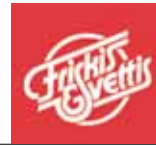


Huddinge



LET'S MOVE!
VINN EN TRÄNINGSS-
RESA TILL
PORTUGAL!
SID 5

Variera mera! Hitta träning du har glädje av

Nybörjare eller redan träningsfrälst? Hitta det som inspirerar dig i vårt utbud och få ut mer av din träning.

SID 2

Triss i ledare De är redo att ta klivet

Hur blir man ledare och hur går utbildningen till? Våra tre nya ledare Cecilia, Alexandra och Andreas har svaren.

SID 4

SVÅRA BESLUT
Valmöjligheterna är många. Hur ska du träna i höst?

VÄLKOMMEN

Nu kör vi!



Tiden går fort när man har roligt sägs det och av någon anledning upplever i alla fall jag att vår- och sommarmånaderna brukar försvinna fortare förbi än höst- och vintermånaderna. Undrar varför det ofta är så? Men, även om det kan vara svårt att hänga med i svängarna ibland så står vi faktiskt här IGEN i startgroparna inför en ny höstsäsong. Om du kommit ur dina rutiner med fasta träningsdagar och träningspass så kan det här bli en nystart för dig.

TA CHANSEN att skapa nya vanor och rutiner. Testa någonting nytt och variera eller förändra din träning. Det mår både kroppen och knoppen bra av. Det behöver inte vara någon stor förändring men att våga sig ut från gymmet och kliva in på ett jympapass eller att lämna det trygga jympagolvet för ett spinningpass är inte alltid lika lätt som det låter. Därför ger vi dig en liten utmaning under sex veckor i höst. Du som under denna period testar två tillfällen på respektive aktivitet - gym, spinning samt jympa är med och tävlar om en fylld träningsväska. Läs mer om det längre fram i tidningen.

UNDER SEPTEMBER MÅNAD pågår kampanjen Let's Move gemensamt i Stockholmsregionen. Vi vill helt enkelt få fler människor att upptäcka alla fördelar med att röra på sig regelbundet. Du som befintlig medlem har en viktig roll i denna kampanj. Din uppgift blir att värva en eller flera nya medlemmar som tar del av Let's Move erbjudandet och du har då chans att vinna en träningsresa tillsammans med Friskis&Svettis till Portugal.

Det är med andra ord dags att packa träningsväskan och bege sig in i träningslokalerna igen och gärna med en vän. Tillsammans kanske ni hittar en ny träningsform ni båda gillar men inte ännu provat på.

SÅ TRÄNA PÅ och variera mera - och du vet väl att den bästa träningen är den träning som blir av. •

LINDA JAARNEK HOLMES, verksamhetsledare
linda@huddinge.friskissvettis.se



VARIERA SIN TRÄNING Inte alltid så lätt som det låter. Det är många faktorer som påverkar valet av träning. Hur ser det ut i din träningskalender egentligen?

Omväxling förnöjer

Det pratas ofta om hur viktigt det är att variera sin träning. Både för kroppen och inte minst för motivationen. Har du någon gång reflekterat över din egen träning och dess variation? Eller kanske över dess syfte och vad träningen ger just dig?

Tränar du på samma sätt och intensitet som du alltid gjort? Orkar du fortfarande ta ut rörelserna till fullo? Om inte, så kan ett pass med lägre intensitetsnivå ge dig bättre träning. Eller vice versa. Kanske känner du efter avslutad träning att du fortfarande har energi kvar att ge. I så fall kan det vara dags att ge kroppen en lite tuffare utmaning för att fortsätta utvecklas. Precis som i det vardagliga livet befinner vi oss i olika faser i vår träning och det är därför viktigt att lyssna på kroppens signaler även om du är van att träna på ett visst sätt.

PÅ FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE kan du träna jympa, spinning och styrke-träning. I jympafamiljen är grunden de olika nivåerna **Bas**, **Medel** och **Intensiv**. Alla tre intensiteterna följer samma pulskurva och passupbyggnad men skiljer sig åt i belastningen både

vad gäller styrka och kondition. Bas är för dig som vill ha träning utan hopp. Medeljympan har en högre belastning och innehåller en del hopp. Ytterligare tyngre belastning har du i intensivjympan. På alla jympapassen tränar du styrka, kondition och rörlighet. Även balans och koordination tränas. Vill du variera jympan finns **Puls** och **Styrka** på bas- och medelnivå. I ett pulspass är det mer fokus på konditionsträningen och lite mer utmaning i koordination. På styrkepasset ligger, precis som namnet avslöjar, fokus på styrka.

MER LÅGINTENSIV TRÄNING hittar du i **Yoga** och **Flex**. Friskis&Svettis yoga är en meditativ yoga med fokus på avslappning och andning. Flex är för dig som vill träna och utmana din rörlighet. Flexpasset finns även som en förkortad variant kombinerat med konditionsintervaller för dig som vill ha lite av allt.

TRÄNINGSBUD

Vi erbjuder över 60 gruppträningspass i veckan fördelat på träningsformerna jympa, övrig gruppträning och spinning.

Vårt gym har öppet 90.5 timmar i veckan.

För den som har svårt att komma i väg till gymmet kan **STYRKETRÄNING I GRUPP** vara ett alternativ. Du väljer själv belastning och det är bara att hänga med ledaren i de olika rörelserna. **Skivstång** där du använder hantlar och stänger är en variant. Det passet finns även i kombination med spinning eller konditionsintervaller i form av jymparörelser. **Cirkelfys** är även det ett styrkepass med fokus på funktionell styrka. Där används olika redskap och är en form av stationsträning.

Gillar du mer den **DANSINFLUERADE TRÄNINGEN** finns **Dans afro** och **Dans fuego**. Där får du ta ut svängarna till afrikanska respektive latinska rytmer. Vill du ha ytterligare utmaning i koordination är **Aerobic** eller **Step** det naturliga valet i passutbudet. Danspassen innehåller ingen styrketräning. För dig som inte gillar koordination eller den vanliga jympan finns **SPINNING**. Spinning är cykling inomhus i grupp. Framför allt tränas kondition och uthållighet. Spinning finns i olika nivåer där belastning och tempon varieras. Spinning är ett utmärkt komplement för dig som styrketränar eller vill toppa din vanliga konditionsträning med något

extra.

Tränar du hellre på **EGEN HAND** och inte vill känna dig styrd av tider, då passar **gymmet** kanske bäst för dig. Boka gärna en instruktion med någon av våra instruktörer. Antingen en grundinstruktion för att komma igång eller en fortsättningsinstruktion för att hitta nya sätt att utmana din styrka.

Självklart ska du fortsätta träna på ditt favoritpass men testa gärna att byta ut ett träningstillfälle mot något nytt under en period och vips så har du kanske lagt till en ny god vana till din träning. Så nu är det upp till dig - vågar du lämna tryggheten och testa något nytt? •



LOTTA ASPLUND

- Jag varierar min träning med Intensivjympa och Intervall/Flex. Det blir även lite Medeljympa och styrketräning.



JANNE JOHANSSON

- Jag växlar mellan Cirkelfys, Spinning, Skivstång/Intervall och Intensivjympa.



SANDRA FARRELL

- Jag kör Cirkelfys, Medeljympa och springer.

VARIERAMERA

Under sex veckor ger vi dig nu chansen att variera dig och samtidigt vara med och tävla om en fylld träningsväska från oss på Friskiscenter.

Under perioden 12 sep till 22 okt 2011 ska du som är med i tävlingen träna två spinningpass, två jympapass och vid två tillfällen styrketräna i gymmet.

Du som vill delta hämtar ett kort i receptionen och varje gång du tränar någon av aktiviteterna får du ett kryss i respektive ruta.

När kortet är fullt lämnar du in det i receptionen och är med i utlottningen av en fylld träningsväska.

Tävlingen är öppen för alla med medlemskap för 2011 och giltigt träningskort oavsett aktivitet. Ordinarie åldersgränser gäller för de olika aktiviteterna.



TEXT LINDA JAARNEK HOLMES
FOTO JOHAN KAVING

friskisvettis.se/huddinge

Huddinge

I HUVUDET PÅ EN MOTIONÄR



HANS LINDGREN
SPINNINGMOTIONÄR

Tränar för att slippa tvättstugan

Det är 28 grader varmt ute, solen steker och ändå ska Hans Lindgren träna spinning med ett glatt gäng inne på Friskis&Svettis. Ingen värme stoppar Hans och de andra motionärerna. Kanske är det frugan som har övertalat honom att göra henne sällskap eller så är han där för att det helt enkelt står spinning på schemat.

Hur hamnade du på Friskis&Svettis?

– Behöver jag säga det? Det var på grund av min fru Elisabeth Lindgren (spinningledare). Innan min ögonoperation blev jag rekommenderad att träna och nu har jag tränat här i drygt 10 år. Innan tränade jag sonen i hockey och skjutsade de andra två barnen.

Tränar du något annat än spinning?

– Jag tränar spinning och gym 3-4 gånger i veckan. Det ger bra kondition och man orkar mer, det känner jag. Motoriken är inte god nog för jympa. Det räckte med uppvärmningen på skivstången.

Vad gör du när du inte tränar på Friskis&Svettis?

– Handlar, går på fotboll på Söderstadion och sitter i soffan. Jag arbetar även som byggnadsarbetare.

Hur får du tiden att räcka till?

– Tiden räcker till! Prioritera det viktigaste och göra det man hinner. Tvättstugan kan man ju hoppa över. •

Namn: Hans Lindgren. **Ålder:** 62 år. **Bor:** Huddinge
Familj: Fru och tre vuxna barn. **Gör på F&S:** Tränar gym och spinning. **Bästa träningsmusik:** Alltjämt.
Favoritmuskler: Alla benmuskler.

I strålkastarljuset

Från en i mängden till den med allt fokus på sig. Häng med på resan från motionär till ledare och träffa tre personer som snart kommer synas som ledare på Friskis&Svettis i Huddinge.



Våra tre nya stjärnskott får vänja sig vid att vara i rampljuset.

Alexandra, Andreas och Cecilia är tre personer som bara för ett halvår sedan var "helt vanliga" Friskis&Svettis-motionärer. Idag är läget ett annat. Cecilia blir färdig Bas- och Dans fuegoledare till höstterminen 2011, medan Alexandra och Andreas påbörjar sina utbildningar i höst och därmed blir klara ledare till vårterminen 2012. Det kan tyckas vara långt kvar men det är mycket som ska hinnas med innan de är klara.

CECILIA har nyligen avslutat alla sina utbildningssteg för både Basjympa och Dans fuego och har sammanlagt genomfört elva intensiva utbildningsdagar. - Jag är mest överraskad över hur seriös utbildningen av nya ledare är. Det är ingen slump att ett pass har den helhetsbild som det faktiskt har. Ett sug för att själv bli ledare har hon haft sedan ett tag tillbaka och när nya ledare efterfrågades var hon inte sen med att söka. Andra ledare har inspirerat och Cecilias mål är att även hennes motionärer ska få en positiv känsla, känna sig nöjda med sig själva och gå från passet med ett leende.

ALEXANDRA, som till vardags studerar på KTH och är möbelförsäljare, har tidigare varit ledare för dansgrupper vilket motiverade henne till att söka till ledare på Friskis&Svettis. Step och Aerobic är det som ligger henne varmast om hjärtat då det är den träningsform som liknar dans mest. Att passen innehåller rörelser till musik passar henne perfekt. - Mitt pass kommer bli fartfyllt och ener-

girikt och jag vill att folk ska gå på det för att släppa loss och ha roligt, samtidigt som koordination och kondition tränas.

ANDREAS sticker ut lite. De unga killarna på jympagolvet blir visserligen stadigt fler, men de är fortfarande i minoritet. December 2010 körde han sitt första pass, vilket vi kan tacka Susana Florido för. Hon lyckades övertala honom att testa hennes intensivpass och sedan dess har han varit kvar och tränar numer alla möjliga pass. Att själv nu få chansen att leda ser han som en möjlighet att inspirera andra.

- Man får chansen att förmedla någonting bra och viktigt på ett eget sätt. Att få den möjligheten ser jag som ett stort privilegium.

ATT ALLA TRE är laddade inför det som komma skall råder det ingen tvekan om och att vi ser fram emot att se dem på golvet är självklart. Så håll ögonen öppna för förvandlingen från "vanlig motionär" till ledare med stort L. Den sker nu, på en plats nära dig. ●



CECILIA CEDER

21 år - Anställd på F&S Huddinge och studerar ekonomi.

Kommer leda: Basjympa och Dans fuego
Vilken är den optimala träningen?
- Den som blir av! Allt räknas, promenaden till jobbet, trapporna till fikarummet och det enda jympapasset man hinner träna under veckan.



ALEXANDRA LINDÉN

21 år - Student på KTH och möbelförsäljare.

Kommer leda: Step
Värsta tänkbara scenario på ett pass:
- Att musiken inte fungerar som den ska eller att någon skadar sig.



ANDREAS CLAESON

21 år - Fritidsledare.

Kommer leda: Basjympa
Det här kommer man få uppleva på mitt pass:
- Förhoppningsvis skön stämning, mycket pepp och musik man uppskattar. Allt kombinerat med grymma rörelser som kommer att ge dig som motionär en bra genomkörare.

HUR GÅR UTBILDNINGEN TILL?

STEG 1

Steg 1 är en introduktionsutbildning om bland annat träningslära, anatomi, fysiologi och ledarskap. Utbildningen tar fyra dagar och är till för alla som ska engagera sig inom Friskis&Svettis som ledare eller instruktör. Efter detta måste ett skriftligt prov genomföras för att komma vidare till Steg 2.

STEG 2

I Steg 2 ligger fokus på den typ av träning som ledaren ska instruera, exempelvis Jympa, Aerobic eller Spinning. Vid ett senare skede kan en redan färdig ledare komplettera sin intensitet med något nytt exempelvis puls eller skivstång - omväxling förnöjer!

Slutprovet kallas diplomering och vid denna ser man till att den blivande ledaren följer de anvisningar som finns kring passets uppbyggnad och ledarskapet, vilket ska vara medryckande, pedagogiskt och funktionellt.



JYMPA I RÅDSPARKEN

Tisdagen den 24 maj samlades många barn och pedagoger från Huddinges skolor och förskolor i Rådsparken. Deltagarna trotsade vådrets makter och i takt till regnet hoppade och skuttades det till medryckande musik. Betydligt soligare var det vid premiären för årets utejympa i juni.



FOTO: JOHAN KAVING, ALEXANDER RUAS

NYFIKEN PÅ SPINNING?

Startpass på lördagar kl 11.00-12.00 v.35-37
Kom och prova!

UTMANING PÅ SPINNING?

Megaspinn Söndag 30 okt kl 11.00-12.30
Vi ses!



DATUM ATT BOKA IN I KALENDERN!

Vecka 38 Lördag 24 sep - Teknikdag på gymmet
Vecka 42 Torsdag 20 okt - Temakväll på gymmet
Vecka 42 Fredag 21 okt - Temapass spinning
Vecka 42 Lördag 22 okt - Temakväll på gymmet

Mer information kommer på hemsidan lite närmare respektive datum!

NYHET!

MORGONPIGG?

Från och med vecka 35 öppnar vi 07.00 måndag till fredag samt 09.30 på söndagar
Hjärtligt välkomna!



Chans att
vinna en resa
till Portugal med
Springtime
Travel

Värva en vän och tävla om en resa

Let's move

www.friskisvettis.se/huddinge



HUDDINGE

Gym öppettider **Friskiscenter** Dalhemsvägen 33 A. Telefon receptionen 08-774 31 65.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–21.30	07.00–21.30	07.00–21.30	07.00–21.30	07.00–19.30	08.30–17.30	09.30–20.30

Jympa och gruppträning Friskiscenter

☐ = Stora Hallen ◻ = Lilla Hallen

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior		11.30 Core	10.00 Senior	11.30 Medel	09.00 Puls/medel	10.00 Bas ☺ ●
11.30 Medel	16.30 Enkel		11.30 Skivstång		09.30 Junior	11.00 Medel
17.00 Puls/medel	17.00 Medel	17.00 Medel		17.00 Medel 75 min	10.00 Familj	15.30 Skivstång/interv 75 min
17.30 Flex	17.30 Bas	17.00 Dans fuego	17.00 Bas ☺	17.00 Skivstång	11.00 Styrka/medel ☺	16.00 Medel
18.00 Medel	18.00 Rygg	18.00 Yoga	18.00 Medel		11.15 Skivstång/interv 75 min	17.00 Intensiv
18.30 Core/spin 90 min	18.30 Skivstång	19.00 Skivstång/spin 90 m	18.30 Skivstång/interv 75min		16.00 Cirkelfys	17.00 Box 90 min
19.00 Puls/bas	19.00 Intensiv	19.00 Medel	19.00 Intensiv			18.00 Dans fuego
19.30 Skivstång/interv 75 min	19.30 Aerobic	20.00 Bas	20.00 Dans afro			19.00 Step
20.00 Intervall flex	20.00 Medel	20.00 Cirkelfys	20.00 Styrka/medel			

☺ Barn mellan 10-13 år är välkomna i målsmans sällskap. ● Här gäller även seniorkortet. Box, spinning, skivstång, aerobic, step samt cirkelfys kan förbokas.

Spinning Friskiscenter

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.15 Bas	18.00 Intensiv 75 min	10.00 Senior	18.30 Bergspass	17.30 Medel rull ●	10.00 Medel rull ●	17.00 Medel rull
18.30 Core/spinn	19.15 Medel	18.30 Medel	19.30 Bas			
		19.00 Skivstång/Spin 90m				

● = V.38-48.

Jympa och gruppträning Edbohallen Gäller 29 aug till 18 dec 2011

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	19.00 Bas		20.00 Medel		10.00 Medel ☺	18.30 Station/bas
	20.00 Medel					

☺ Barn mellan 10-13 år är välkomna i målsmans sällskap.

OBS!
Prova på-pass
Gratis hela
terminen

PRISER

Medlemsskap (giltigt 1/1–31/12) i IF F&S Huddinge kostar 125 kronor och är obligatoriskt vid köp av alla kort. Betalas en gång per kalenderår. Kan ej lösas säsongsvis.

Säsongskort gäller 1 juli – 31 december 2011.

Månadskort och **12-månaderskort** gäller 1 respektive 12 månader från inköpsdatum.

Klippkort gäller 12 månader från inköpsdatum.

Träningskort Friskiscenter	12 månader	1 månad	Säsong
Allträning	2 900 (250)	500	1 800
Jympa	1 800 (150)		1 100
Spinning	1 800 (150)		1 100
Gym/Styrketräning	2 700 (225)	450	1 600
Allträning dagtid t o m 16.00 (sista inpassering 15.00)	2 100 (175)	350	1 300

OBS! Familjeympa och juniorjympa ingår vid köp av något av ovanstående träningskort.

Ungdom (född 1992 eller senare), **Seniorer** (född 1946 eller tidigare) och **Studerande** med giltig studentlegitimation erhåller 20% rabatt på ovanstående priser.

Autogiro/delbetalning, inom parentes i rött, gäller endast årskort (ej säsongskort). För mer info kontakta vår reception.

Träningskort Edbohallen	12 månader	Termin	Klippkort 10 ggr
Jympa	900	500	350

Ungdom (född 1992 eller senare), **Seniorer** (född 1946 eller tidigare) och **Studerande** med giltig studentlegitimation erhåller 20% rabatt på ovanstående priser **OBS!** Gäller ej klippkort.

Medlemsskapet i F&S Huddinge kan vara antingen passivt eller aktivt. **Passiv medlem** i föreningen är du som enbart erlagt gällande medlemsavgift, då har du rätt att göra din röst hörd på F&S Huddinges årsmöte. **Aktiv medlem** är du som erlagt medlemsavgift för innevarande kalenderår samt har ett giltigt träningskort. Som aktiv medlem betalar du medlemspris på engångsbiljetter och du kan även träna till medlemspris på andra F&S-föreningar.

Övriga träningskort Friskiscenter	
Klippkort 10 ggr Allträning	700
Juniorjympa	200
Familjeympa	200
Seniorjympa	500
Seniorspinning	400
Enkeljympa	200
Platsreservation/säsong	300
Gyminstruktion	150
Engångsbiljett, icke medlem	125
Engångsbiljett, passiv medlem	80
Engångsbiljett, aktiv medlem	50
Engångsbiljett till Enkel-, Familj-, Junior-, samt Seniorjympa och Seniorspinn	50
Tvåföreningskort 12 mån - för mer info kontakta vår reception	3900

Inga övriga rabatter gäller vid köp av dessa kort.

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

BAS Rejält utan hopp. 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 Högre tempo och en del hopp. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar. Effektivt och varierat.

INTENSIV Svetting och tuff genomkörare. Intensiv är mycket effektiv om du har bra kondition och starka muskler. Välj intensiv om du klarar hög belastning under lång tid.

STYRKA Ett "rakt" jympapass med power, där ger vi också ger styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Styrkan är av funktionell karaktär och vi tränar med kroppen som redskap.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av lite rörelseutmaning. Finns på bas och medelnivå.

SKIVSTÅNG Sportig, rak och ösig styrketräning. Träningen är enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv, från att enbart använda skivstångens egen vikt på ett par kilo, till att lägga på ett avsevärt antal kilo. Åldersgräns 16 år. Förbokas.

SKIVSTÅNG/INTERVALL Ett Skivstångspass som plussas på med 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga. Passet vänder sig till dig som är vältränad och som vill komplettera Skivstång med konditionsträning i ett och samma pass. Passet är 75 minuter. Intensitet och belastning ligger mellan medel och intensiv. Förbokas.

CIRKELFYS Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Passet ligger på medelnivå eller över och kräver viss träningsvana och kroppskontroll. Förbokas.

CORE Bygger på funktionell och fokuserad träning av bälstyrka och stabilitet. Mycket styrka för rygg och mage och att stabilisera med musklerna runt bälen när vi sedan "använder kroppen" i de olika övningarna.

BOX Ett boxpass med handskar och mitts (kuddar) i olika tekniker/kombinationer. Svetting och kul! Åldersgräns 16 år. Förbokas.

STATION BAS Ett vanligt jympapass men med fokus på styrketräning med redskap. Lagom tufft och enkelt. Styrketräning, dels

på golvet men också på olika stationer där vi använder oss av redskap. En rejäl syretopp i slutet. Ca 75 minuter.

YOGA Bygger på Hathayogans grunder. Enkla, säkra, trygga övningar med andning, rörlighet, balans och styrka.

SENIOR Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet. Utan hopp.

FAMILJ Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Passar bra för barn mellan 3 och 6 år.

JUNIOR Ös för yngre till häftig musik med bra rörelser för hela kroppen. Passar bra för barn mellan 7 och 10år. Föräldrafritt.

ENKEL Jympa och rörelseglädje för dig med intellektuellt funktionshinder. Du tränar kondition, styrka, balans och stabilitet utifrån dina egna förutsättningar. Det viktiga är inte att göra rätt, utan att ha roligt när man rör sig.

FLEX är ett pass som tränar och utmanar din funktionella rörlighet. Träningskänslan är fokuserad med tydliga övningar. Musik ger energi att träna mjukt och dynamiskt. Genom hela passet får du instruktioner och vägledning och kan träna rörlighet utifrån dina egna förutsättningar.

INTERVALL FLEX Under första hälften av passet utmanar du dig i ett tufft intervallupplägg. I flexdelen tränar du din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow. De muskler du trötat ut i intervallavsnittet sträcks ut och blir rörliga, smidiga och avslappnade.

AEROBIC Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösig danskänsla. Det är kondition, koordination och koreografi och passar dig som gillar den utmaningen. Friskis&Svettis Aerobics rymmer också uppvärmning och träning av rörlighet. Förbokas.

STEP Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösiga och kul stegkombinationer på bräda. Friskis&Svettis Step rymmer också uppvärmning och träning av rörlighet. Förbokas.

DANSAFRO Med inspiration från afrikansk dans har vi skapat ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel och lätt att ta till sig. Det är bara att härma och släppa loss.

DANS FUEGO Är inspirerat av latinsk musik, rytmer och dansuttryck. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, samba. Härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

RYGG Anpassad för dig som behöver ta extra hänsyn till rygg och nacke. Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygganpassade övningar

friskisvettis.se/huddinge

till inspirerande musik. Ryggjympans väl utprovade träning och kunniga ledarskap, är ett tryggt sätt att komma igång. Intensitet på övningarna ligger vid start- och basnivå.

SPINNING

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft om du så vill, eller lättsamt 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 motståndet själv. Alla spinningpass är förbokningsbara.

CORE/SPIN Träning av bälstabilitet, mage, rygg och hållning i Core följs av konditionsträning i Spinning. Funktionellt och effektivt. Intensiteten ligger på medelnivå.

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/SENIOR Skön konditionsträning i ett lugnare tempo. Passet är 45 minuter.

SKIVSTÅNG/SPIN Ett kombipass med styrka och kondition. Skivstångens styrketräning följs av konditionsträning med Spinning. Passet är 90 minuter och intensiteten ligger på medelnivå.

SPIN/INTENSIV Något för dig som har tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Högintensiv konditionsträning i ett tufft och kraftfullt pass. Passet är 75 minuter.

BERGSPASS Ett pass med något lägre musikpuls som förstärker känslan av att du klättrar uppför. Tungt, svettigt och roligt.

GYM

Träna individuellt i Friskis&Svettis gym och bygg upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Styrketräning i gym är effektivt och säkert.

Köper du ett säsong eller 12-månaderskort ingår en maskinvisning. Det är en genomgång av gymmets maskiner och hur du använder och ställer in utrustningen. Bokas i receptionen.

Vill du ha en mer ordentlig genomgång och hjälp att göra ett träningsprogram kan du boka en gyminstruktion. En timmes instruktion kostar 150 kr och bokas i receptionen.

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 (kostnad 150 kronor, bokas i receptionen) tillsammans med den vuxne. Och att ni tränar tillsammans.

ÅLDERSGRÄNSER

→ Åldersgräns på jympan är det år du fyller 13 år. Skivstång och Box är det år du fyller 16 år.

→ Åldersgräns på spinning är det år du fyller 15 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

Vilken är din bästa träningsmusik?



MONICA SVENSSON 69, tränar bas- och ryggjympa och gym.
-Musik med bra tempo och inte alltför högt. Klassisk musik till exempel Air med Bach i gymmet och lite lugnare låtar i jympan.
Vad lyssnar du på hemma?
-Hemma blir det väldigt mycket klassisk musik, Evert Taube och jazz.



ANDREAS KÄHR, 31, tränar medeljympa och gym.
-Bad Romance med Lady Gaga och rock när jag tränar jympa. Det ska vara musik med lite puls, inte sövande. I gymmet lyssnar jag helst på techno och house.
Lyssnar på hemma: Rock och Lady Gaga.



TOBIAS NORLIN, 34, tränar gym, skivstång och box.
-När jag gymmar lyssnar jag helst på min favoritlåt just nu och det är en remix av Cold Snap med Andrew Rayel. På gruppträningspassen tränar jag helst till Beautiful people med Chris Brown.
Lyssnar på just nu: Min favoritlåt Cold Snap och trancemusik.



LENA MITTAL, 49, tränar gym och cirkelfys.
- Min bästa träningsmusik är härlig 80-talsdisco, till exempel I'm so excited och It's raining men. De ger så mycket energi!
Lyssnar på just nu: Mycket på The Ark, härlig glamrock.



CAMILLA STRANDGÅRD, 25, tränar jympa.
- Schlager! Jag gillar all schlager. Men det är bra med variation också för då blir det bättre när en schlagerlåt kommer.
Lyssnar på hemma: Det mesta, jag är allätare.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Huddinge 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 HUDDINGE

bildades 1983 och har i dag ca 4000 medlemmar. Vi erbjuder drygt 60 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag. F&S Huddinge har 90 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

TEXT OCH FOTO FOLKETS RÖST: SUSANA FLORIDO NUUTINEN FOTO:THOMAS CARLGRÉN

20% PÅ VALFRITT TRÄNINGSPLAGG FRÅN ENERGETICS OCH RÖHNINSCH

RABATTEN GÄLLER PÅ ORD PRIS T.O.M. 11/9 OCH KAN EJ KOMBINERAS MED ANDRA ERBJUDANDEN. GÄLLER INTERSPORT HUDDINGE.

SPORT TO THE PEOPLE

HUDDINGE MÅN-FRE 10-19, LÖR 10-16, SÖN 11-16

INTERSPORT®