av leende, efter en jobbig dag eller när det är som tyngst på träningspasset, kan avgöra om jag ska orka.

Så du, bjud på ett leende, det är gratis och det betyder så mycket! ■

Maria Gustavsson Sjölén, stolt ordförande i Friskis&Svettis Falun. ordforande@falun.friskissvettis.se



IF Friskis&Svettis Falun
Adress: Slaggatan 21, 791 70 Falun
Telefon: 023-170 11
E-post: info@falun.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/falun

Medarbetare: Stefan Carlsson, Fredrik Blomberg, Rikard Tynell, Karin Rickardsson. Text, foto & grafisk form: Lotta Westberg. Text & foto: Inga-Lis Grape



JYMPAN ÄR HJÄRTAT

Jympan – effektiv, populär och alltid lika fräsch trots över 30 år på nacken. Samma pass när du än går – men ändå så olika.

Jympan är en fräsch gammal goding som trots alla år på nacken fortfarande är störst och mest populär.

Jympan är hjärtat, grundstenen inom Friskis&Svettis. Det är den mest allsidiga träningen med konditions-, styrke- och rörlighetsträning.

Medeljympan har allt enligt många.

– Det är en bra kombination av musik, rörelse och glädje. Medeljympan är funktionell, lustfylld och enkel. Det är en trygghet att gå på jympan, man vet vad man får, säger Åsa Lindström, populär medelredare på Friskis&Svettis Falun.

Det ultimata passet – det som gör att du kan köra en timme till av bara farten så fort avslappningen är slut. Och som gör att du går från träningsgolvet med ett leende på läpparna.

Hur ser ett sådant pass ut? Och varför är inte alla pass så?

Kvalitén på träningen är densamma på alla pass oavsett vem som leder. Passen upplevs däremot olika eftersom alla ledare på Friskis&Svettis själv sätter ihop sina pass. Något som är smått unikt i träningsvärlden.

Ledarna bygger sina pass med hjälp av en rörelse- och musikbank. Det tar cirka 40 timmar för en ledare att sätta ihop ett pass. Något de gör två gånger om året.

– Att göra sina egna pass är roligt och viktigt. Och det är unikt för oss på Friskis&Svettis, säger Åsa som förmodligen inte skulle vara ledare om hon inte fick göra sina egna pass.

Men att göra ett riktigt bra pass kan vara tungt ibland. Åsa brukar aldrig vara nöjd med sitt pass i början men i slutet av säsongen kan hon knappt släppa det.

– Det är så fantastiskt roligt när allt stämmer. All den energi och glädje som jag får från mina motionärer på träningsgolvet. Det är mycket värt!

Medeljympan är en rejäl genomkörare för hela kroppen där varje rörelse fyller en funktion.

Jympar du två till tre gånger i veckan räcker det för att hålla dig vältränad. Har du några specifika muskelgrupper som behöver extra träning så kan du komplettera med styrketräning – antingen i gymmet eller på speciella styrkepass.

– Jympan är väl uppbyggd och det finns en tanke bakom varje rörelse. Den är smart och välkonstruerad och passar alla – såväl motionärer som idrottare.

Åsas pass är raka och enkla. Hon vill att så många som möjligt ska kunna hänga med. Hon lägger in lite trix i styrkeövningarna istället.

Musiken är viktig i ett jympapass. Den ska inspirera och peppa när det är tungt på träningsgolvet. Att gå på ett pass där alla låtar stämmer kan lyfta träningen till nya nivåer.

– Det är musiken som gör hela passet. Den måste ha driv och tyngd och få alla att orka när det är tungt, säger Åsa som blandar musik hejvilt i sina pass. Allt från Alcazar till Mustasch. Och gärna musik från lokala förmågor.

Skador är sällsynt på den vanliga jympan. Har man till exempel dåliga knän så finns det alltid alternativa övningar utan för hög belastning.

– Jag har lett jympa i fem år och har bara varit med om EN vrickad fot på mina pass, säger Åsa som tycker medeljympan är en bra vardagsträning som passar alla.

Ett pass blir väldigt mycket vad man själv gör det till – jobbigare eller lättare – allt efter sina egna behov.

Smaken är olika och det gäller att hitta sina favoriter inom träningen som gör att den blir rolig och effektiv. Oavsett om det är på ett medelpass, inne i spinningssalen eller bland vikter och gymmaskiner. Ta dig tid och hitta din egen favorit – den ultimata träningen. ■

Text: Lotta Westberg
Foto: Fredrik Blomberg

EFFEKTIVTRÄNING.
Du förbränner cirka 350 kalorier och förlorar en halv liter vätska under ett svettigt pass.

Varför? Därför:



Emilia Liljekvist.
– Det är bra ledare och bra musik. Jag gillar schlagerlåtar då jag kan sjunga med.



Fredrik Dahl.
– Jympan kör igenom hela kroppen. Springer mest annars och glömmar lätt träna några kroppsdelar.



Steven Hunter Lindqvist.
– Jag gillar energin från gruppen. Och att jag går tillsammans med min fru.



Frida Nyström.
– Den är varierad och jag kan anpassa till min nivå.

JYMPA

■ Pass finns på bas-, medel- och intensivnivå och i ett antal olika passvarianter.

■ Ett jympapass inleds med ca 10 min uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över i ca 25-30 min. Varje pass avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning i 10 min. Längden är alltid 55 min om inte annat anges.

■ Det här kan du välja på: Bas, Medel, Puls, Styrka, Station, Skivstång, Ki box. Familjeympa, Junior, Senior, Core och Step.

■ Läs om alla träningsformer på sidan 7.



Namn: Åsa Lindström.
Ålder: 31 år.

Gör på F&S: Blev värd 2004 och jympaledare 2005. Rörisutbildare, medeljympa- och Ki box-ledare. Ansvarig för jympagruppen och med i schemagruppen.

När: Leder medeljympa måndagar 18.30.
Tränar: 2-4 gånger i veckan.

Favoritmuskel: Hjärtat och snyggmusklerna är hamstrings.

En av låtarna i passet: Ordinary (By day) vars mamma är ledare i F&S Falun.



Namn: Calle Prael.
Ålder: 56
Yrke: Trafikplanerare på Dalatrafik.
Gör på F&S: Ledamot i styrelsen sedan 2006.
Tränar: 3 ggr/veckan. Jympa, gym och skidor.
Favoritmuskel: Alla.
Gillar: Mat, dryck, sång och motorcyklar.
Favoritplats i Falun: Där jag bor. Jag har fantastiska grannar!

”Du behöver inte vara proffs”

Ditt första möte med Friskis&Svettis?

– En kamrat ville att jag skulle testa. Jag såg Idla-flickorna framför mig och vägrade. Han envisades och till slut stod jag där på träningsgolvet för att testa ett baspass. Ledaren var Friskis&Svettis personifierad – glimten i ögat och den härliga stämningen på passet glömmar jag inte. Jag fick ett tuft pass som kändes i kroppen i flera dagar. Men jag fick det med ett leende och det är viktigt. Jag var fast.

Hur ska Friskis&Svettis förbättra falubornas träningsvanor och hälsa?

– Genom att vara tillgängliga. Vi ska finnas där folk finns och det ska vara enkelt och prisvärt att träna hos oss. Flera pass på dagtid skulle vara bra.

Varför är Friskis&Svettis speciellt?

– Det finns en glädje i Friskis&Svettis träning som jag inte hittar någon annanstans. Jag reser mycket och så fort jag kommer till en stad går jag på den lokala F&S-anläggningen – där känner jag mig alltid hemma. Och det är tack vare alla funktionärer. Ledarna och värdarna ÄR Friskis&Svettis.

Vem kan sitta i styrelsen för F&S Falun?

– Man behöver inte vara ett styrelseproffs men man ska vara engagerad och vara beredd på att satsa lite av sin tid. Man ska gilla att påverka och anta utmaningar. Det är bra att ha en blandad styrelse och alla är välkomna att söka. ■

Text och foto: Lotta Westberg

Ta steget in i styrelsen och förbättra Faluns vassaste förening. Anmäl ditt intresse genom att ringa vår fenomenala Karin Sandahl i Valberedningen på telefon 023-12413. **Välkommen.**

Välkommen på årsmöte!

Tid: Fredag 21 maj klockan 18.00

Plats: F&S, Slaggatan 21.

Motioner lämnas in senast 19 april.



Namn: Rikard Tynell.
Ålder: 23
Gör: Studerar till idrottstränare, egen företagare och elitsatsar på längdskidåkning.
Tränar: Två pass per dag. Det blir 650–700 timmar per år.
Favoritträningsform: Skidor på vintern och cykel och rullskidor på sommaren.
Favoritmuskel: Hamstrings.

På G. Rikard åker för Falun Borlänge SK och har flera topp tio-platser på sin meritlista.



CYKLA MED F&S. Ta med din cykel, hjälm och vattenflaska och häng på.

Vässa formen till klassikern – och gör det med Friskis&Svettis

Kan vem som helst göra en Klassiker?

– I stort sett, men man måste vara förberedd. Man kan aldrig börja för tidigt är ett bra motto. Hur man förbereder sig beror naturligtvis på vilket syfte man har med tävlingarna – vilka resultat man vill uppnå.

När ska jag börja träna inför Vätternrundan?

– Vill du ha riktigt bra resultat startar du träningen i början på vintern och i april om du vill göra hyfsat bra ifrån dig. Kör två pass i veckan och öka succesivt till fyra varav tre skall vara på cykeln. Övriga pass kan variera, allsidig träning är bra. Det är viktigt att du vänjer ben och rumpa vid långsittningar på cykeln. Och i god tid. Att köra mycket spinning är utmärkt.

Hur förbereder jag mig mentalt?

– Lägg fokus på rätt saker. Förberer dig på allt som kan hända utmed vägen. Vad ska jag ha för kläder om det regnar? Hur ska jag äta under tävlingen? Hur långt är det mellan vätskekontrollerna? Fokusera på det som du kan påverka. Titta inte på medtävlarna och oro dig för att de är snabbare än dig. Fokuserar du på fel saker blir det ett stressmoment istället.

Vilken kost gäller innan tävling?

– Ladda med kolhydrater sista veckan. Ät flera gånger per dag men inte större portioner. Det bör vara 50% kolhydrater, 25% protein och 25% grönt. Drick mycket vatten för att binda kolhydraterna. Börja dricka vätska i tid under tävlingen, om du börjar bli törstig har du oftast väntat för länge. Testa gärna den sportdryck du tänker använda under tävlingen innan så att du ser hur magen reagerar.

Hur viktigt är det att sätta upp mål?

– Det är motivationshöjande att sträva mot någonting. Allt bygger på motivationen för att träningen ska bli av. Oavsett om du ska tävla eller ej. ■

Vill du ha fler tips?

Läs mer på Rikards hemsida www.tynellactivity.se

Tisdag den 4 maj 2010 drar vi igång årets upplaga av Friskis&Svettis egen cykelgrupp. Som alltid är det önskvärt med tidigare cykelvana som kan bestå av spinning eller utecykel ensam eller i grupp. Under följande fem tisdagar går vi pedagogiskt, steg för steg, tillsammans igenom grunderna i att cykla i klunga, växeldra och lägger även in moment av olika intervallträningsformer. Har du önskemål om att kasta dig ut i skogen på mountainbike så gör vi det. En tisdag viker vi åt cykeltestande på Lugnet tillsammans med Cykel&Fjäll och Lugnets Äventyr. Cykelgruppen är perfekt för dig som är nyfiken på och vill lära dig att cykla i grupp. Ska du köra något motionslopp eller rentav klassikerna också ett ypperligt sätt att slipa färdigheter.

När: Tisdag den 4 maj och fem tisdagar fram till första juni.
Samling: F&S Slaggatan kl 18.00. Ingen föranmälan behövs.
Ledare: Stefan Carlsson, Stefan Määttä, Branko Ukusic och Thomas Isaksson.

EN SVENSK KLASSIKER

■ Klassikern har funnits sedan 1972 och består av tävlingar i grenarna längdskidåkning, cykling, simning och löpning.
■ För att fullfölja en klassiker ska fyra tävlingar genomföras inom 12 månader..

■ Tävlingarna:
Vasaloppet 90 km (skidåkning)
Vätternrundan 300 km (cykling)
Vansbrosimningen 3 km (simning)
Lidingöloppet 30 km (löpning)
■ Mer info på: ensvenskklaskiker.se

TEMAVECKOR 17 – 27 mars

Massor av specialpass

Gratis på vissa pass. Ta med en kompis som vill testa.

DJ i gymmet. Vi öser på med musiken du gillar.

Chinstävling

Bänkpresstävling

Hugg en instruktör i gymmet och få en instruktion.

Läs mer om temaveckorna på hemsidan. Där hittar du även alla tider för de olika aktiviteterna.

Medlemmarna tycker & frågar

Jag tycker musiken skulle vara högre på jympapassen. Kan ni höja volymen lite?

Svar: Det här är en ständigt balansgång, du tycker så, andra tycker så. Vi har vårt fantastiska "ljudöra" på väggen som ledstjärna. Detta öra hjälper ledaren och värden att anpassa volymen till rätt nivå.

Jag tycker det är för få toaletter. Kan ni ordna några till?

Svar: Nej, nio toaletter tycker vi själva är alldeles utomordentligt bra. Testa den bortre i gymmet, den är alltid ledig!

Jag skulle vilja vet hur man kommer i kontakt med styrelsen. Kan ni inte lägga ut mailadresser till styrelsen på hemsidan?

Svar: Under styrelsen i vänsterspalten på hemsidan hittar du adress till vår ordförande.

Jag skulle vilja ha en bänkpresstation och en boxesäck i gymmet. Kan ni fixa det?

Svar: Bänkpresen finns redan. Boxesäck har vi testat på två olika ställen, men tvingats ta ned igen. Vi letar efter den optimala platsen att ha den.

Jag tycker F&S Falun borde ta in fler träningsformer. När kommer det något nytt?

Svar: Det kommer nytt hela tiden. Nytt för oss i Falun våren 2010 är dans afro, core och cirkelfys. Dessutom har vi plockat in en favorit i repris, step. Nya träningsformer utvecklas kontinuerligt, innan vi kan rocka loss med något nytt behöver det gå genom "nälsögat" F&S Riks för att sedan distribueras ut i form av utbildningar till våra ledare och slutligen presenteras på golvet för våra medlemmar.

Hela byn under samma tak

Jägarkurs, syförening, sopplunch och Friskis&Svettis. Det är många aktiviteter i den nyöppnade Hallen Enviken.

Här finns gott om plats att göra sidohopp, med ett träningsgolv på 20 x 40 meter, som även fungerar som innebandy- och konsertarena med läktare och plats för åskådare. I hallen finns också ungdomsgård, gym, klättervägg och kafeteria.

– Det var ett lyft att komma hit. Många ser oss och vi har cirka 50 personer på varje pass, säger Anna Olars, jympaledare och frontfigur i Svärdsjö/Enviken.

3–400 medlemmar i två olika byar, Svärdsjö och Enviken, med en mil emellan och tre mil till F&S Falun, storebroröföreningen att luta sig emot. Jympan i Svärdsjö/Enviken startade med två pass i veckan 1992, idag erbjuds pass nästan varje dag. Bas- och medeljympan för vuxna, junior och så familjejympan på söndagsmornarna som lockar ett trettiotal barn med föräldrar. Efteråt är det ett vuxenpass med barnpassning. – Folk åker sju mil tur och retur för att jympan med oss. På jympan finns allt från gymnasietjejer och småbarnsföräldrar, till tanter i sock-i-plast. Här är personligt och de flesta känner

varandra. Ändå är rutinen att alla visar sitt medlemskort och att ledaren presenterar sig i början av passet. – Det kan kännas lite löjligt när jag står omgiven av folk jag känner och som kan mitt jympapass utan och innan, säger Anna.

Männen går att räkna på en hand, men till hösten startar cirkelfys och stationsjympan och då kommer de säkert, tror Anna. Inomhus kollar ungdomarna från ungdomsgården på jympan genom glasväggen. Senare på kvällen har Färföreningen möte. Det händer mycket i Hallen Enviken. ■

Text: Inga-Lis Grape



FATTIG KO. På ytterväggen till Hallen står en stolt get. Geten är en betydelsefull symbol för Enviken. Fattigmans-ko kallades den förr – hade man inte råd med en ko var geten ett alternativ. Den krävde mindre foder och utrymme men gav ändå försörjning.

F&S SKIDSKOLA



SE UPP I BACKEN. Längdskidåkarna Petter Myhlback och Rikard Tynell bjöd Friskis&Svettis Faluns medlemmar på sina bästa skidtips på Lugnets skidanläggning. Under två kvällar i februari fick skidåkarna hjälp med att slipa på skidtekniken.

Företagsstafetten på runn



HJÄLTARNA. Jocke Tjernlund, Stefan Carlsson, Stefan Määttä och Fredrik Lundin.

Årets skridskostafett för företag och organisationer genomfördes med buller och bång en fredag i februari. Friskis&Svettis lag gjorde som vanligt en heroisk insats och slutade på tredje plats. För att sticka ut hakan bjöd föreningen de 19 lagen bakom på gratis träningar som en tröst och uppmuntran. Hepp!

VI SÖKER KVÄLLSVÄRDAR!
Nyfiken?
Som kvällsvärd är du föreningens ansikte utåt och ska ha suverän känsla för service och vara stressstilig och noggrann. Läs mer på hemsidan eller tala med receptionen.



BOKA IN ÅRETS TVÅ SCHLAGERHÄNDELSE!

När: Schlagerjympan 19 mars kl 17.15. Spinfestival 21 mars kl 17.00
Träna, mingla, sjung och var en stjärna! Gräv fram paljettklänningen, putsa gyllene skorna och damma av bästa peruken.

Falun största idrottsförening



Skaffa dig en ny favoritvana

Friskis&Svettis Falun är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar.

Som medlem på 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 träningstillfällen 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 Falun bildades 1991 och har i dag 4 917 medlemmar. Vi erbjuder drygt 36 gruppträningspass och 26 spinpass i veckan. Gymmet är öppet 92 timmar i veckan. **F&S Falun** har 140 ledare, instruktörer, värddare och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen. **Välkommen till oss!**



www.friskissvettis.se/falun

Ledarschema, information om ändrade pass och alla träningsformer på

JYMPA SLAGGATAN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00 MEDEL 45	10.30 SENIOR	16.00 MEDEL	10.30 SENIOR	07.00 MIX 45 bas/medel	10.00 CORE	10.15 FAMILJE-JYMPA ●
16.30 MEDEL styrka/puls	12.00 MIX 45 medel/bas/core	17.00 CORE	12.00 MIX 45 medel/core	15.45 SKIVSTÅNG KONDITION	11.00 MEDEL	11.00 MIX bas/medel
17.30 BAS	16.00 CIRKELFYS *	18.00 BAS	16.30 BAS	17.00 PULS/BAS	15.00 Friskis&Svettis MIX	17.00 STEP
18.30 MEDEL	17.00 MEDEL styrka	19.00 SKIVSTÅNG **	17.30 MEDEL	18.00 MEDEL		18.00 STATION/MEDEL
19.30 MEDEL	18.00 SKIVSTÅNG	20.15 MEDELMIX styrka/puls ●	18.30 KIBOX			
20.30 YOGA	19.00 MEDEL		20.00 MEDEL			
	20.00 DANS AFRO					

Speciellt schema gäller för Påsk, Valborg och Kristi Himmelsfärd. Alla helgscheman hittar du på hemsidan.

SPINCYKLING SLAGGATAN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30 SENIOR	16.30 MEDEL	10.30 SENIOR	12.00 MEDEL 45	07.00 BAS 45	10.00 BAS	11.00 MIX
12.00 BAS 45	17.45 BAS	12.00 MEDEL 45	16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	14.00 MIX	17.00 BAS
16.30 BAS	19.00 INTENSIV 75	17.15 MEDEL	17.45 BAS			19.00 SPIN/STYRKA
17.45 MEDEL 75		18.30 BAS	17.30 MEDEL			
19.15 MEDEL		19.00 SKIVSTÅNG/SPIN	19.00 MEDEL 75			

* Cirkelfys är tillgängligt för alla oavsett typ av träningskort.
** 25 platser finns bokningsbara utöver de 30 spinplatserna. Ledarledd nedvarning och stretch i jympasalen för de som inte går vidare till spinsalen
● Avslutas tidigare under terminen.

Bokad plats släpps 10 min före passets början. Boka av din cykel fram till tre timmar innan start.

OBS! Vi stänger angiven tid. Dusch och omklädning sker dessförinnan!

GYM SLAGGATAN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.00–21.30	07.00–21.30	06.00–21.30	07.00–21.30	06.00–19.00	09.00–17.00	10.00–21.00

JYMPA SVÄRDSJÖ/ENVIKEN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
19.00 ENVIKEN BAS STYRKA	16.30 ENVIKEN JUNIOR	19.00 SVÄRDSJÖ BAS/MEDEL	19.00 ENVIKEN MEDEL			10.00 ENVIKEN FAMILJEJYMPA
						11.00 ENVIKEN MIX
						19.00 SVÄRDSJÖ MEDEL STYRKA

PRISER

Medlemskap 100 kronor/kalenderår krävs för att kunna lösa någon typ av träningskort

	Halvår Vuxen	Helår Vuxen	Halvår Ungdom/Senior	Helår Ungdom/Senior	1 månad Vuxen	1 månad Ungdom/Senior
Jympa	850	1 500	600	1 000		
Spincykling	850	1 500	600	1 000		
Gym	1 200	2 000	900	1 500	310	250
Allträning	2 000	2 700	1 500	2 300	500	300
Seniorjympa			350			
Seniorspin			350			
Svärdsjö/Enviken	400			200		

Dagkort från öppning till klockan 15.00	Halvår Vuxen	Helår Vuxen	Halvår Ungdom/Senior	Helår Ungdom/Senior
Jympa	550	1 050	450	800
Spincykling	550	1 050	450	800
Gym	750	1 400	650	1 150
Allträning	1 450	2 150	1 200	1 800

	Vuxen	Ungdom/Senior
Klippkort	620	
Engångsbiljett	80	60

Ungdom är personer upp till 20 år. Som Senior räknas personer från 65 år och uppåt.

Hel-, halvårs- och månadskort gäller från datum till datum

Utbud

Allt det här kan du träna i vår. Vad väljer du?

FOTO: KARIN RICKARSSON



JYMPA

Pass finns på bas-, medel- och intensivnivå och i ett antal olika passvarianter. Ett jympapass inleds med ca 10 min uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över i ca 25-30 min. Varje pass avslutas med nedvarning, stretch och avslappning i 10 min. Längden är alltid 55 min om inte annat anges. Åldersgränser på alla pass (utom familjelek och junior) är det är du fyller 13

BAS

Enkelt, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare. Efter 07.00-passet på fredagar serveras för den som är sugen en god frukost för 40 kr.

MEDEL

Originalen som fortfarande står sig. Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje! Finns också som 45-minuterspass i samband med lunchpass.

PULS

Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Finns på bas- och medelnivå.

STYRKA

Ett pass med lite lägre tyngdpunkt och en lång styrketräningsdel.

STATION

Ett 75 min långt jympapass med extra lång styrkedel där vi tar hjälp av skivstång, gummiband och brädor.

SKIVSTÅNG

Styrketräning i grupp Effektivt och kul träning med hjälp av skivstång, drivande

musik och tydliga instruktioner. I Skivstång tränas styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar.

KI BOX

Ett boxpass med handskar och mittsar där vi jobbar två och två. 75 eller 90 min med svettig, kännbar och vrålkul träning.

YOGA

Vårt allra lugnaste pass. Här ligger fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva.

FAMILJEJYMPA

Rörelselek för barn från 2 till 6 år och deras föräldrar. Mormor, morfar, farmor, farfar är givetvis också välkomna. Barnen måste fylla minst 2 år inom den termin det gäller. Giltigt medlemskap för samtliga deltagare krävs.

JUNIOR

Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, med kul och bra träning för hela kroppen.

SENIOR

Lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik. Vi serverar fika i anslutning till passet.

CORE

Funktionell träning med fokus på bålstabilitet. Träna och utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Du tränar utan redskap, det vill säga med kroppen som belastning och utgår från olika utgångsställningar både på golvet och stående.

CIRKELFYS

Funktionell, sportig träning i stationer. Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande.

STEP

Stegkombinationer med danskänsla på step up-bräda. Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösiga och kul stegkombinationer på bräda.

SPINCYKLING

Vi har hela 30 bekväma, stabila spincyklar som enkelt ställs in för att passa dig. Ta gärna med vattenflaska och handduk. För att få spinna behöver du vara över 150 cm lång. Passen är alltid 55 min där annat inte anges.

SPIN/SENIOR

Träning för dig som senior där vi anpassat musik, övningar och tempo. Samma nivå som Spin/start.

SPIN/START

Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du som är ovan att träna, här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. Passet är 35-40 minuter.

SPIN/BAS

Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig och träna, men är ny på spinning. Vårt tips till dig som är ny spinna: Kom i god tid innan passet så hjälper våra ledare dig igång.

SPIN/MEDEL

Ett pass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling. Utmanande och kul. Finns även som 45 min och 75 min.

SPIN/INTENSIV

En utmaning för både kropp och psyke. Tunga uppförsbackar och tuff intervallträning.

GYM

Att styrketräna hos oss är rörelseglädje! Det ska banne mig i första hand vara roligt att träna, annars orkar man inte hålla på i längden. Själva träningseffekten får du på köpet. Vi erbjuder fräscha maskiner, två avdelningar med fria vikter och hantlar, stretchyta med bollhörna och en rejäl konditions/uppvärmningspark. Gyminstruktionstider hittar du i reception. Åldersgränser: Det är du fyller 15.

MEDLEMSFÖRMÄNER

Som medlem i Friskis&Svettis i Falun har du flera intressanta och spännande erbjudanden och förmåner. Tänk på att de endast gäller vid uppvisande av medlemskort.

Tynell Activity Skidteknik, valla-teknik, träningstips, kost och rådgivning.
www.tynellactivity.se

Nordsjö Idé & Design, Bataljonsvägen 9. 20% rabatt på färg, spackel, lim och lagerförda tapeter. 15% rabatt på övrigt sortiment.
Lust & Fägring, Slaggatan 12. 10% rabatt på samtliga produkter.

Café Vi 3, Slaggatan 17. 10% rabatt på fika.
Flügger Färg, Trotsgratan 8. 20% rabatt på hela sortimentet.

Ingrids Källare, Massage & Hantverk. Klassisk massage till rabatterat pris.
www.ingridskallare.se

Dalateatern 195 kronor ett helkvälls-evenemang med förspel, mat & teater. www.dalateatern.se

Ditt mål med träningen?



Solveig Bäckgren, 68 år, och Lena Billing, 67 år, går på seniorjympa två gånger i veckan och promenerar en timme varje dag. Dansar, gärna ofta och tillsammans.
 – Det ska vara fart, jag gillar inte att sitta still, säger Solveig som tränar för att hålla sig frisk.
 – Jag mår bra både fysiskt och psykiskt av att träna. Innan jag började med jympan hade jag dålig balans men efter tre terminer är den mycket bättre, säger Lena som även blivit mjukare i kroppen.
 – Det sociala är också viktigt, säger Solveig och Lena som alltid stannar kvar efter jympan och fikar.
 De fina tröjorna som råkade komma på samma dag är inköpta i Ullared där de var båda två – tillsammans.



Matilda Berglund, 17 år, blir glad av träning och gör att hon kan hålla fokus. Det blir gym, spinning och jympa 4–5 dagar i veckan.
 – Målet är inte att bli en bodybuilder utan att bli stark, både fysiskt och mentalt, för att orka med skolan.
 Favoritmuskel:
 – Lärmsklerna – det är många trap-por i skolan!



Johanna Wikström, Malin Björklund och Johanna Rylander är skolkompisar och tränar ofta tillsammans. De har de gjort i snart två år, sen de fick träningskort av skolan i första ring.
 – Vi är här för att det kul och vi träffar kompisar.
F&S är den nya mötesplatsen istället för fiket, säger Malin.
 – Träning rensar huvudet efter en skoldag. Skönt att kunna släppa och tänka på annat, säger Johanna W som jobbar ideellt som kvällsvård på F&S.
 – Vi tränar allt. Men jympan är bäst, gärna medel styrka, tycker Johanna R.
 Favoritmuskel:
 – Magen – där är vi starkast och resultatet syns!



Anders Haglund, 24 år, tränar spinning och styrketräning 3–5 gånger i veckan.
 – Gå ner i vikt och bygga muskler. Jag har gått ner 10 kilo och ska gå ner 15 kilo till. Sen gäller det att behålla den vikten.
 Favoritmuskel:
 – Jag vill ha en platt mage.



Sofie Wretskog, 19 år, tränar nästan varje dag. Blir jympaledare till hösten och lovar motionärerna ett hårt pass med bra musik.
 – Jag vill ha kul och må bra. F&S har perfekt träning i kombination med musik. Tiderna passar mig bra också.
 Favoritmuskel:
 – Benen – bra med starka ben som klarar vardagen.



Sager Talal, 19 år, tränar 5 ggr i veckan, mest i gymmet men cyklar och springer också.
 – Bygga muskler så jag blir biffig. Jag vill att min kropp ska se bra ut.
 Favoritmuskel:
 – Armar och bröst – för det är det första man ser.



Stefan Roberg, 32 år, är på gymmet för första gången efter två års uppehåll
 – Tidigare tränade jag 2–3 gånger i veckan och dit vill jag komma igen. Jag har ett stillasittande jobb så jag behöver röra på mig.
 Favoritmuskel:
 – Det är bra om de funkar allihop.



Eva Brask, 45 år, kör knäböj med boll, 3x15 reps. Hon är i gymmet flera gånger i veckan och tränar dessutom core och cirkelfys.
 – Jag är här för att må bra, bränna fett och slippa ont i ryggen. Vilket jag får direkt om jag inte tränar.
 Favoritpasset är cirkelfys.
 Favoritmuskel:
 – Hjärnan – för att den behövs hela tiden.



Friskis&Sveltis Falun, Slaggatan 21, 791 70 Falun. Tel 023-170 11.

All information om träningen hittar du på www.friskissveltis.se/falun

www.friskissveltis.se/falun

TESTA FRISKIS&SVETTIS Kom och prova ett valfritt träningspass på Friskis&Sveltis Falun

Namn:

Jag vill testa:

Adress:

Gruppträning

E-post:

Spinning

Personnummer:

Gym

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 25 maj 2010.