

# Västerås



PROVA ETT  
VALFRITT PASS PÅ  
FRISKIS&SVETTIS  
VÄSTERÅS!

KUPONG PÅ SISTA  
SIDAN...



## Höstleende

### Variera dig lycklig i höst!

Friskis&Sveltis statistik visar att medel är den vanligaste intensiteten bland alla träningsformer. Hur tränar du? **SID 2**

## Beslutsfattare

### Möt gänget som styr

En kan vifta på öronen. En annan kan spela saxofon. En är bra på att stryka. Alla sitter i föreningens styrelse. **SID 4**

### HÖSTLYCKA.

Det är lätt att fastna vid en gren i träningsutbudet. Hitta ett nytt favoritlöv i vårt stora "träningsträd"...

VÄLKOMMEN

# Våga utmana dig själv!



**V**åga utmana dig själv, prova något nytt! Det finns många orsaker till att lusten att träna vissa dagar inte vill infinna sig, det är helt naturligt. Kanske tränar man ofta och mycket, kanske har man haft en tuff dag och är trött och därför har svårt att komma iväg.

Går man alltid på samma pass med samma intensitet, samma veckodagar, samma lokal och med samma ledare kan det vara en orsak till att man tappar lusten.

**MIN ERFARENHET** är att jag genom att våga prova något nytt ökar möjligheten att få tillbaka min lust att träna. På väg hem från mitt jobb som inte är fysiskt ansträngande brukar jag ibland känna att jag inte orkar träna. Samtidigt vet jag att om jag ändå tar mig till jympapasset och trotsar min psykiska trötthet genom att blanda ut den med lite fysisk trötthet mår jag genast mycket bättre.

För mig ger träningen både fysisk och mental styrka. Det är träningen som gör att jag klarar av de tuffa dagarna på jobbet. Men ibland behövs mer än att ta sig till träningslokalen, ibland behöver jag pröva någon ny träningsform ett tag.

Ofta blir jag glatt överraskad och fortsätter med det nya men det händer att jag återgår till det gamla med en känsla av att det är skönt att komma hem.

**VI HAR NYLIGEN** genomfört vår årliga inspirationsdag för alla funktionärer. En välbesökt dag som styrelsen bjudit in till med målsättning att servera inspiration på lite olika sätt. Syftet med dagen är att mötas, utbyta tankar och prova lite olika, och kanske nya, träningsformer. Vi hade också förmånen att få lyssna till en föreläsare - Manuel Knight - som bjöd på struktur och kultur på ett bejublat sätt. Dagen avslutades med en uppskattad middag med god mat på Sportköket ●

ANDERS FALLGREN, ordförande  
styrelse@vasteras.friskissvettis.se

VARIATIONSTIPS!  
JYMPA/ROULETTE  
LÖRDAGAR 15.00  
ROCKLUNDA

OLIKA PASS OCH  
LEDARE

## FAST I MEDELTRÄSKET?

**GYLLENE MEDELVÄG.** Tryggt att köra på i gamla hjulspår...

### Friskis&Svettis statistik visar att medel är den vanligaste intensiteten bland alla träningsformer. Hur tränar du?

**D**et pratas mycket om hur viktigt det är för kropp och motivation att variera sin träning. Har du reflekterat över din egen träning och variationen kring den? Eller tränar du de pass som du alltid gått på? Nu när hösten är här så kan träningen ge härliga endorfiner och energikickar, det vill du väl inte missa genom att fastna i medelträsket?

**SVERIGE ÄR JU LANDET** lagom många gånger, det visar sig även i Friskis&Svettis statistik. Den intensiteten som många väljer att träna är just Medel, både när det gäller jympa och spinning. Att träna medelintensiteten är självklart inget negativt utan en bra träningsform, men kanske borde inte alla pass du tränar vara av medelintensitet? Det är alltid bra att fundera över vad träningen ger dig och om du orkar med att ta ut rörelserna ordentligt. Om inte ett baspass skulle ge dig bättre träning eller vice versa. Kroppen behöver kanske den utmaningen som intensivpasset kan

ge dig för att fortsätta utvecklas. Nu när vi är på väg in i den mörkaste perioden på året är det extra viktigt att våga utmana sig själv och våga ge lite mer. Du orkar nog mer än vad du tror, ge självförtroendet en extra kick! Det finns ingen bättre känsla än att känna sig nöjd. För att få den rätta variationen i träningen kan det vara bra att inte enbart gå på ren jympa, gym eller spin utan att helt enkelt växla lite. Är gruppträning det roligaste för dig så finns till exempel skivstång eller core som komplement till jympan.

#### TRÄNINGSBUD

- Vi erbjuder över 160 gruppträningspass i veckan fördelat på träningsformerna Jympa, övrig gruppträning, spinning samt träna ute.
- Våra två gym har tillsammans öppet 163 timmar i veckan.
- TIPS! Tänk på att kombipassen är öppna för alla med allkort, spinning ELLER jympa/gruppträningskort. Bra tillfällen att testa exempelvis spinning om du inte har träningskort för det...

IF FRISKIS&SVETTIS



IDROTTSVÄRLDENS  
OVANLIGASTE MÅL

## Här är målet ett leende

Här finns inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka.

**MEM BEHÖVER MER** fokus på kroppen? En idrottsförening med ett så udda mål som ett leende som inte ens behöver synas måste förstås leva upp till lite annorlunda krav på träningen. En sådan träning måste förstås innehålla något mer än en korrekt utförd bencurl (tänk på inbromsningen och undvik att svanka i ryggen). Den måste vara mer än ett rundtramp som stärker både quadriceps och gluteus maximus. Och den måste vara mer än snygga grapevines och lunges.

**MEN FRISKIS&SVETTIS ÄR** trots allt en idrottsförening och en idrottsförening bör intressera sig för kroppen också. Det är ju ingen konst att larva sig och få ett skratt. Så självklart finns all den kompetens man kan tänka sig om styrka, rörlighet, kondition, mitokondrier och alveoler. Friskis&Svettis kan vara träningsfreaks, kroppsfixerade och hälsoprofeter när det behövs. Fast det är sällan det behövs. Vem behöver mer kroppsfixering?

**BEHOVET AV LUSTFYLLD TRÄNING** är så mycket större. Därför är det där speciella leendet målet. Dit leder bara den sortens träning som också har plats för själen. Och om du är nytränad när du läser detta kanske det till och med drar lite lätt i ena mungipan. ●

FOTO: KARIN WITTUR

**MOTIONÄREN** Sanna Ojanen tränar allt från medeljympa till skivstång och tänker på att variera sin träning. Sanna ger några tips till dig som tränar mycket medeljympa.

– Jag tänker på variationen för att det är skonsamt för kroppen, jag vill jobba med hela kroppen och inte slita på samma muskler. Prova gärna puls/medel för mer kondition i passet. På skivstång eller station/medel använder man redskap för mer styrka.

**DAGSFORMEN KAN** även variera, kanske känner du inte för den konditions-träning som du gör på rutin, prova istället ett renodlat styrkepass och ge musklerna extra pump.

Det ska vara roligt att träna. Alltid! Sanna Ojanen berättar att hennes träningsupplägg har varierat och att hon provat sig fram till vad som passar just henne. Sanna berättar även att

– fördelen med att träna varierat är att jag orkar mer, just för att jag jobbar med musklerna på olika sätt beroende på vilket pass jag går på.

**ÄVEN I GYMMET** kan det vara lätt att fastna i rutiner utan eftertanke vilket kanske minskar motivationen ibland.

Har du som tränar på gymmet känt saknaden av någon som peppar dig så är du inte ensam. Testa gå på ett skivstångspass och du kommer orka mer av den glädje som gruppträningen kan ge! Kanske kan du även få tips på övningar du sedan kan göra i gymmet med skivstången?

Om du gillar att träna ensam men behöver den där extra motivationen så kan du boka en gyminstruktion och få nya övningar och tips till en skön träningshöst. Detsamma gäller spinning, kör du mycket spinning kanske ett styrkepass vore bra för kropp och smidighet?

**FRISKIS&SVETTIS ERBJUDER** flera intensiteter inom de flesta träningsformer och att variera sin träning ger det bästa resultatet, för både din kropp och ditt välmående. Att träna varierat är bra oavsett vad du har för mål med din träning. Om du enbart tränar samma muskler i gymmet eller tränar

samma pass varje vecka så vänjer sig kroppen. Det som sker då är att kroppen anpassar sig efter den typen av träning och då kan resultat bli svårare att få. Om du varierar din träning så kommer flera muskler att tränas, kroppen får då lov att använda mer energi och då kommer även resultaten. Det handlar alltså om att variationen gör att kroppen inte anpassar sig till en typ av träning. Därför hela tiden förbättrar dina prestationer, din härliga energi och rörelseglädje! ●

KARIN WITTUR OCH ANNA EKVALL, TEXT

KARIN WITTUR, FOTO

TÄNKER DU PÅ ATT  
VARIERA DIN TRÄNING?



**GABRIELLA** jympar, spinner och gymmar.  
– Ja, för att få så allsidig träning som möjligt!



**ANDERS** tränar basjympa och har precis börjat igen efter ett uppehåll.  
– Ja, varierad träning gör nog att man mår bättre.



**ANITA** jympar på basnivå.  
– Ja det tänker jag på, för då mår jag bättre.



**ROBIN** tränar på gymmet.  
– Ja, jag tror att det är viktigt att variera för att kroppen inte ska vänja sig vid en viss typ av träning.



STAMTAVLA Grupp bild från styrelsens planeringskonferens i Ramnäs 24–25 september. Saknas på bild gör Sofia Mortimer.

# Gänget som styr föreningen

I Friskis&Svettis finns, som de flesta kanske inte vet, en styrelse...

**N**u pratar vi inte om några tråkiga kostymnissar, utan fräscha, aktiva och engagerade människor som vill att du som motionär ska få ut så mycket som möjligt av din träning.

**STYRELSEN** i Friskis&Svettis Västerås består av sju personer som alla är olika, vilket är bra, då de alla kompletterar varandra. Här kan du lära känna dessa människor som har hjälpt till att göra Friskis&Svettis Västerås till vad det är idag!

**NÄR ÅRSMÖTE** inte är samlat är styrelsen föreningens beslutande organ, ansvarar för föreningen och ska tillvarata medlemmarnas intressen. Uppgiften är att fatta de viktiga långsiktiga besluten som grundar sig på F&S värderingar. De delegerar många frågor till verksamhetschefen, som är adjungerad i styrelsen, men är ytterst ansvarig för föreningen. Styrelseledamöterna bör i första hand rekryteras utifrån sina kompetenser att driva och utveckla en förening ●

## VISSTE DU ATT...

→ Styrelsen har under året investerat 1,2 miljoner kronor i verksamheten. Detta har bland annat bidragit till fler maskiner och utrustning, uppräkningsav lokalerna och inredning.

## STYRELSEHEMLIGHETER



**ANDERS FALLGREN**

1. Divisionschef.
2. Ordförande.
3. Har tyvärr inte hittat den än.
4. Det är tillåtet att ha motivationssvackor. Utmana dig själv genom att testa något nytt pass.
5. Om jag tränar orkar jag mer.
6. Det beror på dagsformen.



**ANNA BÖRELL**

1. Enhetschef Stöd i eget boende i Hallstahammars kommun.
2. Vice ordförande.
3. Bra på att måla tavlor.
4. Tänk på kroppen och inte alltid med knoppen!
5. Att vakna glad varje dag!
6. Svårt att välja, men något tungt och svettigt.



**SOLVEIG SANDBERG**

1. Folkhälsostyrer på Stadsledningskontoret i Västerås.
2. Sekreterare.
3. Har agerat som barnens privata bilskolelärare.
4. Lyssna på kroppen, träningsperioder går upp och ner, men orken brukar återkomma.
5. Sanningen finns i betraktarens öga.
6. Lunchjympa.



**SOFIA MORTIMER**

1. Utbildad hälsopedagog, just nu anställd av Manpower.
2. Ledamot.
3. Jag är grym på att stryka och skulle aldrig lägga mig i ostrykta sängkläder!
4. Kom ihåg känslan efter ett träningspass!
5. Har inte tänkt på det förut, men det skulle kunna vara: Bättre att fråga och verka dum, än att inte fråga och förbli dum!
6. Allt svettigt! Bland annat pulsjympa och även Dans afro.



**MONIKA KAHANDE**

1. Affärsenhetschef inom företagshälsa.
2. Ledamot.
3. Spelar saxofon.
4. Lite uppförsbackar får man räkna med, men håll ut och var snäll mot kroppen!
5. Leta det positiva i allt som sker.
6. Just nu, skivstäng.



**MATS SIVERBO**

1. Lärare på trafikläroverutbildningen på Edströmska gymnasiet.
2. Ledamot.
3. Kan vifta på örönen, och tar gärna en ton i körsammanhang (tenorstämman).
4. Dra ner på kraven! Man behöver inte utträtta storverk för att må bra!
5. Ha kul och finn glädjen i vardagen, den som är glad för lite, har mycket att vara glad för!
6. Gruppträningar och springa i spåret.



**LARS O THULIN**

1. Ekonom, kapitalförvaltare på ABB.
2. Kassör.
3. Tyvärr har jag inte upptäckt någon dold talang än.
4. Prova en ny träningsform, det piggar alltid upp.
5. Lev idag!
6. Jympa och puls, medel.

TEXT: CAROLINE BJÖRKLUND, MARIE JOHANSSON FOTO: MARIE JOHANSSON

# Vill Du bli funktionär?

Har du **kraft** och **tid** att engagera dig i ett ideellt uppdrag? Stimuleras du av **möten med nya människor**? Har du förutsättningar att **inspirera och leda**?

**S**om värd, ledare eller instruktör i Friskis&Svettis kommer du med i ett gäng engagerade och härliga människor som har ett gemensamt intresse. Ett intresse för lustfylld fysisk aktivitet och hälsa, men som också har en avslappnad inställning till prestationer och krav till livet och glädjeämnen.

**HOS FRISKIS&SVETTIS ÄR ALLA VÄLKOMNA**, alla tränar på sina villkor och vi strävar efter att kunna erbjuda något som passar så många som möjligt. – Vi trycker alltid mycket på värderingar och vad F&S som förening står för. Det är oerhört viktigt för oss att alla blivande funktionärer står för samma värderingar, berättar **MARIE JOHANSSON** verksamhetschef i föreningen. Vi är nyfikna och vill veta om man är genuint intresserad av möten med människor, vilka framtidsplaner man har och vad det är som gör att man vill engagera sig mer i föreningens verksamhet. Sen är det självklart vissa funktionärsroller som kräver vissa specifika färdigheter som ex taktkänsla för jympaledare, fortsätter Marie.

**FÖRENINGENS REKRYTERINGSPROCESS** består av flera steg. Först är det ett informationsmöte, därefter kommer intervjuer och praktiska test (för ledare och instruktörer). Blir du uttagen så får du en gedigen utbildning som föreningen bekostar samt att man tilldelas en fadder som hjälper dig in i föreningen.



**INFORMATIONSMÖTET ÄR EN KVÄLL** där du som är intresserad av funktionärsrollen får reda på vad det innebär att bli funktionär och vad som förväntas av dig. Du får veta mer om föreningens historia, mål och utveckling samt om vad du kan förvänta dig av föreningen ●

### INFORMATIONSMÖTE

Måndag den 8 november kl. 18.00-20.00 på Björnövågen

Anmäl ditt intresse i receptionen eller via e-post till [info@vasteras.friskissvettis.se](mailto:info@vasteras.friskissvettis.se) (Ange namn och kontaktuppgifter.)

Mer om vår rekrytering kan du läsa om på vår hemsida.

## KÖR EGET CIRKELGYMPASS

Nyhet i cirkelgymmet på Rocklunda!

Nu kan du köra ditt eget Cirkelgympass. Vissa tider kör vi musik-slingor med 45 sekunders intervaller så du vet när du ska byta övning. Övriga tider har vi tyst i lokalen för er som inte vill ha musik.

Tider som gäller för musiken ser du i schemat nedan.

	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
06.00							
07.00							
08.00			08.00				
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00				17.30			
18.00	18.00	18.30	17.45				18.30
19.00			19.00	19.15			
20.00							
21.00							

Stängt

Ingen musik, tyst i lokalen

Musikslinga med 45 sekunders intervaller

Schemalagda cirkelgympass

## TEAM SPORTIA

Team Sportia är föreningens medlemsbutik. Under hösten har vi följande medlemskvällar inplanerade i den nya butiken på IGOR gallerian...

**onsdag 27 oktober**  
**torsdag 2 december**

Mellan klockan 10–19 har alla Friskis&Svettis medlemmar 20% rabatt på allt i butiken.

Medtag medlemskortet!



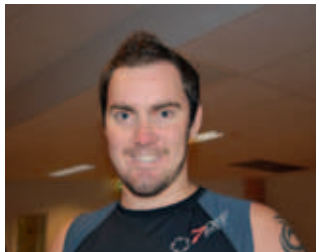
### ETT STORT TACK...

...till alla medlemmar för att ni har haft ett stort tålamod för de inkörsproblem som varit med föreningens nya inpasseringssystem. Föreningen hade vuxit ur det gamla datasystemet så det var nödvändigt att ändra till ett på sikt bättre och effektivare system.



## FOLKETS RÖST

# Glädje i höstmörkret?



**FREDRIK MODIGH**, 27 år.  
**Vad gör dig glad i höstmörkret?**  
– Träning gör mig glad och piggar alltid upp.



**ISABELLE ROOS**, 25 år.  
**Hur hittar du glädje i mörkret?**  
– Levande ljus och kärlek gör mig glad.



**MIKAEL NILSSON**, 53 år.  
**Vad gör dig glad på hösten?**  
– Ett varv i spåret!



**EMELIE KARLSSON**, 18 år.  
**Vad är glädje för dig på hösten?**  
– Filmkvällar, mys med levande ljus och träffa kompisar gör det där lilla extra i höstmörkret.



**ROBIN PLATÍN**, 16 år.  
**Vad gör dig glad i höstmörkret?**  
– Jag blir glad av att vara med min tjej. Även att gå på gymmet, då känner jag mig frisk.



**CATARINA FRISK**, 38 år.  
**Vad är glädje för dig i mörkret?**  
– Umgås med vänner, äta gott och träna.



### TIPS FRÅN FRISKISTOMTEN...

Ge brorsan en **stark kropp**, syrran lite **träningvärk**, mormor mer **rörlighet** och pappa lite **svett**. Eller varför inte ge morsan lite **avkoppling** på Yogan?

Köp ett presentkort på Friskis&Svettis!



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Västerås 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:**

### FRISKISPRESSEN ÄR 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 VÄSTERÅS

bildades 1983 och har i dag mer än 15 000 medlemmar. Vi erbjuder över 160 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Västerås har 330 ledare, instruktörer, värdar och övrigafunktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

### VÄLKOMMEN TILL OSS!



## TESTA IF FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS VÄSTERÅS

Namn: .....

Adress: .....

E-post: .....

Personnummer: .....

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



### JAG VILL TESTA:

- Gruppträning
- Träna ute
- Spinning
- Gym