

Borlänge



AVSLUTA ARBETS-
VECKAN PÅ BÄSTA
SÄTT. KOM PÅ
F&S AFTER WORK
FREDAGAR 18.00



Coola seniorer

"Vi blir starkare
och starkare"

Station/senior ska snart börja. Stämningen i entrén är familjär och deltagarna har ingen brådska. De hänger utanför jympasalen och pratar. **SID 2**

Vad klarar du?

50, 80 eller
105 sit-ups?

Bas, medel och intensiv – alla jympapass är uppbyggda på samma sätt. Intensiteten gör att det finns ett pass som passar alla. **SID 4**

SUPERSTARK. Energin känns i den stora jympahallen när ett femtiotal deltagare samlas för en timmes konditions- och styrketräning. Det är dags för passet Station/senior.

Jag har ständigt en festivalkänsla



LIVET ÄR EN FEST. Det finns alltid en anledning till att fira. Som när F&S Borlänge firade sina första lokala sidor i Friskispressen.

Att komma in på Friskis ger mig en härlig festivalkänsla. Schemat har en skön blandning av olika ledare och pass. Musiken varierar eftersom alla ledarna gör sina egna pass, de lägger ner många timmar för att välja "rätt" musik på "rätt" plats.

Kanske testas du ett pass som du aldrig provat förut? Eller provar någon ledare som du inte ens vet vem det är. Spännande, precis som på en musikfestival när du tittar och funderar på vem du ska lyssna på idag, just nu, denna timme.

Eller du kanske helt enkelt tänker välja att testa gymmet fast du aldrig varit inne i ett gym förut.

Våga prova något nytt!

HÖSTEN BRUKAR LOCKA in människor och Friskis&Svettis är en stor mötesplats. Ja, återigen en festivalkänsla, att gå omkring inne i lokalen med folk som går åt olika håll. En del ska träna, en del bara prata en stund.

Här kan du träffa många du känner eller kanske ser du någon du vill lära känna. Gemensamt för alla är att man vill röra på kroppen och må bra.

Antingen vill du ha känslan av gemenskapen i gruppen på passet, eller också träna ensam.

Du väljer själv, vad som passar dig bäst, vad som får dig att ha kul.

Hösten är en härlig träningsäsong. Du hänger väl med på en festival av träning? ●

MARGARETA LÖWEGREN, verksamhetschef
maggan@borlange.friskissvettis.se



STARKARE MED ÅREN

"Pigg senior, glad och fri, på lånad tid, en natt i Madrid" sjunger After Dark i uppvärmningslåten. De första stroforna stämmer väl in på stationspasset för seniorer.

Det är onsdag eftermiddag, passet som heter Station Senior ska snart börja. Stämningen i entrén är familjär och deltagarna har ingen brådska. De hänger utanför jympasalen och pratar.

– Ibland är det ett sådant kackel innan passet att det knappt går att göra sig hörd. Jag får busvissla för att få uppmärksamhet och sätta på kravallmusik som signalerar att det är dags att börja, säger Anki Helander, seniorledaren som gillar den positiva energin.

Anki kan namnet på alla hundratals seniorer och hejar ofta på dem med namn.

– Skorna har gått upp, Lennart, hojtar hon när uppvärmning börjar.

Den är som på ett vanligt jympapass och håller på i cirka 10-13 minuter.

Därefter är det dags för stationsträningen.

Gruppen delar upp sig och går till varsitt hörn där redskapen väntar. En station har hantlar och stänger, ett hörn har stepbrädor utställda, i det tredje hörnet

ligger gummiband i olika färger redo. Men det sista hörnet är tomt, där jobbar man med kroppen som belastning.

PÅ VÄGGARNA HÄNGER tavlor med tydliga bilder som visar övningarna. Rodd med gummiband, knäböj med stång, sit ups och rygglift på bräda.

50 sekunder på varje station, till sugande musik. Sen ändras musiktempot till en snabb löplåt som markerar att det är dags att ta sig till nästa hörn. Förflyttningen får ta 17 sekunder, så det gäller att snabba på till nästa station och greppa redskapen innan det är dags för en ny övning i 50 sekunder.

Anki har tre värdar som hjälper till – Viveca, Birger och Tufve. De följer med i varje grupp, instruerar och tränar själva.

– Vi träffas varje säsong och går igenom och lär övningarna, säger Anki.

FYRA VARV och 16 olika övningar hinns med på 20 minuter.

Styrka ben, armar, mage och rygg tränas. Beroende på hur tränad du är väljer du tyngd på vikterna och hårdhet



VARFÖR GÅR DU PÅ STATION SENIOR?



BO, 71 år, tränar allt. – Man är tvingad att hänga med i de olika momenten och kan ta ut rörelserna, innan transportsträckan till nästa station.



LEENDENA är många och energin känns i den stora jympahallen. Ett femtiotal deltagare, de flesta 60 år och uppåt, är redo för en timmes konditions- och styrketräning



BIFFIG. Ledaren Anki har lätt att få muskler men vill inte bli större. – Jag har 42 upptill och 38 nertill. Det är tillräckligt besvärligt att hitta kläder.

på gummibanderna – grönt är mjukast, rött hårdare och svart passar starka muskler.

Efter styrkestationerna kommer konditionsträningen. Fort undan med brädor och band, vikter och hantlar, alla hjälps åt.

En härlig syretopp, svetten lackar och alla jobbar för fullt.

Nedvarningen och smidigheten på slutet ger en möjlighet att hämta andan och lugna ner kroppen. Den sista vilan är skön.

EFTER PASSET sätter sig många i bastun och umgås. Många viker dagen för socialt umgänge.

– Men att seniorer skulle ha gott om tid stämmer inte. De har fullt upp med kurser, barnbarn och nya aktiviteter. Jag hittade en gammalkompis på Facebook som jag nu tränar med varje torsdag. Och sen fikar vi, går en promenad eller tar en skidtur.

Flera av deltagarna tränar i gymmet också och går på vanliga jympan. De flesta är träningsvana. Starka seniorer.

– Starka muskler behöver man när man blir gammal. Och starka ben. Det får man på mitt pass. Garanterat, avslutar Anki, tar av sig träningsglasögonen och gör sig redo för nästa äventyr. ●

INGA-LIS GRAPE, TEXT OCH FOTO



TRÄNA I PORTUGAL!

→ Häng med Anki på träningsresa till Monte Gordo i södra Portugal. Yoga, seniorjympa, dans, cirkelgym och station/senior. Stavgång och löpning.

Det är pass du kan välja mellan den veckan då F&S Borlänge gör en medlemsresa tillsammans med F&S-folk från hela Sverige. På kvällarna är det intressanta föreläsningar och andra trevligheter.

→ Vi bor på ett fint hotell, med stora rum, bra matsal och fri tillgång till SPA och gym. Det är 100 meter till den fantastiska stranden och Atlantens vågor.

→ Vecka 8, 19-26 februari, cirka pris 9 000:- inklusive resa, mat, träning och föreläsningar.

→ Läs mera på hemsidan och på anslagstavlor.

dum dummare dopad

KAMPANJEN dum dummare dopad visar var Friskis&Svettis står i dopingfrågan.

Friskis&Svettis är en idrottsrörelse där varje förening är medlem i Riksidrottsförbundet – RF. Friskis&Svettis är därför delaktiga i det antidopingarbete som pågår inom RF och stödjer helt och fullt de regler som gäller.

På RF:s hemsida www.rf.se kan man läsa följande:

→ Det är fusk att dopa sig. En känsla för ärligt och rent spel ligger i idrottens natur.

→ Det är farligt att dopa sig. Det strider mot medicinskt etik och förenat med stora hälsorisker för individen.

→ Det skadar idrottens trovärdighet. Doping utgör därigenom ett allvarligt hot mot idrotten som ungdoms-organisation och folkrörelse.

→ Det kan vara olagligt att dopa sig. Att hantera och inta förbjudna preparat är enligt svensk lag förbjudet och kan ge fängelse.

DET HÄR ÄR Friskis&Svettis anti-dopingpolicy:

→ Friskis&Svettis ska vara helt fritt från doping

→ Friskis&Svettis bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger.

→ Friskis&Svettis arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider.

VARJE FÖRENING ska verka för en dopingfri idrott och Friskis&Svettis Borlänges antidoping arbete har just börjat.

– Vi kommer under hösten att "vaccinera föreningen" i samarbete med RF. Detta innebär att en handlingsplan inom antidoping arbetas fram. Vi kommer kontinuerligt att genomföra oannonserade dopingtester och informera om vårt arbete för omvärlden, säger Margareta Löwegren som är verksamhetschef på Friskis&Svettis Borlänge. ●



RÄTT NIVÅ?
Ska du triggas ner eller är det dags för en utmaning? Välj en nivå så att du känner att du kan och vill träna igen nästa dag. Träna för lustens skull och inte för blodsmakens. Rolig träning är bäst, den blir av.

50, 80 ELLER 105?

Hur många sit-ups klarar du? Bas, medel och intensiv – alla jympapass är uppbyggda på samma sätt. Intensiteten gör att det finns ett pass som passar alla.

En basledare bör klara 50 sit-ups och 40 armhävningar på knä. En medelledare, 80 sit-ups och 50 armhävningar. En intensivledare, 105 sit-ups och 30 armhävningar – på tå.

– Det är rimligt att en motionär ska klara ungefär hälften eller strax över den nivån, säger Anette Ljungberg som tycker man ska våga utmana sig själv. Går du på ett för lätt pass utvecklas du inte och risken är att du till slut blir uttråkad och slutar. Det är samtidigt viktigt att inte gå ut för hårt och riskera skador. Börja gärna lugnt och öka allt eftersom. Tar du ut rörelserna ordentligt så kan du

JYMPALEDAREN



Namn: Anette Ljungberg.
Ålder: 52 år.
Gör på F&S: Jympaledare, ledaruppföljare och ansvarig för jympagruppen.
Tränar: Fem till sex gånger i veckan. Jympa, spinning, skivstång och powerwalking.
Favoritträning: Pass med mycket styrka.
Favoritmuskel: Stjärtmuskeln.
Anettes träningstips: Våga prova olika pass och variera din träning.

gå på ett baspass och få samma resultat som på ett medelpass.
– Våga gå på ett intensivpass och bli inspirerad – på nästa medelpass kan du kanske göra några av armhävningarna på tå, säger Anette.

INTENSITETEN PÅ ETT pass ska vara samma oavsett vem som leder det. Visst finns det skillnader eftersom varje ledare gör sitt eget pass men i grunden är varje pass uppbyggt på samma sätt.
– Alla jympapass följer en pulscurva och ska innehålla uppvärmning, rörlighet, två styrkeblock, två konditionsblock och slutligen nedvarvning och stretch, säger Anette.

En ledare lägger ned cirka 40–60 timmar på att göra sitt pass. Och det görs ett nytt pass två gånger om året.
– Vi har en rörelsebank med olika pulsintervall som ledarna plockar ur. Ju mer rutinerad en ledare är, desto

mer egna rörelser kan de lägga in. Att passet håller kvaliteten kollas upp av oss uppföljare, säger Anette som då har en möjlighet att ge ledarna feedback och rätta till eventuella felaktigheter.

MUSIKEN HAR EN central roll i ett pass. Den ska puscha dig och göra att du orkar den där sista armhävningen.

– Det är viktigt att man har ett flyt genom rörelser och musik och att det funkar tillsammans. Man måste även våga bryta mönster och hitta musik som funkar i den stora hallen, säger Anette som lägger ner massor av tid på att hitta den perfekta träningsmusiken.

Om du går på ett pass för musikens, ledarens, rörelsernas eller tidens skull, spelar ingen roll. Huvudsaken är att du går och att du gillar det. ●

LOTTA WESTBERG, TEXT
TUFVE REMON, FOTO

VILKEN INTENSITET PASSAR DIG?

→ **BAS** Skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.
→ **MEDEL** För dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Medel har tuffare tempo, men med mycket

variation, till exempel varvas tyngre övningar med lättare och hopp varvas med hoppfråa steg.
→ **INTENSIV** För dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrke-träningen är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

VARFÖR BASJYMPA?



PEO BERGLUND, 54 år, går på bas- och medeljympa.
– Det är mindre hopp än i medel och det passar bra för min onda häla. Det är inte så stor skillnad på bas och medel, vissa basledare gör att jag rycks med och tar i lika mycket som på ett medelpass.

VARFÖR MEDELJYMPA?



PATRICIA BJÖRK, 17 år, springer, går på medeljympa, gym.
– Medel är lagom nivå för mig. Bas är för lätt. Jag vill testa intensiv men jag har aldrig vågat. Det verkar så tufft.

VARFÖR INTENSIVJYMPA?



BREDE HORNE, 45 år, går på intensivjympa, innebandy och badminton.
– Jag vill ta ut mig när jag tränar, men framför allt är det kul. Jag gillar när musiken är i samförstånd med tempot i rörelserna – och så är det på intensivjympan. Jag har aldrig testat bas eller medel eftersom nivån här passar mig. När jag blir äldre byter jag nog nivå, men det är inte aktuellt på länge!



SENIORGYM

Det är viktigt att stärka sina muskler. Speciellt när man är lite äldre. Onsdagar klockan 9–12 finns det alltid en instruktör i gymmet som kan styrketräning för äldre. Vid dessa tillfällen är det extra glatt och högt i tak på många sätt. Välkommen in i gymmet!

TRÄNA MED INSTRUKTÖR

Vill du testa något nytt inom gymträning? Söker du träningskompisar och ny inspiration? Vill du vidareutveckla din träning? Håll utkik efter spännande gymnyheter i höst!



STOR DRAMATIK var det när F&S Borlänges första lokala sidor i Friskispresen skulle presenteras på höstens Kick-off.

Party x 2!



ÅTERVÄXTEN. Friskispresen har läsare i alla åldrar. Olivia är speciellt förtjust i de lokala sidorna.



SKÅL. Kick-offen för alla F&S-funktionärer innehöll både träning, föreläsning och nyttiga drinkar.



STOLTA På releasepartyt för medlemmarna blev det kvällsmingel och pubkväll.



YOGA TILLFÄLLE

Hitta ditt inre lugn.
NÄR: Tisdag 2 november kl 10–11
VEM: Lisbeth Modin-Nilsson leder.

MEDLEMSKVÄLL

→ **VAR:** Intersport Borlänge
→ **NÄR:** Tisdag 30 november, 19–21.
Under dessa kvällar får du som är medlem 20% rabatt på all utrustning som används under Friskis&Svettis träning – till exempel aerobic-, crosstraining-, walking-, joggingskor, konfektion, yogamattor och övrig träningsutrustning. Under medlemskvällarna får du även 10% rabatt på butikens övriga sortiment. Alla rabatter gäller enbart på ordinarie priser och kan ej kombineras med övriga erbjudanden.

MEDLEMSFÖRMÅN



GLÖMT SKOR?

Eller blev kanske handduken kvar hemma? Låna hos oss i receptionen. Det finns även träningskläder att låna. Kom och fråga oss!

EWAS JULKLAPPSTIPS

1. Ge bort träning – köp ett presentkort i valfri valör.
2. Träningsdvd – jympa- och corepass, 249 kr.
3. Friskis&Svettis ryggsäck, 250 kr.
4. Mini-Röris – en dvd med ett lekfullt jympaprogram för barn mellan 3–6 år, 189 kr.
5. Friskis&Svettis handduk – stor eller liten, perfekt att torka svett med. Stor 100 kr, liten 35 kr.

HO HO HO, FINNS DET NÅGRA SNALLA JYMPARE HÄR?



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				07.00 Medel 45 min Helena		
	09.00 Senior Evy/Karin			09.00 Senior Anki	10.00 Familjeympa 40 min 2-6 år Therese/Barbro	
11.30 Medel 45 min Lotta		11.30 Core 45 min Maggan L	11.30 Medel 45 min Jens/Stefan		11.00 Medel Rune	11.00 Medel Micke
		14.30 Station/senior Anki			14.30 Mixpass Step, Aerobic, Dans afro	
16.00 Medel Helena	16.00 Medel Malin	16.00 Styrka/medel Lotta	16.00 Bas Barbro	16.00 Intensiv Petra/Jonas	15.45 Cirkelfys 60 min Maria E	15.30 Medel Barntillåtet Petra/Stina **
17.00 Intensiv Petra	17.00 Medel Stina	17.00 Medel Micke	17.00 Puls/medel Marie	17.00 Styrka/bas Jennifer		16.30 Bas Maria K/Lena L
18.00 Medel Anette	18.00 Bas Maggan L	18.00 Bas Evy	18.00 Step Carola S (max 80 st)	18.00 AFTER WORK Olika ledare		17.30 Medel Stefan
19.00 Station/bas Jennifer&Thomas (max 120 st)	19.00 Danspass Carola E	19.00 Medel Kristina	19.00 Medel Jessica			18.30 Styrka/medel Jens E
20.00 Dans afro Anna	20.00 Mixpass Medel Olika ledare	20.00 Skivstång Kondition 75 min Lisa * (max 70 st)	20.00 Station/medel 70 min Anette&Jonas (max 120 st)			19.30 Skivstång 70 min (max 70 st) Jens G *

** Här jympar du tillsammans med ditt/dina barn i åldern 7-13 år. Barnen får träna gratis. Här får barnen hänga med på "vuxenjympa".
PASSEN ÄR 55 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES

Spinning på Skomakargatan * Alla spinningpass är bokningsbara

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	07.00 Medel 45 min Eva/Janne/Conny	11.30 Medel Erik/Hanna/Eva		11.30 Medel Pälle/Janne/Conny	10.30 Mixpass Olika ledare	
17.00 Medel Jens	16.30 Spin puls distans Sussi	17.00 Medel Janne	17.00 Bas Hanna	16.00 Medel Anki		
18.15 Bas Åsa	17.45 Medel Pierre	18.15 Bas Lars L	18.15 Medel Lars K	17.15 Spin puls Erik		
19.30 Mix/Spin puls Olika ledare	19.00 Bas Anki	19.30 Spin puls Åsa	19.30 Spin puls intervall Conny			18.00 Medel 75 min Eva

BOKA PASS VIA INTERNET! * Bokningsbara pass. För bokning av pass: gå in på www.friskissvettis.se/borlange och följ instruktionerna. Du kan bara boka åt dig själv, 3 dagar framåt och du kan ha 3pass bokade. För att behålla din plats måste du anmäla dig i receptionen senast 10 minuter före passets början. Kommer du senare kan någon som väntar få din plats.

Gym på Skomakargatan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 19.00	10.00 – 17.00	11.00 – 20.30

PRISER VUXEN OCH UNGDOM/STUDERANDE/PENSIONÄR inom parentes

	Årskort	Terminskort	Månadskort		Utekortet *	
Allkort	2 500 (2 000)	1 500 (1 200)	Jympa	500	Årskort	300
Jympa	1 400 (1 100)	850 (650)	Spinning	600	Engångsavgift	
Gym	2 000 (1 600)	1 200 (950)	Gym	700	Jympa	60 (50)
Spinning	1 400 (1 100)	850 (650)	Jympa/10-kort	550 (450)	Gym	80 (65)
Senior (gäller på seniorpassen)		500	Spinning/10-kort	650 (550)	Spinning	70 (50)
Familjeympa (gäller på familjeympan)		100	Gym/10-kort	750 (600)		

OKTOBERPRISER!

Oktoberfestival-kort som gäller tre månader: okt, nov, dec.

	Vuxen	Stud/pens/ung	Vuxen	Stud/pens/ung
Allkort	900 kr	750 kr	Spinning	650 kr 550 kr
Jympa	550 kr	450 kr	Gym	750 kr 600 kr
+ 50 kronor i medlemsavgift				

BRA ATT KÄNNA TILL

- Friskis&Svettis är en ideell förening.
- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Borlänges träningspass och gym.
- Köpt träningskort återlöses ej.
- Förloerat träningskort ersätts med en kostnad av 50 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.
- IF Friskis&Svettis Borlänge är ansluten till Riksidrottsförbundet och tar avstånd från all doping.
- Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.

Här mixas olika teman

- För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvarar ej.
- För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltigt legitimation och studerandeintyg.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- Vi behöver ditt samtycke för att databehandla dina personuppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla personuppgifterna.
- Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du läsa in dina skor, ta dem i handen när du går in i omklädningsrummet.

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

Träning på recept 600 kronor/6 mån

För dig som har någon typ av recept/remiss på fysisk aktivitet. Detta kort gäller på baspasset torsdagar 16.00 och i gymmet dagtid vardagar fram till 15.30.

Delbetala: Läs på hemsidan eller fråga i receptionen om hur du kan delbetala ditt träningskort.

UTBUD

Borlänge

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

BAS Passar dig som vill ha en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

MEDEL Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Medel har tuffare tempo, men med mycket variation, till exempel varvas tyngre övningar med lättare och hopp varvas med hoppfria steg.

INTENSIV Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrketräningen är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

PULS Ett jympapass för dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av några rörelseutmaningar. I Pulsasset hänger vi på musikens driv med roliga steg, ös och pulshöjande övningar i ett längre konditionsavsnitt.

STYRKA Ett "rakt" jympapass med power, där ger vi också ger styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Du får dels mer golvstyrka för mage, rygg, höfter, armar och axlar, men också mer av den stående träningen av stabilitet, snabbstyrka och spänst. Styrkan är av funktionell karaktär och vi tränar med kroppen som redskap. Finns på bas – och medelnivå.

STATION Jympa för dig som gillar rak, enkel och styrkeinriktad träning. Med träningen i stationer blir den också peppande och omväxlande! I stationerna kan redskap som brädor, hantlar, eller gummiband förekomma. Finns på bas, senior och medelnivå.

SENIOR Viktigt och kul träning anpassad till dig som är äldre. Du tränar ansidigt till inspirerande musik och bygger både styrka och kondition.

BARNTILLÅTET Pass öppet för familjen. Ett vanligt medelpass där du som är 7-13 år jympar gratis med vuxen. Du kan även komma och träna på detta pass utan barn.

FAMILJEJYMPA Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Ålder 2-6 år.

AEROBIC Stegkombinationer. med dansig känsla. Förekommer på mixpass.

DANSPASS Showa loss med steg och dansstilar.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans

STEP Stegkombinationer med danskänsla på step-up bräda.

CORE Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Träna och utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

YOGA Friskis&Svettis yoga bygger på den klassiska Hahta-yogans grunder och är vår egen yogaform som tagits fram i harmoni med Friskis&Svettis idé. Ej schemalagd, kan förekomma som tempapass.

SKIVSTÅNG Gillar du sportig, rak och ösig styrketräning, då är Skivstångspasset något för dig. Träningen är enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv.

SKIVSTÅNG KONDITION Effektiv styrka och tuff kondition. Ett Skivstångspass med cirka 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga, om du vill.

CIRKELFYS Funktionell, sportig träning i stationer. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som exempelvis skivstånger, brädor, vikter, Bosu, Kettelbells. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt.

SPINNING

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft om du så vill, eller lättamt och mindre svettigt. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga. Du bestämmer belastningen, motståndet själv.

SPIN/BAS Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig, men är ny på spinning.

SPIN/MEDEL Högre tempo och mer driv. Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite.

SPIN PULS Här får du en direkt feedback som kan guida din träning. Med hjälp av pulsband och intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad. Informationen överförs trådlöst och visas anonymt på bild. Ett sätt att hitta din rätta individuella träningsnivå.

SPIN PULS DISTANS OCH INTERVALL Två specialpass inom Spin puls som riktar sig till dig som är rutinerad och van "spinnare". Spin puls distans och Spin puls intervall utmanar din teknik och inspirerar din träning på två olika sätt.

SPIN PULS DISTANS Här strävar du efter en "steady-state-känsla". Träningen är enkel att hänga med på, du klättrar mjukt upp i belastning och får en rejäl och uthållig konditionsträning. Helhetskänslan är ett flow.

SPIN PULS INTERVALL Här utmanar du din kondition och ska gilla att träna på en tuff nivå. Passet vänder sig till dig som är rejält konditionstränad och som har koll på din spinträning.

GYM

Träna individuellt i Friskis&Svettis Gym och bygg upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Träning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

GYMINSTRUKTIONER För att din träning ska bli effektiv och säker har vi utbildade gyminstruktörer. Boka din gyminstruktion på hemsidan: www.friskissvettis.se/borlange. För att boka på nätet måste du ha ett giltigt träningskort på gymmet. Du kan även som förut boka via receptionen

GRUNDINSTRUKTION Vänder sig till dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning. Tillsammans med instruktören går du igenom ett grundprogram med maskiner och vikter som passar dig och dina mål med träningen.

FORTSÄTTNING Är en perfekt instruktion för dig som har viss vana av styrketräning. Du har kanske kört ett grundprogram i minst 6-8 veckor och vill nu träna 1-3 gånger i veckan med bra effekt. Efter intervju föreslår instruktören ett träningsupplägg med övningar som ni går igenom tillsammans. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter.

AVANCERAD INSTRUKTION Du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål. Det kan vara fokus på bälstabilitet, funktionell styrka och rörlighet eller styrketräning med fria vikter, ett splittat program eller andra specifika önskemål.

TRÄNANDE INSTRUKTÖR Du kanske träffar på våra instruktörer när de tränar. De kan då ha en tröja där det står tränande instruktör. Passa då gärna på att ställa frågor eller träna tillsammans

UNG PÅ GYMMET Är du 13-15 år kan du träna i vårt gym tillsammans med en vuxen. Kravet är då att du innan träningsstart fått en personlig instruktion tillsammans med den vuxne. Och att ni tränar tillsammans.

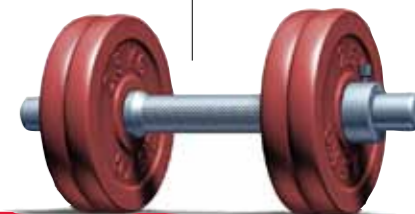


ÅLDERSGRÄNSER

→ Åldersgräns på Cirkelfys och skivstångspassen är det år du fyller 16 år.

→ Åldersgräns på spinning är det år du fyller 16 år eller i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.

→ Åldersgräns på gymmet: det år du fyller 16 år. Tränar du tillsammans med vuxen får du vara 13-15 år och har fått en instruktion tillsammans. Se under texten ung på gymmet.



FOLKETS RÖST

När kommer leendet?



DIALA JOMAA, 32 år, går på medeljympta två till tre gånger i veckan. – När jag klarar rörelsen och kan följa jympaledaren. Dansiga rörelser får mig också att le. När jag hinner göra lika många armhävningar som ledaren blir jag jätteglad.



MAJA-GRETA VIKAR, 83 år, rör på sig varje dag. Promenerar, springer och går på basjympta – Jag har rört på mig i hela mitt liv men efter ett fall i källartrappan var det stopp. Efter flera operationer har jag kunnat börja träna igen och gjort att jag kan le igen. Utan min goda kondition hade jag inte överlevt.



LENNART GUSTAFSSON, 60 år, tränar fyra gånger i veckan. Det blir jympta, spinning, skidor och löpning. Kör pilates hemma för mig själv. – Att jag kan hålla på! Jag tänker ofta på det. Det är inte alla förunnat att kunna träna. Ett friskispass är alltid roligt och fin dag i skogen får mig också att le.



LENA BERGLUND BUSK, 44 år, kör spinning tre till fyra gånger i veckan. – När jag är klar! Då har jag gjort någonting bra och är nöjd med mig själv. Viss musik och bra tryck i volymen peppar mig och gör mig glad också.



JOEL NYBERG, 33 år, tränar i gymmet fem gånger i veckan. Löpning. – Jag ler redan när jag är på väg till gymmet. Träning är avkoppling för mig. I början var det en plåga men när jag kommit över en gräns efter några månader vände det och då kom glädjen.



ANNIKA HAKKARAINEN, 43, tränar fem gånger i veckan. Hon går på medel, styrka, cirkelfys och tränar styrketräning. – Jag blir glad bara jag kommer hit. Människorna, musiken och hela stämningen här gör att jag ler. Om jag är grinig när jag kommer hit så är jag alltid glad när jag går härifrån.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Borlänge är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom: SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen 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 BORLÄNGE

bildades 1993 och har i dag 5 000 medlemmar. Vi erbjuder drygt 55 grupp-träningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Borlänge har 175 ledare, instruktörer, värdar och övrigafunktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

TEXT OCH FOTO: LÖTTA WESTBERG FOTO: TUFVE REMON



OKTOBERFESTIVAL

23 oktober – Prova på-träning hela dagen!

Morgonjympta, Familjejympta, Spinning, Gym, Dans afro, Puls intervall, Cirkelfys, Bas, Senior, Intensiv.

Specialpass: Prova originaljympans olika intensiteter.

Känn skillnaden – tränar jag på rätt nivå?

Alla tider hittar du på hemsidan. VÄLKOMMEN!



Oktoberfestival-kort som gäller tre månader: okt, nov, dec.

	Vuxen	Stud/pens/ ung
Allkort	900 kr	750 kr
Jympta	550 kr	450 kr
Spinning	650 kr	550 kr
Gym	750 kr	600 kr
+ 50 kronor i medlemsavgift		

* Vi startar redan på fredag 22 okt 18.00 After Work /Tema Oktoberfestival med Anette och Lisa