



Friskispressen

Järfälla

FOTO: JANNIS POLTTIÖS



Friskis&Svettis grundsten
**Jympan är
hjärtat**

NYHETER I HÖST
Yoga
Indoor walking

50 år med glöd – och fler ska det bli

Gör som Katja och Hans – **Träna tillsammans**

Friskis&Svettis Järfällas egna sidor börjar här. ►

Glädje som varar



FOTO: ALLAN GREENWOOD

Välkommen tillbaka till en ny tränings säsong. Det händer grejer i vår förening och en av dem är den uppfräschning som nu är gjord i Friskiskällan. Välbehövlig och jag hoppas att den är uppskattad. Lite senare i höst startar en ny träningsform – Indoor Walking (IW), träning för hela kroppen där vi använder en s k walker, en maskin vi ställer in motstånd på och går i.

Apropå motstånd så finns det gott om den varan hos mig. Jag har haft 1½ säsong då jag inte kunnat göra mycket träning överhuvudtaget. Jag fick så ont i foten i höstas och var tvungen att sluta jympa helt tvärt. Efter en självdiagnos vidtog en period av självläkning. Det fungerade inget vidare och när jag efter ett tag fick så ont i ryggen att jag knappt kunde fungera så sökte jag hjälp. Det visade sig att foten var symptomet och ryggen var ursprunget. Jag var så sned i kroppen att jag inte ens kunde tjänstgöra som klädhängare.

Nu är ryggen hyfsat bra men så är även mitt motstånd till att ta mig till träningen. Det är ren och skär vilja som gäller men jag faller lätt för minsta motståndets lag. Jag har analyserat den där motviljan och kommit fram till att mitt smärtminne är för starkt. Jag är helt enkelt rädd för att få ont igen och även om jag vet bättre så säger min hjärna åt mig att avstå från träning. Nu kommer det inte att förbli så för jag har varit på träningsläger under sommaren och det har visat sig att det inte gör ont så kampen över hjärnan ska jag vinna.

I reportaget om styrelsen i det senaste numret hävdade jag kaxigt att jag är en jäkel på att baka bröd vilket härmed bevisas genom bilden.

För att få till det här brödet behövs det tid och kraft i armarna, en ½ timme av knådning och det kan ju låta som en evighet. Men det är i så fall en evighet som kan nyttjas till tanketid.

Hur ofta tar vi tanketid nuförtiden? Inte tillräckligt ofta tror jag. Sedan är det jäsningsen, totalt 3½ timme för att få bra höjd. Grädda i ca 30 minuter, visa stolt upp för familjen och fem minuter senare är allt borta. Total glädje och njutning för många och det har varit i flera timmar. Kan klart jämföras med träning hos F&S fast med skillnaden att njutningen varar i efterskott i flera timmar oavsett om vi knådat i 30 eller 75 minuter.

Väl mött på träningsgolvet! ■

Lotta Greenwood, Ordförande i IF Friskis&Svettis Järfälla



JYMPAN ÄR HJÄRTAT

Jympans idé bygger på vår naturliga glädje i att röra oss till musik och att göra det tillsammans med andra. Rörelseglädje som ger träning på köpet.

Jympan är vårt hjärta och är grundstenen inom Friskis&Svettis sedan mer än 30 år tillbaka.

Jympan bjuder på tillsammans-känsla samtidigt med egen frihet – du tränar på dina egna villkor. Ledaren inspirerar, musiken peppar och du härmar.

Friskis&Svettis i Sverige har sedan starten 1978 utbildat sina egna ledare, en förutsättning för att kunna hålla hög kvalitet och för att förmedla de värderingar Friskis&Svettis står för – att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Musik och rörelseuttryck förändras över tid. Träningen och övningarna påverkas av både erfarenheter, nya rön och trender. Även övriga träningsformer och pass ger ständigt jympan och ledarskapet nya influenser.

Attityden kring jympan är tillåtande – det är högt i tak. Humor och träning med en klackspark. Utvalda, säkra övningar som är lätta att tolka gör att du kan hänga på direkt och träna effektivt med en gång.

Jympans upplägg säkrar variation och träningsinnehåll. Gemensamt för alla pass är att de börjar med uppvärmande rörelser i cirka 10 minuter och avslutas med nedvarvning, stretching och avspänning. Längden på ett pass är alltid 55 minuter om ingen annan tid anges.

Unikt med Friskis&Svettis är att alla ledare själva sätter ihop sina pass med rörelser och musik. Varje pass får den personliga prägnen som är en viktig del av Friskis&Svettis träningsidé.

Varje termin sätter ledaren ihop ett helt nytt pass, som i snitt tar cirka 40 timmar att förbereda.

Ledare rekryteras med hjälp av intervjuer och tester i fysik, musik och rörelse. För att säkra kvalitén på jympapassen så sker en uppföljning av alla ledare minst en gång per år.

Jympan är indelad i olika grupper efter intensitet.

START är en lågintensiv jympa med ett tempo som passar dig som är träningsovan eller vill träna på en lug-

nare nivå. Du tränar mjukt, lustfyllt, stärker upp musklerna och ökar konditionen. Åldersgräns från 12 år.

BAS är rejält, lättillgängligt och härligt. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

Baspassen är också öppna för barn i åldern 10–11 år med medlemskap och i sällskap med en vuxen.

MEDEL har högt tempo, varierad belastning och en del hopp. Passar dig som är ganska vältränad och gillar fart. Finns även som 45- och 70-minuters pass. Åldersgräns från 12 år.

Så här är ett jympapass på start- bas- och medelnivå upplagt:

Uppvärmning med enkla rörelser så att alla kan hänga med utan att behöva tänka. Intensiteten trappas successivt upp så att pulsen kommer igång, blodcirkulationen ökar och man blir varm.

När man jobbat sig varm är det dags att mjuka upp och sträcka ut senor och muskler i vader, lår, ljumskar, rygg och så vidare. Tempot är långsamt för att alla ska hinna ta ut rörelserna.

Styrketräningen som följer fokuserar på mage, rygg, midja, armar, axlar, bak och lår. Alla stora muskel-

grupper tränas på ett dynamiskt sätt för att främja uthållig styrka.

Sedan ska pulsen upp och det är dags för kondition. Stora kraftfulla övningar varvas med fart och spänst. På basnivå undviker vi hopp och på medelnivå varvas hopp och hoppfria övningar.

Alla övergångar mellan konditions- och styrketräning behöver lite tid och ett antal övningar för att blodtryck, cirkulation, andning och känsla ska hinna med.

En andra omgång styrketräning följer med samma principer som i den första omgången. På bas- och medelnivå tränas oftast en muskelgrupp i taget.

Andra omgången kondition bygger på samma principer som den första men eftersom detta är den sista jobbiga delen av passet har den slutspurtskänsla och glädje över att få ge det sista.

Tempot sänks och vi varvar ned. Lugna övningar sträcker ut och mjukar upp muskler i till exempel nacke, rygg, axlar och ljumskar. Här finns god tid att stretcha de stora musklerna, speciellt i ben och höfter.

Passet avslutas med lugn och ro-givande musik och några avspänningsövningar som ger återhämtning både mentalt och fysiskt. ■



Varför jympar du?



Selwa och Amal
– Det är jättekul och ibland lite svårt. Vi kommer att fortsätta jympa för vi så har kul och känner oss friska. Det blir roligare att jympa när det är musik.



Jenny med döttrarna Sofia och Fanny:
– Det är ett härligt sätt att komma igång, det är roligt att röra sig till musik. Jympan är välkommande – jag slipper tänka själv och bara följa med.



FOTO: LOTTIA WESTBERG



Lena:
– Jag är uppväxt med idrott och rörelse och ser träningen som ren överlevnad. Jag håller igång för att orka och hoppas kunna inspirera mitt barnbarn till träning. Ett trasigt knä gör att Basjympan passar mig bäst. Det är kul att det är blandade åldrar och kombinationen med musik och rörelse är jättebra.



Judith med lilla Leva och väninnan Babsan:
– Vi vill komma i form och bli av med ”mamma-kilona” och det här är vår samvaro. Det bästa är att man kan vara som man är. Det är bra ledare, härlig musik som gör att vi har kul helt enkelt.

Text: Mia Sommar Foto: Jannis Politidis

IF Friskis&Svettis Järfälla
 Adress: Box 20, 177 21 Järfälla
 Telefon: 08-580 367 60
 E-post: info@friskissvettisjarfalla.se
 Hemsida: friskissvettis.se/jarfalla
 Redaktion: Åsa Otterbjörk, Tore Andersson, Mia Sommar, Bo Magnusson, Jannis Politidis/FOTO.
 Grafisk form: Lotta Westberg



50 år med glöd – och fler ska det bli

Friskis&Svettis Järfälla bildades för 26 år sedan. Några funktionärer har varit med från början, bland dem Ylva D'Amico och Elsy Olofsson. Tillsammans blir det mer än 50 år av engagemang, glädje och obruten energi.



Namn: Ylva D'Amico.
Ålder: 58 år.
Tränar helst: Ryggjympa, den ligger mig väldigt varmt om hjärtat.
Yrke: Är utvecklingschef på ett litet biotechföretag. Jobbar med utveckling av laboratorietester för cancerdiagnostik och bakteriell diagnostik.
Andra intressen än F&S: Är ordförande i en liten konstförening. Har två små barnbarn (sen finns det inte så mycket mer tid.)
Framtidsplaner: Bli diplomerad yogaledare och om några år som pensionär bli halvtidsboende i Italien.

Namn: Elsy Olofsson.
Ålder: 69 år.
Yrke: Pensionär.
Tränar helst: Seniorjympa med andra ledare för att få nya idéer.
Andra intressen än F&S: Dansa, cykla, miljö och livsstilsfrågor, kolonilotten, umgås med vänner och familj.
Framtidsplaner: Bli 100 år och fortsätta leda seniorjympa.

Bolinders jympasal en kväll i juni: Ylva D'Amico leder ryggjympa. Det lyser om henne av glädje och energi, något som denna kväll dubblas därför att Elsy Olofsson assisterar. Elsy, som vanligtvis leder seniorjympan, är med i kväll för hon älskar att prova andras pass.
Både Ylva och Elsy var med när Friskis&Svettis Järfälla startade för 26 år sedan och är fortfarande engagerade med obruten energi.
– Vi var tre jympaledare från början och första passet var diplomering i Komethallen, berättar Elsy. Vi körde enbart medelpass med ett femtiotal deltagare. Det var pirrigt men alla ledarna klarade diplomaten.
Ylva var inte jympaledare från början utan jobbade i den nya styrelsen där hon hade olika uppdrag, var passvärd, värd- och ledaransvarig.
– Det var en verklig pionjärtid. Vi höll till i olika skoljympasalar och i brandstationen. Ljudanläggningen var tung och åbakig och förvarades hemma hos någon av funktionärerna.
Ibland klaffade det inte med transporten av ljudanläggningen.
– En gång kom den inte utan jag fick starta passet med att sjunga själv i tio minuter, skrattar Elsy. Jag gör inte gärna om det men deltagarna tyckte det var kul.
Eftersom föreningen var så liten var det en väldigt stor sammanhållning och gemenskap. Alla

kände alla och det var en otroligt god stämning i gruppen.
– Nu är vi en stor förening och utvecklingen har gått framåt både tekniskt och på andra sätt, säger Ylva. Det är så positivt med alla nya och gamla medlemmar och funkisar, trots att det naturligtvis blivit lite mer anonymt.
– Det bästa med det här ideella jobbet är att få möta motionärerna och få så otroligt mycket positiv respons, säger Ylva och Elsy håller med. Om någon frågar oss vilken vår bästa upplevelse är så säger vi att det är många! Att få återkoppling från alla nya och gamla motionärer gör en så glad och ger riktiga energikickar. Att se hur människor utvecklas både fysiskt och mentalt när de kommit igång med träningen är fantastiskt.

Både Ylva och Elsy har framtidsplaner. Ylva ska gå yogautbildningen och kommer att leda yogapass i höst. Naturligtvis blir det också fortsatt ryggjympa och dessutom LUF, Ledaruppföljning. Och Elsy drömmer om att få in seniordans på schemat men hon släpper inte seniorjympan i första taget.
– Den ska jag fortsätta med tills jag fyller 100 år! ■

Text: Bosse Magnusson
Foto: Jannis Politidis

Få kraft av varandra

Katja Meller och Hans Pettersson tränar regelbundet och ambitiöst hos Friskis&Svettis. De tränar alltid tillsammans.



Ett par med samma intresse.

Tränar ni alltid tillsammans?

– Ja, svarar båda, det gör vi. Det är en stor fördel och det blir mycket lättare att planera fritiden när vi båda tränar samtidigt. Vi har roligt ihop både före, under och efter träningen. Det är svårare att fuska från träningen om man tränar tillsammans.
– Samma träning fungerar bra trots att vi inte är lika starka, man anpassar träningsnivån efter sin egen förmåga, lägger Katja till.
De svarar båda nej på frågan om det finns några nackdelar att träna tillsammans. Sedan passar Katja på att inflika:

– Det skulle vara att jag ofta får vänta rätt länge på Hans innan han kommer ut ur omklädningsrummet efter passet. Hans fortsätter: – Jag peppar mig själv för att komma iväg till träningen om Katja t ex skulle vara sjuk, men hittills har jag alltid lyckats att göra det. Förresten så är vi mycket piggare och friskare nu när vi tränar regelbundet.

Hur började ni träna på Friskis&Svettis?

– Det är drygt 10 år sedan när en kompis tog med mig på ett jympapass. Jag föll direkt för den trevliga atmosfären och såg att det fanns stora möjligheter att träna på olika nivåer. Jag har också varit ledare för Cross-training och stavgång i Partille, säger Hans.
– För mig började det med att jag gick med min son på gymmet här på Friskis&Svettis en gång för fyra år sedan. Det pågick just då en kampanj, där man skulle träna tre gånger och lämna in en slogan. Då kunde man vinna ett årskort. Jag lämnade in ett bidrag och vann, sedan har det bara fortsatt. Hans och jag började att träna tillsammans för två år sedan, svarar Katja

Vilka mål har ni med träningen?

– För mig handlar det om att må bra. Jag har en gammal whiplash-skada. När jag tränar regelbundet slipper jag ta värktabletter, friskvård skulle jag kalla det, säger Katja.
– För mig är det att försöka bli bättre tränad hela tiden och därmed klara mera i vardagen. Jag orkar mycket mera annat nu när jag tränar regelbundet, säger Hans.

Hur lägger ni upp träningen?

– Vi har ett tvåveckorsschema som ser ut så här:
Vecka 1
Måndag – Skivstång kondition
Onsdag – Gym + Spinning
Fredag – Spinning
Söndag – Ki Box + Spinning
Vecka 2
Tisdag – Spinning + Skivstång
Torsdag – Skivstång spinning
Söndag – Ki Box + Spinning

Båda understryker att det är viktigt med återhämtning, de strävar alltid efter att ha en dags vila mellan träningspassen. Mixen av styrka och kondition är också viktig i träningsupplägget.

Är det viktigt att träna i grupp?

– Ja, det är stimulerande när det är många som tränar och kämpar, säger Katja. Hans svarar lite annorlunda:
– När passet börjar går jag upp i min egen träning och tänker inte så mycket på omgivningen. Jag trivs bra här och gillar stämningen, jag dröjer mig gärna kvar ett tag efter träningen.

Hur kan Friskis&Svettis bli bättre?

– Jag är nöjd, men det är bra om tunga pass är utspridda över veckan, och att det finns en dag för återhämtning emellan. Jag tror att det blir fler och fler som kör dubbla pass, med kondition och styrka, så det är förstås bra om de kan ligga utan väntetid emellan. Eftersom vi prioriterar vår träning så försöker vi anpassa oss efter Friskis&Svettis schema, säger Hans.

Nu har ni blivit utmanade i Triathlon i höst, hur kommer det sig?

– Jag tror att mina barn mest ser mig som mamma och husmor och som ett understöd där hemma. När jag började prata om min träning och att jag känner mig mycket starkare nu, tyckte nog min son att det var sådant som han kunde bättre, så utmaningen kom från honom, säger Katja.

Har ni ändrat er träning inför loppet?

– Inte i grunden, men när vi var på Rhodos förra veckan så simmade vi 1500 meter varje dag. Vi har skaffat våtdräkter som vi ska ut och prova i Mälaren, simning på öppet vatten behöver vi nog träna på en del, svarar Katja.

Hur får man sin partner att börja träna?

– Det första är att det aldrig är för sent att börja, sedan gäller det att börja på en lagom nivå. Utnyttja gratis prova-på-kuponger som finns i Friskispressen ibland för att locka med din partner. Betona det roliga i att träna tillsammans när man kommit igång säger Katja. Hans lägger till:
– Sätt rimliga mål, det finns bra möjligheter att hitta en egen nivå i träningen här. Och kom ihåg att stötta den som är ny. ■

Text: Tore Andersson Foto: Jannis Politidis



Vill du bli Stängningsvärd?

För att det ska bli en snabbare och säkrare avslutning på våra träningskvällar söker vi nu dig som vill assistera receptionsvärderna vid stängning. Vi behöver hjälp främst på vardagkvällar. I samband med ditt stängningspass kan du, om du vill, först i lugn och ro träna själv, innan du tar tag i din del av stängningsrutinerna. Du och receptionsvärderna lämnar sedan lokalen tillsammans. Jobbet är som alla våra andra funktionsuppdrag ideellt och omfattar att du stänger 1-2 gånger per vecka. I gengäld får du ett Allträningskort, ett antal andra funktionsförmåner samt blir del av ett härligt funktionärsgäng.
Låter det intressant?
Mejla annamaria.t@friskissvettisjarfalla.se så tar vi kontakt med dig och berättar mer!

Gym öppet i Bolinder

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00–21.30 ▲	09.00–21.30	08.00–21.30 ▲	09.00–21.30	09.00–18.00	09.00–16.00	09.30–18.00

Jympa och gruppträning i Bolinder period 1, 23 augusti – oktober (se vår hemsida för exakt datum)

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
			09.30 Senior		09.30 Senior	10.00 Bas ☺
17.30 Medel	17.30 Core	17.30 Familjeympa	17.30 Medel	17.00 Yoga	10.30 Medel 70 min	16.00 Ki box 1, 70 min
18.30 Rygg	18.30 Medel	18.30 Cirkelfys	18.30 Bas ☺			
19.30 Medel	19.30 Bas ☺	19.30 Medel	19.30 Medel			

Jympa och gruppträning i Bolinder period 2, oktober (se vår hemsida för exakt datum) – 16 december

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
			09.30 Senior		09.30 Senior	10.00 Bas ☺
17.15 Medel	17.30 IW Bas	17.15 Familjeympa	17.15 IW Bas	17.00 Yoga	10.30 Medel 70 min	11.15 IW Medel
18.15 Rygg	18.30 IW Medel	18.15 Cirkelfys	18.15 IW Medel		15.00 IW Medel	15.30 Ki box 1, 70 min
19.30 IW Bas	19.45 Medel	19.30 IW Medel	19.30 Bas ☺			17.00 IW Medel
20.30 IW Medel		20.30 IW Medel	20.30 Medel			

Gym öppet i Friskiskällan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00–21.30	08.00–21.30 ▲	09.00–21.30	08.00–21.30 ▲	09.00–18.00	08.30–16.00	09.00–19.30

Jympa och gruppträning i Friskiskällan = Stora Hallen = Lilla Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Medel 45 min	10.00 Start	10.00 Senior	17.15 Medel	10.00 Start	09.00 Rygg	09.30 Senior
17.15 Bas ☺	16.30 Medel	11.45 Medel 45 min	17.30 Skivstång/kond 70	11.45 Medel 45 min	10.00 Medel	10.00 Familjeympa
17.45 Medel (start 4/10)	17.30 Medel	17.00 Medel	18.15 Medel 70 min	17.00 Danspass ●●	15.00 Medel	11.00 Medel
18.15 Medel	17.45 Aerobics/Step	18.00 Bas ☺	19.30 Bas ☺	17.00 Medel		15.30 Cirkelfys
18.45 Bas ☺	18.30 Rygg	18.30 Danspass	19.30 Ki box 1, 70 min			17.00 Bas ●●☺
19.15 Medel 70 min	18.45 Skivstång	19.00 Medel	20.30 Medel			17.00 Enkel
19.45 Danspass	19.30 Medel 70 min	19.30 Ki box 2, 70 min				18.00 Medel
20.30 Medel	20.00 Yoga	20.00 Medel 70 min				18.30 Yoga

Spinning i Friskiskällan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Bas 45 min		07.00 Medel 45 min			09.00 Bas	09.45 Start
16.45 Medel ●	17.30 Puls	17.00 Medel	17.30 Bas	17.00 Medel	10.00 Medel	10.45 Medel 70 min
17.00 SkivstångSpin 90 m	18.30 Intensiv	18.00 Bas	18.30 Puls		15.00 Medel/Puls ●	
18.30 Bas	19.30 Bas	19.00 Medel	18.45 SkivstångSpin 90 m			16.00 Bas
19.30 Puls	20.30 Medel ●	20.00 Puls 70 min	20.15 Medel			17.00 Medel ●●
20.30 Bas						

▲ Morgonklubb 07.00–08.00 Medlemmar i Morgonklubben kan träna på morgonen före 08.00. Tag kontakt med Friskis&Svettis kansli. Mejla info@friskissvettisjarfalla.se för att få mer information om Morgonklubben.

● Passet startar den 1 oktober.

●● Passet utgår från och med vecka 46

☺ Barn 10-11 år med medlemskort får gå på dessa pass i vuxens sällskap

Träna ute (ingår i medlemsavgiften). Alla pass är cirka 75 minuter.

Måndag 18.30	Start Säby Gård	Stavgång. Passet körs t o m oktober
Tisdag 10.00	Start Bolinderlokalen	Stavgång. Passet körs t o m oktober
Onsdag 19.00	Start Bolinderlokalen	Jogging Bas. Passet körs t o m 17 november

Barnpassning

Barnpassning erbjuds till barn 0-2 år i Friskiskällan måndagar och onsdagar 11.15–13.15. Kostnad 10 kronor per barn och gång. Max 15 barn, först till kvarn gäller.

JYMPA OCH GRUPPTRÄNING – samtliga pass

är 55 min om inget annat anges.

START – En lågintensiv jympa med ett tempo som passar dig som är träningsovan eller vill träna på en lugnare nivå.

BAS – Rejält, lättillgängligt och härligt utan hopp. Alla Baspass är öppna också för barn 10-11 år med medlemskap i vuxens sällskap.

MEDEL – Högt tempo, varierad belastning och en del hopp. Finns även som 45- och 70-minuters pass.

CORE – Ett suggestivt pass som utmanar din styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

KI BOX 1 och 2 – Ett boxpass med handskar och mitsar där vi jobbar mycket två och två. 70 min.

Inga förkunskaper krävs på Ki box 1 medan Ki box 2 är för dig som tränat Ki box ett tag.

SKIVSTÅNG – Effektiv och utmanande styrketräning.

SKIVSTÅNG KONDITION – Ett skivstångspass med en avslutande konditionsdel. 70 min.

CIRKELFYS – Pass med stationer för dig som gillar att ta i och träna enkelt, rakt och sportigt.

DANSPASS – Ett pass helt bestående av steg, moves och olika dansstilar. Showa loss!

AEROBICS – Stegkombinationer med dansig känsla. Fokus på kondition, koordination och koreografi.

STEP – Ett aerobicspass med stegkombinationer i block på stepbräda.

FAMILJEJYMPA – Mysig och kul rörelselek för barn mellan ca 3-6 år och en medföljande vuxen. Familjeympa är en medlemsförmån, d v s vuxna medlemmar tar gratis med sig barn på passen.

SENIOR – Mjukt och behagligt men ändå med möjlighet att ta i rejält.

RYGG – Skonsam och säker men ändå rejäl träning. Tränar ryggens styrka, rörlighet och stabilitet.

ENKEL – För dig med något slags psykiskt funktionshinder.

YOGA – Med enkla, säkra och trygga övningar för andning, rörlighet, balans och styrka i ett lugnt och meditativt pass. En upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet finner sig. Du behöver inte ha tränat yoga tidigare.

NYHET!

SPINNING – samtliga pass är 55 min om inget annat anges.

START – Enkelt att hänga med även för dig som är helt ovan vid spinning.

BAS – Rejält för dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå.

MEDEL – Passar dig som både vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid. Finns även som 45- och 70-minuterspass.

INTENSIV – För den vane spinnaren som verkligen vill få ut det där extra av sin träning. Tekniskt avancerat och riktigt tufft - här kommer du upp till din maxpuls då och då.

SKIVSTÅNGSPIN 90 min – Skivstångens styrka för armar, axlar, skuldror, mage och rygg följs av konditionsträning med spinning.

PULS – Med hjälp av pulsband och intensitets-

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

Aktivitetskort 1 månad	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Lilla jympakortet (gäller vardagar 7-16 samt efter 20 och lör, sön samt helgdagar).	150	250	200
Stora jympakortet	200	350	300
Spinkort	200	350	300
Gym (åldersgräns 16 år, född 1994 eller tidigare)	250	450	350
Allträning (gäller Jympa, Spin och Gym)	300	500	400
Ungdom Jympa/Spin (för dig född 1995-1998)	275		
Aktivitetskort 6 månader	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Lilla jympakortet (gäller vardagar 7-16 samt efter 20 och lör, sön samt helgdagar).	425	850	650
Stora jympakortet	550	1 050	850
Spinkort	550	1 050	850
Gym (åldersgräns 16 år, född 1994 eller tidigare)	650	1 250	1 000
Allträning (gäller Jympa, Spin och Gym)	1 000	2 000	1 600
Ungdom Jympa/Spin (för dig född 1995-1998)	850		
Aktivitetskort 12 månader	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Lilla jympakortet (gäller vardagar 7-16 samt efter 20 och lör, sön samt helgdagar).	700	1 400	1 120
Stora jympakortet	850	1 700	1 350
Spinkort	850	1 700	1 350
Gym (åldersgräns 16 år, född 1994 eller tidigare)	950	1 900	1 500
Allträning (gäller Jympa, Spin och Gym)	1 300	2 600	2 100
Ungdom Jympa/Spin (för dig född 1995-1998)	1 200		
Säsongskort (1/1-30/6 eller 1/7-31/12)	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Enkeljympa	200	200	200
Övriga kort	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Klippkort 10 ggr (giltiga 12 mån från inköpsdatum)	400	500	400
FYSS-kort (giltiga 3 mån från inköpsdatum. Uppvisande av recept på fysisk aktivitet, FaR, krävs).	500	500	500
Tvåföreningskort (Allträning 12 mån som gäller både hos F&S Järfälla och F&S Stockholm).	3 900	3 900	3 900

Engångsbiljett medlem	50
Engångsbiljett ej medlem	90

Åldersgränser

– 12 år (född 1998 eller tidigare) för Jympa, Spin och Stavgång (gäller ej Familjeympa, Skivstång, Skivstång kondition och SkivstångSpin).
– 13-15 år (född 1995-1997) för Juniorgym.
– 16 år (född 1994 eller tidigare) för Gym, Cirkelfys, Skivstång, Skivstång kondition och SkivstångSpin.
Kontakta receptionen för mer information.

mätare kan du följa din egen ansträngningsgrad. För den vane spinmotionären och den som vill koppla ihop känslan i kroppen till olika puls zoner

TRÄNA UTE – samtliga pass är cirka 75 min.

STAVGÅNG – Enkelt, effektivt och skonsamt. Fördelarna är många, bland annat kan även du som inte är träningsvan göra något som pågår lite längre tid och på så sätt öka din energiomsättning. Du kan självklart gå utan stavar också.

JOGGING – klassisk träningsform som ger effektiv konditionsträning. Fördelarna med att jogga i grupp är speciellt stora för dig som har svårt att komma igång och hitta ett tempo, eller regelbundenhet. Eller för dig som trivs med tryggheten och gemenskapen i en grupp och ett engagerat ledarskap.

GYMINSTRUKTIONER

GRUND – För dig som är ny i gymmet och vill komma igång med styrketräningen.

FORTSÄTTNING – För dig som har gymmat ett tag och vill fortsätta utveckla din styrketräning.

AVANCERAD – För dig som är ordentligt träningsvan och vill utmanas.

FYSS – För dig som fått recept på Fysisk aktivitet utskrivet och köpt ett FYSS-kort. Extrautbildade instruktörer.

INTRODUKTION – Genomgång av grundläggande styrketräningsprinciper och maskinvisning i grupp.

JUNIOR – Obligatorisk instruktion för dig med ett juniorgymkort. Genomförs alltid tillsammans med målsman.

NYHET from oktober!

INDOOR WALKING

IW BAS – Här får du rejäl och effektiv konditionsträning. En nivå som passar de flesta och framför allt dig som precis börjat träna.

IW MEDEL – Här är tempot högre och vi jobbar med mer belastning. Du får en rejäl genomkörare!

Passar dig som redan är i gång med träningen.

7 284

medlemmar. Järfällas största och svettigaste idrottsförening!

Friskis&Svettis Järfälla 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.
- Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningsstillfällen och för resa till och från träningen.
- Uveckla din träning med hjälp av våra duktiga ledare och instruktörer.
- 10 % rabatt på Gå&Löpkliniken.
- Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.
- Delta i vår uteträning.
- Delta med dina barn i Familjejympa.



FOLKETS RÖST

Vad ska du träna i höst?



Gunilla Öhrström, 55 år – Nu tränar jag medel- och ryggjympa två gånger i veckan. Det tänker jag fortsätta med i höst. Yoga låter också spännande och kanske provar jag på cirkelfys så småningom. Får se vad jag hinner.

Stefan Öhrström, 56 år – Medel- och ryggjympa blir det i höst också. Men jag skulle gärna vilja börja med styrketräning också om det finns tid.



Daniel Winsnes, 40 år Just nu tränar jag spinning och lite Ki box. Det har jag hållit med i ungefär sju år. I höst blir det mer spinning och så vill jag prova Indoor Walking. Dessutom ska jag utbilda mig till spinledare inom Friskis&Svettis.



Annegrete Salomonsson, 56 år Jag har tränat spinning i fem-sex år. I höst vill jag prova på lite mer utmaningar som core spin och/eller skivstång spin. Yoga vore också intressant att testa!



Emmy Sandberg, 20 år Jag har kört jympa medel i omkring fem år och det tänker jag fortsätta med i höst. Men först ska jag åka Transsibiriska järnvägen så det blir ett litet uppehåll.

Text och foto: Bosse Magnusson

Friskis&Svettis Järfälla, Box 20, 177 21 Järfälla. Tel 08-580 367 60.

Friskiskällan: Järfällavägen 106. Bolinderlokalen: Gjutmästare Rosbergsväg 8.

10-årsjubileum 101001–101010 i Friskiskällan

Den 1 oktober år 2000 tecknade Friskis&Svettis Järfälla hyreskontrakt för gymnastiksalen med tillhörande omklädningsrum på Kvarnvingevägen 2 i Jakobsberg. **Lokalen fick namnet Friskiskällan.**

Innan dess hade Jakobsbergs Fria Gymnasium (JFG) hyrt ut gymnastiksalen per timme till Friskis&Svettis, men efter den 1 oktober blev förhållandet det omvända och JFG (numera

Didaktus skolor Jakobsberg) har sedan dess hyrt gymnastiksalen per timme av Friskis&Svettis.

I samband med övertagandet av hyreskontraktet startades spinning och gym. Dessa träningsformer har starkt bidragit till föreningens enorma utveckling de senaste tio åren.

10-årsjubileum för egen lokal samt träningsformerna gym och spinning alltså – det skall firas!

- ★ 10 dagas jubileumssyra
- ★ Spännande extraordinära aktiviteter inom spinning och styrketräning
- ★ Gratis träning på allt för alla med giltiga träningskort
- ★ Tävlingar och utlottningar
- ★ Lönande värvningskampanj
- ★ Specialpass och överraskningar, t.ex. ZUMBA-pass
- ★ Medlemsfest
- ★ Försäljning av snygga och bra träningskläder till humana priser

VÄLKOMMEN!