

oxygen



Jönköping

TA GÄRNA MED
DIG ETT EX AV
FP/OXYGEN OCH
GE TILL NÅN DU
GILLAR.



Go wild gym Så tränar du i nya gymmet

Monkeybar, medicinbollar, TRX-band och kettlebells. Häng med på ett tufft och roligt träningspass i det "nya" gymmet. **SID 10-11**

Tuffast i vår Oxygen testar Spin intervall

Vårens spinningnyhet är krävande för både kropp och knopp. Här testas din kondition och mentala styrka till max. **SID 4-5**

BOLLKOLL

Helle Norlin och Hanna Lindberg lär få starka magar. På sid 10-11 kan du kolla in hur du själv kan göra denna och andra roliga och effektiva gymövningar i det "nya" gymmet.

FOTO: HANNA JOHANSSON

VÄLKOMMEN

Bra grejer helt enkelt



Anledningarna till att träna varierar. Varför tränar du? Kanske för att bli starkare, snyggare, piggare, mer fokuserad, en lugnare pappa eller mamma, för att bota nedstämdhet, för att bli äldre (en lysande anledning) eller "bara" för att du tycker det är jåkligt kul. Vad du än har för anledning så är du välkommen till Friskis&Svettis. Träning löser inte alla världens problem men att använda sin kropp, svettas och känna musklerna jobba, är helt klart bra grejer.

Själv tränar jag för välbefinnandet i *hela* kroppen. Ett riktigt bra träningspass är för mig lika mycket en fysisk som en mental upplevelse. Total mindfulness.

FÖR DIG SOM VILL HA HJÄLP på träningsstraven startar F&S en komigång-kurs i vår. En kurs med proffsiga ledare som hjälper och peppar. Läs mer om den här intill.

Ett annat alternativ för att få fart på motivationen är att anlita F&S träningscoach. I det här numret träffar vi Karolina Johansson som gjort just det, och som fått ett nytt piggare jag. Kolla in hennes berättelse på sidan 12. Dessutom har vi testat nyheten Spin intervall och gått loss bland kettlebells och TRX-band i gymmet. Håll till godo.

Med det här sagt hoppas jag på en vår sprängfylld av rörelsegädje och såväl kroppsliga som mentala träningsupplevelser. Och kom ihåg, du klarar mycket mer än du tror. ●

THERÉSE OSCARSSON, REDAKTÖR
therese@jonkoping.friskissvettis.se

Rättelse: Vår nya jympaledare Ingela som presenterades i förra numret heter Hyltén i efternamn och inget annat.



F&S STARTAR KOMIGÅNGKURS

I mars startar Friskis&Svettis Kom Igång, en kurs för dig som vill må bättre och skaffa dig goda vanor, och få hjälp med att börja träna.

Att komma igång är ofta lättare sagt än gjort. Särskilt på egen hand. Nu startar F&S en kurs på tio tillfällen där du som vill komma igång får professionell hjälp. Kursen riktar sig till dig som vill må bättre och skaffa dig goda vanor, är osäker på hur du ska komma igång med träning eller har fått fysisk aktivitet på recept. Även du som inte ännu vet vad du vill träna är välkommen.

Ann-Louise Carlsson, grupp-träningsledare på F&S, är ansvarig för Kom Igång. Hon berättar att kursens syfte är att ge stöd i form av kunskap, gemenskap och peppning. Kursdeltagarna deltar utifrån sina egna förutsättningar och behov och sätter upp sina egna mål.

Utöver träning innehåller kursen fyra föreläsningar på tema Träning, Mental träning och motivation, Kost, Sömn och avspänning. Allt sker under ledning av erfarna ledare på F&S Jönköping. Träningen på kursen har en lägre intensitet än på de ordinarie träningsformerna.

Kom Igång-kursen kommer att hållas torsdagar kl 18-19.30 på F&S City. Mer

info finns på www.friskissvettis.se/jonkoping. ●



LEDAREN ANN-LOUISE CARLSSON

Ålder: 37

Gör på F&S: Leder Core och Senior, Träningsansvarig för Yoga och Senior. Jobbar med Kom Igång-verksamhet och FaR (Fysisk aktivitet på recept)

Tränar: Core och Senior förstås och gärna andra gruppträningsformer. Styrka hemma och i gymmet. Springer gärna och promenerar. Gillar variationen av energifylld gruppträning och mer meditativ på egen hand.

Favoritträning: Just nu gruppträning.

Ann-Louise träningstips: Leta upp något du gillar. Utmana dig och prova något nytt. Vem vet, du kanske dras med i nåt du inte ens tänkt på tidigare? Sätt upp en rimlig halvårsplan. Bestäm dig för hur mycket du vill träna varje vecka. Peppa dig själv. Räkna med svackor och se varje pass, oavsett längd, som bra träning. Utvärdera efter vägen. Eller varför inte, delta i Kom igång-kursen ;)

MEDLEMSFÖRMÅNER HOS TEAM SPORTIA!

Gäller i ALLA våra butiker: Jönköping, Ekhagen och Habo.

www.teamsportia.se

**DU SOM MEDLEM I
FRISKIS&SVETTIS JÖNKÖPING
HAR DEN FINA FÖRMÅNEN
ATT FÅ**

15%
RABATT
**PÅ ALLA VAROR
I HELA BUTIKEN**

Gäller på ord. priser mot uppvisande av giltigt medlemskort.
Gäller ej cyklar. Kan ej kombineras med andra erbjudanden
eller rabatter.



**ÖPPET
ALLA
DAGAR!**

TEAM SPORTIA®

Vi vet vad som krävs.

JÖNKÖPING, HABO, EKHAGEN • Öppettider, adress och telefon: se www.teamsportia.se

OXY TESTAR

En nytt fräscht spinningpass har nått Friskis&Svettis Jönköping. Givetvis var Oxygen på plats för att testa Spin Intervall när vårschemat drog igång.



oxygen testar spin intervall

Spin intervall riktar sig till vana spinnare och andra träningsvana som vill utmana sin kondition. Oxygens Maribel Alexandersson som också är spinvärd på Spin/medel kan räknas till dessa.

Spin intervall... Benämningen borde i vanliga fall få mig att tälta i förväg utanför spinningssalen, men efter förkylning "deluxe" känns det allt annat än lockande att ge sig iväg för att trotsa min fysiska status. Men jo, jag är nog i hyfsad form ändå. Jag väljer att ignorera faktumet att jag numera får puls av att skjuta barnvagnen framför mig. Klick, där var passet bokad! (Obs! Det är viktigt att känna sig frisk när man tränar.) Väl på plats i spinningssalen finner sig snart den euforiska lyckan över att sitta på en spinningcykel och veta att man har en hel timma av hårt arbete framför sig. Mats Sundberg sitter på ledarcykeln –

det här verkar lovande! Vi vevar igång pedalerna för att få upp värmen. Mats förklarar att uppvärmningen är längre och faktiskt viktigare när man kör intervallträning, kroppen ska jobba mycket hårt och då krävs att man är ordentligt uppvärmd. Sådant här snack får mig att bli rejält taggad!

SNART ÄR DET DAGS ATT DRA IGÅNG med intervallerna. Mats förklarar att intervallträning innebär att man tränar stenhårt under kort tid (1-4 minuter) för att sedan återhämta sig under en minut. Intervallträning i sig är ett ypperligt sätt att förbättra konditionen, kapacitet och hållfasthet. För mig som spinningmotio-

"För mig som spinning-motionär känns upplägget nytt och spännande."

när känns upplägget nytt och spännande, inget blocktänk som så ofta annars i spinningen. Uppvärmning, nedvarvning och stretch finns med, men där slutar likheterna mellan ett ordinarie spinningpass och ett Spin intervall.

Mats förklarar senare att ledaren själv väljer om passet ska ha långa eller korta intervaller alternativt att blanda korta och långa – dessa blandpass kallas pyramidpass. Det finns olika fördelar med de olika uppläggen inom intervallträning. Med långa intervaller blir effekten stor på den centrala kapaciteten, dvs hjärtats kapacitet eller konditionen. Vill vi träna mer lokal kapacitet, dvs musklernas ar-

betsförmåga ska man jobba med korta och högintensiva intervaller. En blandning av långa och korta intervaller skapar dessutom variation som i sig kan vara motiverande.

MATS HAR VALT ATT LÄGGA UPP fredagspasset enligt pyramidmodellen, det betyder att vi kör intervaller först i fyra sedan tre och till sist två minuter, däremellan är det återhämtning. Som grädde på moset avslutas passet med ett gäng korta och superintensiva intervaller. Min upplevelse var att det var skönt att veva igång hårt och länge för att dra ner på tiden allteftersom man blir tröttare. Mats instruerar också under intervallerna och berättar exakt hur lång tid som är kvar vilket motiverar mig att ta i lite extra innan det är dags för återhämtning. Det kanske kan låta länge att återhämta sig under en hel minut, i efterhand kan konstateras att de nio avbrotten är absolut nödvändiga för att orka passet igenom.

MUSIKEN ÄR OERHÖRT VIKTIG under ett intervallpass, man ska kunna höra när det är återhämtning jämfört med tungt arbete. Mats har valt lite tyngre musik, vilket passar intervallträning som handen i handsken. Jag blir peppad och vill gärna vråla med i låtarna. Ledarrollen poängteras också som något mer framträdande än under ett vanligt spinnpass. För att kunna guida motionärerna att prestera på rätt nivå utan att ha pulsklocka till hands, krävs att ledaren talar om förväntad ansträngning och beskriver känslan som motionärerna ska ha, istället för att prata om slag/minut. (För dig som önskar pulsklocka finns en annan nyhet, Spin Puls Intervall).

DE FLESTA SOM TESTAR Spin intervall är spinningmotionärer som vill ha ytterligare utmaning och variation i sin konditionsträning. Träningformen vänder sig även till dig som aldrig tränat spinning förut, men som ändå är en van motionär och vill komplettera med mer konditionsträning. Det är ett roligt sätt att träna och gruppen blir mer samman-svetsad när man tränar så fokuserat tillsammans. Tiden går snabbt när man vet exakt hur länge man ska prestera på max. Intervallerna känns överskådliga och passet greppbart. Det som varade en timma kändes som 20 minuter, lite tråkigt att tiden gick så fort, vill ha mer! Förkyllningen? Den är snart ett minne blott. ●

Fotnot: Begreppen "lokal och central kapacitet" förklaras närmare på sid 8.



Mats Sundberg guidar och peppar dig genom passet. Han är en av fem ledare som leder Spin intervall eller Spin puls intervall.

Tid, tystnad och träningspepp!

Tiden går bara fortare och fortare, är det något som man tycker när man blir äldre eller är det verkligen så? Det kan ju inte vara så, för det är ju samma antal sekunder, minuter och timmar på ett dygn som det var förra och även förrförra året.

Det är nog viktigt att stanna upp och vara här och nu. Det mest påtagliga här och nu jag varit med om inträffar under fjällvandringar. Man går tyst hör endast vinden och de andras steg, ett litet knirrt från en ryggpåse och ett plask från ett tramp i ett vattendrag. Men vi kan nog behöva lite här och nu ibland, även utan fjällvandring.

Träningen då? Nu är det en bit in på terminen och den värsta efterjulätandet och nyårslofteshetsen är över. Men också perioden före: "Oj, det snart är sommar och dags för bikini igen" – hysterin!

För att undvika att alltid bli hysterisk och försöka med intensivträning som oftast straffar sig i skador och ännu mer stress, ta fram din lust och satsa några timmar i veckan på dig själv. Se det som en investering i din framtid. Vi ska inte tro att träningen gör oss yngre, men vi kan bli äldre!

Ursäkten brukar ofta vara att tiden inte räcker till. Men jag sa ju nyss att tiden är densamma även om den går fort. Ni har väl sett reklamen med Mads Mickelsen för ett känt resebolag. Veckan består av ett antal timmar och av dessa använder vi cirka 56 timmar för sömn, arbetstiden är normalt 40 timmar. Övrig vaken tid blir då 72 timmar och då borde det väl finnas två eller tre timmar över för träning?

Du behöver: Träningskort och bra utrustning, oftast räcker det med bra skor och för oss tjejer – en bra bh! Dricka vatten, både före och efter passet, äta regelbundet och allsidigt och vila, ty det är under vilan musklerna byggs upp. Och för allra bästa resultat variera träningen! Det finns massor att välja på. Varierad träning innebär att kroppen får en ytterligare kick och det är roligt att testa nya och annorlunda saker. Tränar du mycket styrka är det bra att få konditionen också och tvärtom.

Om ni inte redan har gissat det så är detta min egen peppning för att hålla igång på ett bra sätt och jag hoppas att någon annan också har nytta av det! ●



CHRISTINA CAIBERTH

TEXT MARIBEL ALEXANDERSSON
FOTO HANNA JOHANSSON

Spin intervall & Spin puls intervall

CITY

onsdagar 18.45 (Si)
fredagar 17.15 (Si)

Huskvarna

tisdagar 12.00 (Si)
onsdagar 19.15 (Spi)
torsdagar 17.00 (Spi)

A6

tisdagar 18.30 (Si)
onsdagar 17.00 (Si)

I HUVUDET PÅ EN MEDLEM

Förra gången var den sista för vår serie "I huvudet på en funktionär". Nu går vi vidare och tar reda på vad som händer i huvudet på våra medlemmar. Först ut är Hanna Alfredsson. Hon har varit medlem i Friskis&Svettis Jönköping i ett halvår och tränar mest i Huskvarna.



HANNA ALFREDSSON, MEDLEM

Ålder: 15

Sysselsättning: studerar på Alfred Dalin-skolan i Huskvarna.

Gillar: smink och djur.

Tränar: styrka och kondition på gymmet ca tre dagar/veckan.

Beskriv ditt drömpass!

Jag är nöjd med mig själv när jag kämpat bra och tagit i ordentligt. Ett drömpass består av 20 minuter löpning på löpbandet och 20 minuter på crosstrainern, därefter hård styrketräning i 30 minuter. Jag har ännu inte testat på gruppträning, men är nyfiken på det. Jag vet inte vilket pass jag skulle prova på i så fall...

Varför valde du Friskis&Svettis?

Jag tränade gymnastik förut men slutade med det. Jag kände att jag ville fortsätta träna för att hålla igång och då blev det F&S. Min syster tränar här så det blev naturligt att jag följde med henne. Första

gången jag följde med henne tyckte jag att det kändes nytt och jag visste inte hur allt fungerade. Då var det skönt att hon visade mig och sen lärde jag mig av henne hur det fungerar.

Hemlig talang?

Jag kan härma min katt! Hon är jätteglad och kurrar ofta, hon gör ett ljud som låter som en blandning mellan katt och fågel, det kan jag härma. (Undertecknad kan intyga att det stämmer). ●

AV MARIBEL ALEXANDERSSON
FOTO FRIDA AHLSTRÖM

RÖRELSEENERGI

Att röra på sig är ett av de smartaste sätten att använda sin energi – tänk bara på all kraft som du får tillbaka.

Så fortsätt att göra av med din energi, och fortsätt att använda vår energi på ett smart sätt. Det vinner både du själv, miljön och Jönköping på.





Passar **bara** till löpning, cykling, golf, kajak, skidåkning, kanot..

Stina
gillar BLIZ
sport-
glasögon



10% rabatt!
På allt, för alla
Friskis & Svettis-
medlemmar.

Hoppets Torg | jahnke.se | 036-71 06 43 |  


LEGITIMERAD OPTIKER



*Salongen för ditt inre och yttre välbefinnande,
i personlig och rogivande miljö*



Hela Mig & Tio tår finns på landet utanför stadslivets stress,
men ändå bara fem min bilväg från Huskvarna. Fri parkering.

DEEPSKIN - ORGANICS



Nu börjar Maria
hos oss!



ansiktsbehandlingar • färg av fransar och bryn inkl formning • massage • IPL;
borttagning av pigmentfläckar, ytliga kärl & permanent hårborttagning • fotvård
vaxning • klippning • färg/sling/permanent • hårförlängning • brud/baluppsättning
make up • manikyr - permanent gelélackning • spakvällar • make up-kurser
gör-om-mig-dagar • butik med produkter från topp till tå • presentkort • internetbokning

Välkommen till oss!

(övre raden f v) Louise massageterapeut, Johanna fotterapeut,
Hanna hudterapeut, Jenny IPL-terapeut, Elin frisör, Emma
frisör & Maria hudterapeut (separat bild)

Ed 20 Kaxholmen, 561 92 Huskvarna • 036-50445, www.hela-mig.se, www.tiotar.se

FÖRFRISKNINGAR

Använd din röst!

Du som är medlem har chansen att påverka vad som händer i föreningen. Lördagen den 31 mars kl 14 är det dags för IF Friskis&Svettis Jönköpings årsmöte.

Ett årsmöte är ett lysande sätt att informera sig om sin förenings verksamhet, ekonomi och framtid. Du och alla medlemmar är välkomna.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga från den 23 mars. Enligt tradition bjuds det på glass till alla.

Varmt välkommen!



Hänt **Extra** på F&S

Här skvallrar vi om vad som händer i föreningen framöver (med res. för ändringar).

27/3

KULTURHAPPENING I GYMMET. HÅLL UTKIK FÖR MER INFO.

31/3

SPIN OF HOPE PÅ A6! ANMÅL DITT LAG REDAN IDAG.

31/3

ÅRSMÖTE. ALLA MEDLEMMAR ÄR VARMT VÄLKOMNA!

5-9/4

GLAD PÅSK, HAPPY EASTER! ÄNDRADE ÖPPETTIDER

10/4

NYTT NUMMER AV SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

För mer info:
friskissvettis.se/jonkoping

THORTANKAR

Merry new year



JOHAN THOR, VERKSAMHETSCHEF

Jag har varit på F&S på kvällstid två måndagar i rad i januari. Vilken otrolig mötesplats! Folk av alla åldrar, kön, läggningar och färger möts och kämpar, flinar, snackar och svettas sida vid sida. Man svettas både i gym och på pass och i bastun. En bastu som är en självklarhet alla tider när vi har öppet. Det har vi insett. En måndag i januari tränar ca 2500 personer på F&S på våra tre grymma anläggningar. Du har väl förresten kollat in A6?

VI FÖRSÖKER OFTA TONA NER betydelsen av nyårsloftet. Ty att lova sig själv att nu jävlar (ett bra uttryck som jag använde i mina förra thortankar också) ska jag gå ner i vikt genom att träna varje dag och inte äta så mycket och det lilla jag äter ska vara sallad. Dessutom ska man sluta röka och dricka mindre alkohol. Och samtidigt passa på att vara snällare mot barnen. Vi säger – lycka till! Vi tror på att först och främst lägga till träningen som en bra vana. Om vi sen kan inspirera till fler goda vanor så är ju det bra, men inte en nödvändighet. Och om du hittar en träningsform som du tycker är rolig, så behövs ju inte nyårsloftet, för du vill ju komma bara för att det är roligt och att du känner att du mår bra av det, både fysiskt och psykiskt.

MEN ATT UTNYTTJA DET NYA ÅRET som en start på en ny god vana är ju kanon. Nytt år, nya möjligheter liksom. Så ett lite lagom nyårslofte, ett löfte om att ha ett kul år med träning, det låter väl bra. ●



Oxygen gillar F&S Jönköping på facebook. Gör det du med.
facebook.com/friskisjpk

NYHET! TEMA Ung

F&S startar träningskola för unga



Med Friskis&Svettis nya satsning Tema Ung kan 13-15-åringar prova på gymträning under tre tillfällen. I grupper om fem-tio personer blandas teori och praktik inom gymträning och deltagarna lär sig grunderna i att träna på gym.

Tema Ung består av tre tillfällen och leds av en kunnig instruktör. Den som vill delta bokar plats i receptionen tillsammans med målsman. Kostnaden? Endast 100 kr för tre tillfällen, inkl. medlemsavgift. Håll utkik efter TEMA Ung i gymmet eller på friskissvettis.se/jonkoping.

För mer info, kontakta Helle Norlin, helena-n@jonkoping.friskissvettis.se.

TRÄNINGSORDET: **CENTRAL/LOKAL KAPACITET**

Central kapacitet innebär att du tränar hjärtat. Att träna den centrala kapaciteten ska ge hög puls så att syreupptagningen ökar. Hög central kapacitet = "bra kondition". Att träna *lokal kapacitet* innebär att du tränar de muskler du behöver bli starkare i. Ska du köra Vätternrundan tränar du ben osv. När den lokala kapaciteten tränas aktiveras de viktigaste musklerna för det du vill bli bra på. Muskeln blir uthållig.

Nytt på
Jönköpings-
Posten

Läs var du vill

För att bli mer tillgängliga har vi nu lanserat vår Ipad-upplaga som ingår i alla våra prenumerationer. För dig som redan är prenumerant är det bara att sätta igång. Gå in på Appstore och ladda ner vår Jönköpings-Posten-app. Du som ännu inte är prenumerant är välkommen att kontakta vårt kundcenter för aktuella erbjudanden.

Läs mer om iPad-upplagan på vår hemsida www.jonkopingsposten.se

036-30 40 40

digitaltidningen@jonkopingsposten.se



Jönköpings-Posten

Gå loss i gymmet

–hetaste gymträningen just nu

Svinga dig i monkeybaren eller utmana din styrka och balans med TRX-band. På gymmets nya "lekplatser" finns spännande och lite annorlunda träningsredskap som kan användas på en mängd olika sätt.

Men hur gör man? Oxygens Hanna Lindberg stämde träff med gymansvarige Helle Norlin för att rocka loss bland medicinbollar och kettlebells. Dagens gym är anpassat för olika typer av funktionell träning, där bara fantasin sätter stopp för hur du tränar. Kolla och testa själv!

faktafunktionell träning

Funktionell träning innebär att du tränar i naturliga rörelser och bygger upp styrka, balans och flexibilitet som du har användning för i vardagen, t ex när du bär hem matkassar eller fixar i trädgården. Det kan också innebära att du tränar för att bli bättre på att utföra en annan rörelse eller idrott, t ex löpning.

Det handlar inte om att skapa ett sexpack på magen eller jobba isolerat med t ex bicepscurl, utan snarare om att engagera flera muskelgrupper och fokusera på muskler som stabiliserar våra leder.

Övningarna i det här reportaget bygger alla på kroppens sju naturliga rörelser: drag, press, utfall, knäböj, lyft, rotation och bålstabilitet.



Övning 1: Chins i monkeybar (drag)
Håll ett brett och stadigt grepp, lyft eller hoppa upp och sänk sakta och kontrollerat ner till utgångsposition. Upprepa övningen. Tränar övre rygg och biceps.



Övning 2: Jerk med kettlebell (press)
Stå stabilt och greppa kettlebellen. Dra upp kettlebellen till bröstet och sträck vidare armen upp mot taket. Jobba aktivt med skuldran. Upprepa övningen. Tränar främst triceps och axel.



Övning 3: Utfallssteg med viktskiva (utfall/knäböj)
Stå stadigt med knät i linje med tå och axel. Behåll en ståtlig hållning och sträck armarna rakt uppåt. Fall fram på ett ben, bromsa och pressa upp. Växla ben. Tränar framsida lår och rumpa.



Övning 5: Rotation med medicinboll (rotation)
Ligg i sit-ups-position, lyft upp fötterna för mer utmaning. Roter bollen från sida till sida och behåll magen spänd. Upprepa övningen. Tränar raka, sneda och tvärgående magmuskler.

TEXT HANNA LINDBERG & HELLE NORLIN
FOTO HANNA JOHANSSON

sex snabba med...



HELLE NORLIN
GYMANSVARIG

Ålder: Snart 37.

Arbetsuppgift: Gymansvarig, gyminstruktör och ledare för HIT.

Favoritträningsform: Kampsport

Bästa tränings-tips: Packa träningsväskan kvällen innan :)

Våga testa nya saker.

Favoritmusik: Black Eyed Peas.

Beskriv framtidens gym: Idag talar många om funktionell träning och crossfit. Jag vill helt enkelt ha ett gym där man kan utmana kroppens alla fysiska egenskaper

– styrka, uthållighet, rörlighet, koordination och snabbhet.



Övning 4: (Raka) Marklyft med skivstång (lyft)
Spänn magen och svanka lätt. Lyft upp skivstången i en kontrollerad rörelse och pressa fram höften. Upprepa övningen. Här arbetar du med baksida lår, rumpa och nedre rygg.



Övning 6: Benuppdrag i TRX-band (bålstabilitet)
Stoppa fötterna i öglorna av bandet, håll en rak position på skuldror och bål, tänk "plankan". Pressa fram ett ben i taget eller utmana med att dra fram båda benen. Upprepa övningen. Tränar bålen.

VILL DU OCKSÅ TRÄNA SÅHÄR?

- **PÅ EGEN HAND.** Kolla på övningarna som presenteras här och testa dig fram. För fler övningar, boka en instruktion i receptionen. Även du som är van vid att träna kan vinna på det. Du får tips på nya övningar eller sätt att träna.
- **TMI (Träna med instruktör).** En gruppinstruktion där du och några till tränar med instruktören. Ett inspirationstillfälle för dig som vill förnya din träning. Peppande och kul!
- **TEMA.** En workshop i gymmet där du lär dig mer om ett speciellt redskap eller en teknik. Håll utkik efter Tema i gymmet.

NYHET

Hon utstrålar energi och glädje. Träningscoachens första "elev" Karolina Johansson, 53, har nu klarat av tre månader av träningspass, nyttig mat och goda råd för att nå sitt mål; att springa sig igenom Våruset 2012.

"Det bästa jag gjort!"

Det började i augusti, minns Karolina. Hon hade läst på hemsidan att F&S skulle börja med personlig träningscoach och hon kände "Yes, det här är kicken jag behöver!", gjorde slag i saken och ringde upp Magnus Gustafsson. Ännu hade inte själva kursen börjat, men Karolina fick tips och råd om hur hon skulle komma igång innan första träffen.

– Mina mål var att få bättre hållning, att gå ner i vikt och att få en bättre kondition. Men även att kunna springa Våruset berättar Karolina.

KAROLINA VAR DOCK INGEN SOFFPOTATIS som gick från noll till 100. Hon har tidigare cyklat Vättern runt och genomfört Tjejklassikern. Men motivationen försvann och dalade ner till ingenting.

– Jag behövde en nystart. Det är lätt att köra igång, men svårt att få det att hålla i längden tycker Karolina.

Sagt och gjort, inför träffen med Magnus i början av oktober 2011 hade hon redan börjat få upp flåset och skaffat sig nya vanor.

– Att se resultat, men även att betala för tjänsten, var en motivation för mig. Det kostar ju, men jag bestämde mej till exempel för att dra ner på restaurangbesök och att inte dricka någon alkohol under den här tiden och det sparar man mycket pengar på.

FÖRSTA TRÄFFEN MED MAGNUS handlade mycket om att lära känna varandra. Karolina fick hjälp att fylla i ett frågeformulär om kost, motion, stress och sömnavanor som sedan följs upp allt eftersom för att visa på resultat och förbättringar.

– Sedan gick vi in i gymmet och Magnus visade mig hur jag skulle använda maskinerna. Jag har aldrig gymmat förut, men nu är jag fast, skrattar Karolina som fullständigt älskar sin nya motionsform.

Planen blev träning på gym minst två gånger i veckan efter program som Magnus tagit fram – helst inte dagarna efter varandra, inte överdriva, utan ha kul. Vikten av vardagsmotion har Magnus också propsat på. Tillsammans med bra mat har det lett till en Karolina som sover bättre, är mindre stel, har bättre hållning och är mycket gladare. Samt en viktminskning på 10 kg. Liksom på köpet.

– Magnus är nog med vad man äter, att det ska vara bra kvalitet men att ingenting är förbjudet. Karolina berättar att hon numera tänker mer på vad hon stoppar i sig, vad maten innehåller, men att hon även unnar sig lite onyttigheter ibland.

EFTER IDOG TRÄNING och sex träffar med Magnus har nu även omgivningen märkt av förändringen.

– Jag har blivit oerhört mycket piggare, andra säger det också. Och jag känner mig liksom fräschare inombords.

Sen var det det här med målet, att springa sig igenom hela Våruset 2012.

– Det är tungt, jag gillar inte löpning skrattar Karolina. Men det tar kortare tid än att träna cykling och jag vill börja gilla löpning, så det blir min utmaning.

Det långsiktiga målet var dock att känna sig piggare och att må bättre.

– Det har varit jättekul, det bästa jag har gjort! Jag har investerat i mig själv. Det långsiktiga målet är att vara frisk och rörlig livet ut och att få det till



Namn: Karolina Johansson
Ålder: 53 år. "Man får vara glad för alla år man får!"
Familj: Make och utflugna barn
Träningsmål: Springa Våruset 2012. Röra på mig och må bra.

GLAD OCH STARK. Här i färd med att ta sig igenom ett spinpass för första gången.

en vana att röra på mig och att må bra ler Karolina innan hon greppar vattenflaskan och försvinner in i gymmet. ●

TEXT LO CARLSSON
FOTO THERÉSE OSCARSSON

faktaträningscoach

F&S träningscoach motiverar, instruerar och tränar (med) dig för att göra din träning effektivare och roligare, ge dig önskat resultat samt öka din kunskap och träningslust.
Pris: 1 tillfälle 500 kr, 5 tillfällen 450 kr/gång, 10 tillfällen 400 kr/gång. Boka tid i receptionen!

KULTURHUSET SPIRA

BÄCKALYCKKAN

*Teater, musik och nycirkus
genom 60-talets Jönköping*

manus **ULLA TYLÉN**
regi **ÅSA JOHANNISSON**
nycirkusarist **GRY LAMBERTSEN**

skådespelare
SIV ERIKSSON
ANITA NYMAN
ULLA TYLÉN

musiker
TOMAS FORSSELL
GITTAN GLANS
MAGNUS LUNDMARK

URPREMIÄR 24 FEB 19.00
SPIRA, KAMMAREN

24 feb - 13 april
200:-, stud 100:-

www.smot.se 036-32 80 80, 12 95 00



 **SMÅLANDS
MUSIK &
TEATER**



Dina ben räddar barn!



LÖRDAGEN DEN 31 MARS körs den fjärde upplagan av Spin of Hope på Friskis&Svettis, en svettig spinningutmaning till förmån för Barncancerfonden.

Nytt för i år är att eventet flyttar till F&S på A6 och den nya läckra spinsalen med plats för upp till 60 cyklar. Så samla ihop dina vänner, kollegor, klasskompisar och delta i årets spinningutmaning. Alla som cyklar får goodiebags och är med i utlottningen av fina priser från F&S samarbetspartners.

Var inte ute o cykla, anmäl ditt lag på spinofohope.se redan idag! Dina ben räddar barn.

holmgrensbil.se

Funderar du på att byta bil? Välkommen till Holmgrens!

Byt upp dig till en ny, säker bil! Hos oss på Holmgrens hittar du ett härligt utbud av bilar. Välj mellan 9 nybilsmärken och massor av begagnade bilar till riktigt bra priser. Så varmt välkommen in och gör ett tryggt och bra bilköp. **Vi ses!**

Stefan Erixson
Försäljningschef



**Du hittar alla bilerbudanden
på www.holmgrensbil.se**

I Holmgrenskoncernen saluför vi följande märken:



Du hittar oss lätt vid E4:an mot Stockholm

Holmgrens Bil i Jönköping
Växel 036-34 80 00

Öppet Mån-Fre 9-18 Lör 10-15 Sön 11-15

HOLMGRENS



Holmgrens Jönköping | Österängsvägen 8 | www.holmgrensbil.se

Med reservation för eventuella tryckfel.



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.00-22.30	06.00-22.30	06.00-22.30	06.00-22.30	06.00-20.00	09.30-17.30	09.30-21.00

MÅNDAG
06.45 Spin/medel 45 • Rikard F
12.00 Cirkelfys • Emilia T
12.00 Spin/medel 45 • Karin K
15.30 Aerobics 2 • John O
16.00 Puls/medel • Anna G
16.00 Spin senior • Cinna B
16.30 Step styrka • Åsa H
17.00 Medel • Leif W
17.00 Spin/medel • Camilla G
17.30 Aerobics 1 • Petra J
18.00 Dans • Lina AN
18.00 Spin/medel • Linn A
18.00 TMI nivå 1 • Alexander H
18.30 SkivstångSpin 85 • Caroline B
19.00 Bas • Kristina H
19.15 Station 70/medel • Pernilla S
20.00 Medel • Cecilia J
20.00 Spin/medel • Anders L
FREDAG
06.45 Skivstång 45 • Eva SL
08.00 Yoga 1 • Kia O
10.00 Spin senior • Nicke H
11.00 Spin/medel • Malin A
12.00 Medel • Petra TJ
12.00 Spin/medel 45 • Maya L
13.00 Step styrka • Åsa H
14.00 Core • Ann-Louise C
15.00 Skivstång • John O
16.00 Medel • Johan T
16.00 Step 2 • John O
16.00 Spin/medel • Rikard F
16.00 TMI nivå 3 • Stefan L
17.00 Dans fuego • Hanna P
17.00 Station 70/medel • rullande
17.15 Spin intervall • Mats S

TISDAG
07.00 Medel 45 • Sofia P
10.00 Spin/medel • Annica M/ rullande
12.00 Medel • Ingela H
12.00 Step 1 • Clara A
14.00 Senior • Britt-Marie A
15.30 Medel • Therése O
16.00 Dans afro • Jenny L
16.00 TMI nivå 2 • Håkan S
16.30 Aerobics 2 • Madde H
17.00 Medel • Frida A
17.00 Spin/medel 70 • Klas B
17.30 Flex • Emelie S
18.00 Bas • Maria Ek
18.00 Cross/medel • Jan L
18.15 Spin/bas • Johanna L
18.30 Step 1 • Hanna P/ Vickan I
19.00 Yoga 1 • Maria Ek
19.15 Spin/intensiv 70 • Fredrik W
19.30 Box • Cicci L
20.00 Core • Åsa W
20.30 Skivstång • Heléna J
LÖRDAG
10.00 Familj 45 • Caroline L/ Johan T/ Krister E
10.00 Spin/medel • Karin K
11.00 Medel • Maria Sa/rullande
11.00 Flex • rullande
12.00 Skivstång • rullande
12.00 TMI nivå 3* • Stefan Å
15.30 Aerobics 1/2 • rullande
16.00 Medel • Hanna HR
* Passet körs endast udda veckor.

ONSDAG
11.00 Core mamma 45 • Linda S
12.00 Skivstång • Emilia T
12.00 Spin/medel 45 • Maria Er
16.00 Medel • Mia S
16.00 Station 70/medel • Emelie S
16.45 Spin/medel 70 • Cinna B
17.00 Yoga 1 • Isa T
17.15 SkivstångSpin 85 • Josefine S
17.30 TMI nivå 3 • Helle N
18.00 Medel • Elin B
18.00 Cirkelfys • Johan W
18.45 Spin intervall • Mats S
19.00 IntervallFlex • Dan K
19.00 Step 2 • Lotta LK
19.45 Spin/medel • Johanna L
20.00 Aerobics 1 • Caroline N
SÖNDAG
10.00 Yoga 1 • Thomas W
11.00 Medel • rullande
11.15 Spin/medel • rullande
15.30 SkivstångSpin 85 • rullande
16.00 Medel • Maria Lö/ Pernilla S
16.15 Step 1 • Josefin O
17.00 Core • Camilla D
17.00 Spin/medel • rullande
17.15 Station 70/medel • Annika EB/ Mia PG
18.00 Dans afro • Caroline N
18.30 Cirkelfys • Heléna J
19.00 IntervallFlex • Anders E
19.30 Skivstång • Heléna J

TORSDAG
06.45 Spin/medel 45 • Eva SL
07.00 Medel 45 • Ingela I/ Åsa W
10.00 Medel • Ingela H
10.00 Dans senior • Britt-Marie A
12.00 Station 60/medel • Annika EB
15.00 Step 1 • Clara A
16.00 Spin/medel • Karina S
16.45 HIT • Helle N
17.00 Puls/medel • John O
17.00 Spin/medel • Malin H
17.45 Aerobics 2 • Maria Su
18.00 Bas • Anna M
18.00 Spin/medel 70 • Helena E
18.45 SkivstångIntervall 70 • Johanna Eri
19.00 Medel • Elin B
19.15 Spin/bas • Maya L
20.00 Station 70/medel • Mia PG

-  Utepass
Även för dig med gymkort
-  Även för dig med gymkort



Tiderna gäller 9/1-17/6 juni 2012 (med res. för ändringar). Fr o m 2/4 & 14/5 avslutas en del pass.
 Ändrade öppettider/schemaändringar: 31/3, 5-9/4, 14-15/4, 30/4-1/5, 11-13/5, 17-18/5 samt 6/6.
 Stängningstiden anger det klockslag du ska ha lämnat lokalen. Entrén stänger 30 minuter innan stängningstid.

SCHEMA & ÖPPETTIDER VT12

Hva & A6

HUSKVARNA

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.30-21.30	09.30-21.30	06.30-21.30	09.30-21.30	06.30-19.00	09.30-14.00	10.30-20.30
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	ONSDAG	TORSDAG	TORSDAG
10.00 Senior • Britt-Marie A	11.00 Spin senior • Nicke H	10.00 Dans senior • Annika EB	10.00 Cirkelgym senior • Hans B	12.00 Cirkelgym • Britt-Marie A	12.00 Bas 45 • Anna T	12.00 Bas 45 • Anna T
12.00 Bas 45 • Anna T	12.00 Spin intervall • Nicke H	17.00 Puls/medel • Anna G	16.45 Station 70/medel • Maria Sa	17.00 Spin/medel • Helena E	17.00 Bas • Ann-Christine B	17.00 Bas • Ann-Christine B
17.00 Medel • Maria Sa	17.00 Spin/medel • Linn A	18.00 Medel • Cicci L	17.00 Spin puls intervall • Klas B	18.00 Medel • Cicci L	17.00 Spin puls intervall • Klas B	17.00 Spin puls intervall • Klas B
17.00 Spin puls • Jon M	17.15 IntervallFlex • Mia S	18.00 Spin/bas • Märten E	17.00 TMI nivå 2 • Thomas W	18.00 Spin/bas • Märten E	18.00 IntervallFlex • Therese B	17.00 TMI nivå 2 • Thomas W
17.30 Cirkelgym • Mattias V	18.00 Cirkelgym • Håkan J	18.30 Bas • Annette F	18.00 IntervallFlex • Therese B	18.30 Bas • Annette F	18.00 Cross/medel • Sofie L	18.00 Cross/medel • Sofie L
18.00 Cirkelfys • Maria Li	18.15 Station 70/medel • Annika EB/ Mia PG	19.00 Dans fuego • Hanna HR	18.15 Spin/medel • Johan H	19.00 TMI nivå 1 • Nils I	18.15 Spin/medel • Johan H	18.15 Spin/medel • Johan H
18.00 Spin/bas • Karina S	18.00 Spin puls • Josefine S	19.15 Spin puls intervall • Kaisu S	18.15 Cirkelgym 70 • Chantal C	19.15 Spin puls intervall • Kaisu S	18.30 Step 1 • Josefin O	18.15 Cirkelgym 70 • Chantal C
18.30 Step 1 • Lotta LK/ Vickan I	18.15 SkivstångSpin 85 • Per St	19.30 Skivstång • Therese B	18.30 Step 1 • Josefin O	19.30 Skivstång • Therese B	19.00 Medel • Frida A	18.30 Step 1 • Josefin O
19.00 Core • Stina Å	19.00 Aerobics 1 • Petra J	16.30 SkivstångIntervall 70 • Nicolàs LM	19.00 Medel • Frida A	19.00 Aerobics 1 • Petra J		19.00 Medel • Frida A
19.15 Spin/medel • Jessica M	19.30 Bas • Linda S	17.00 Bas • rullande		19.30 Bas • Linda S		
FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	SÖNDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 Medel/Bas 45 • Sofia P/ Annette F	11.00 Medel • rullande	17.00 Bas • rullande	17.00 Bas • rullande	10.00 Senior • Ann-Louise C	11.00 Spin/medel • rullande	17.00 Bas • rullande
10.00 Senior • Ann-Louise C		17.15 Spin/medel • Johanna Ern	17.30 Cirkelgym • rullande	12.00 Spin/medel • Annica M/ rullande		17.15 Spin/medel • Johanna Ern
16.00 Medel • rullande		18.00 Puls/medel • Sofia P	18.30 Yoga 2, 80 • Dan K	16.30 Medel • rullande		18.00 Puls/medel • Sofia P
16.30 Spin/medel • rullande		18.30 Yoga 2, 80 • Dan K	19.00 Medel • Angelica H	17.00 Spin/medel • rullande		18.30 Yoga 2, 80 • Dan K
17.00 SkivstångIntervall 70 • Nicolàs LM				17.30 Cirkelgym • rullande		19.00 Medel • Angelica H

-  Utepass
Även för dig med gymkort
-  Även för dig med gymkort

A6

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.00	06.00-21.00	08.00-21.00	08.00-21.00	06.00-19.30	09.30-14.00	10.30-19.00
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00 Box • Johan T	12.00 Spin/medel • Malin H	17.00 Spin intervall 70 • Sören J	12.00 Cirkelfys • Emilia T	12.00 Spin/medel • rullande	12.00 Cirkelfys • Emilia T	12.00 Cirkelfys • Emilia T
12.00 TMI nivå 2 • Magnus G	17.00 SkivstångSpin 85 • Inger K	17.30 Yoga 1 • Frida M startar v 10	12.00 Spin/medel • rullande	17.00 Spin/bas • Jessica/ rullande	12.00 Spin/medel • rullande	12.00 Spin/medel • rullande
17.00 Spin/medel • Mats S	17.45 Spin/medel 45* • Inger K	18.15 Step 1 • Vickan I	17.00 Spin/medel • rullande	17.45 Cirkelgym • Cicci L/ Heléna J	17.00 Spin/bas • Jessica/ rullande	17.00 Spin/bas • Jessica/ rullande
17.00 Cirkelgym • Susanne B	18.15 Yoga 1 • Frida M startar v 10	18.15 Spin/medel • Annica M	17.45 Cirkelgym • Cicci L/ Heléna J	18.15 Spin/medel 70 • Cinna B	17.45 Cirkelgym • Cicci L/ Heléna J	17.45 Cirkelgym • Cicci L/ Heléna J
18.00 TMI nivå 3 • Leif W	18.15 Cirkelfys • Maria Li	19.15 SkivstångIntervall 70 • Charlott A	18.15 Spin/medel 70 • Cinna B	18.30 Yoga 2, 80 • Gunilla N startar v 10	18.15 Spin/medel 70 • Cinna B	18.15 Spin/medel 70 • Cinna B
18.15 Spin/bas • Märten E	18.30 Spin intervall • Kaisu S		18.30 Yoga 2, 80 • Gunilla N startar v 10	19.00 Box • Cicci L/ Helena K	18.30 Yoga 2, 80 • Gunilla N startar v 10	18.30 Yoga 2, 80 • Gunilla N startar v 10
18.30 Skivstång • Sara O	19.15 Cirkelgym 70 • Helena G		19.00 Box • Cicci L/ Helena K	19.30 Spin/medel • Allan S	19.00 Box • Cicci L/ Helena K	19.00 Box • Cicci L/ Helena K
19.00 Yoga 1 • Kia O startar v 10	* Andra delen i SkivstångSpin85. Du värmer upp på egen hand och kommer direkt in i konditionsdelen.		19.30 Spin/medel • Allan S		19.30 Spin/medel • Allan S	19.30 Spin/medel • Allan S
19.30 Flex • Sara O			11.00 Step 1 • rullande			11.00 Step 1 • rullande
FREDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	SÖNDAG	SÖNDAG	SÖNDAG
10.00 Cirkelgym senior • Ingmar A	10.00 Cirkelgym senior • Ingmar A	10.30 Spin/medel • rullande	17.00 Löpning distans 90 • Per Se	10.00 Cirkelgym • Ingmar A	17.00 Löpning distans 90 • Per Se	17.00 Löpning distans 90 • Per Se
12.00 Cirkelgym • Ingmar A	12.00 Cirkelgym • Ingmar A		17.15 Spin/intensiv 70 • Allan S	12.00 Cirkelgym • Ingmar A	17.15 Spin/intensiv 70 • Allan S	17.15 Spin/intensiv 70 • Allan S
16.00 Cirkelgym • Tony H	16.00 Cirkelgym • Tony H			16.00 Cirkelgym • Tony H		
17.00 Spin/medel • rullande	17.00 Spin/medel • rullande			17.00 Spin/medel • rullande		

Tiderna gäller till 7/6 juni 2012 (med res. för ändringar). Fr o m 2/4 & 14/5 avslutas en del pass. **Ändrade öppettider/schemaändringar:** 31/3, 5-9/4, 14-15/4, 30/4-1/5, 11-13/5, 17-18/5 samt 6/6. **Stängningstiden** anger det klockslag du ska ha lämnat lokalen. Entrén stänger 30 minuter innan stängningstid.