

# Örebro



HÄNG  
MED TILL  
STADSPARKEN  
JYMPA OCH  
PARKVAND-  
RINGAR



## Friskispressen testar tuffa ny- heten Cirkelfys.

Deltagarna vittnar om ett funktionellt och roligt pass som ger en rejäl utmaning för styrka och kroppskontroll. **SID 2**

## Dopningsdoktorn: Tänk inte ens tanken!

Kurt träffar dagligen människor som hamnat i ett dopningsberoende. Här delar han med sig av livsviktig kunskap. **SID 4**

**FUNKTIONELLT.** Robin Jönsson och Tommy Theorén är killar som gillar tuff och funktionell träning.

VÄLKOMMEN

# Ligga har flera dimensioner



**A**nledningarna till att träna är många och argumenten kan variera. Jag har reflekterat över att det på sista tiden antyds i krönikor att den fundamentala anledningen är att vara snygg naken och att få ligga.

**OM MAN DRAR SAKEN** till sin spets så är väl det i och för sig den yttersta anledningen för alla däggdjur. Se till att du är stark, har färggrann fjäderskrud, stora horn och hög svansföring. Attrahera en partner och fortplanta dig för artens överlevnad. Är vi människor fortfarande så primitiva i grund och botten?

**MEN OM VI HAR** en partner, inte vill eller redan har fortplantat oss och fortsätter att träna ändå. Hur förklarar man det? Och hur många är det egentligen som man visar sig naken för. Är det tillräckligt många för att ge oss lust och ork att träna regelbundet hela livet? Det kanske inte är hela sanningen ändå...

**JAG TOG DEL AV** en studie där Friskis&Svettis faktiskt frågat folk varför de tränar.

- Så här svarade de:
- må bra fysiskt och psykiskt.
  - få socialt umgänge.
  - utvecklas och kunna prestera bättre.
  - leva länge.
  - känna sig attraktivt.

**PERSONLIGEN TRÄNAR JAG** framförallt för att det är kul. Men jag ska erkänna. Ligga är inte oväsentligt. Efter en knapp timme uppskattar jag att få hamna i ryggsläge. Nu på sommaren kan det hända under bar himmel i gröngräset. Jag är skönt avslappnad och lyckligt full av endorfiner. Nöjd och tillfreds ligger jag där som en liten blöt och varm hög. Drar ett djupt andetag och blåser sakta ut. Jag har tränat.

Ha en lustfylld träningsommar! ●

HELENA TRANQUIST, verksamhetschef  
helena@orebro.friskissvettis.se



FRISKISPRESSEN  
TESTAR

## CIRKELFYS

**FOKUS.** Tove Hedengren och Ulrica Hadders gör utfallssteg med full koll i spegeln.

TEST-  
RESULTAT

Skala 1-5  
Svettighet 5  
Koordination 2  
Upplevelse 5

Cirkelfys är ett av nyttillskotten på Friskis&Svettis. Passet har fokus på funktionella övningar och sportiga rörelser utan avancerade koordinationskrav. Man använder sig både av redskap och kroppen som tyngd. Friskispresen trotsade strålande sol för ett svettigt Cirkelfyspass på Kvarnen.

**D**et är lätt att tro att det är glest med motionärer på Kvarnen en solig tisdag i maj. Och att de som ändå tar sig dit är riktiga entusiaster som varken låter drivas, spöregn eller strålande sol stoppa dem. I så fall tillhör en stor del av medlemarna i föreningen just den gruppen eftersom Cirkelfyspasset jag ska på är näst intill fullsatt.

**LEDARNA, MARIA OCH ANNA**, delar in den samlade skaran i mindre grupper som placeras vid olika stationer. Det gäller att fokusera på tekniken och när den sitter kan man ta i och utmana kroppen ordentligt. Motionärerna intar sina positioner. När musiken startar syns det i deras blickar att de är här för att träna hårt. Svetten börjar rinna

och speglarna immas. Anna peppar och instruerar teknik.  
– Sträck på dig, spänn magen, djupare ner, uppmanar hon.  
När hon kommer förbi min grupp sträcker både jag och de andra lite extra på ryggen. En övning som först känns lätt blir genast jobbig när en påminnelse om den ständigt spända magen kommer.

**EFTER ETT VARV** känns det redan att kroppen har fått jobba med ovana muskler. Maria säger glatt:  
– Nu är det bara två varv kvar!  
Vi kämpar vidare och under de sista övningarna verkar de flesta gå på ren vilja. Det hörs peppande rop från gruppen:  
– Kom igen nu då!

**MUSKLERNA VÄRKER** av mjölksyra när det är dags för den efterföljande rörligheten och de har svårt att slappna av till en början. Anna och Maria håller ut varje rörelse länge och till slut börjar kroppen lyda igen. Det här kommer definitivt att kännas imorgon och det ska bli skönt att vila i solstolen ett par dagar. ●

SANDRA MALMLÖV, TEXT & FOTO

5 SNABBA FRÅGOR  
TILL CF-LEDARNA



**Namn & ålder:** Maria Edeskog, 28 år och Anna Malers, 25 år  
**Träningsbakgrund:** Både Maria och Anna har spelat fotboll tidigare och de började träna på Friskis&Svettis 2005 respektive 2007. Anna lockades av att det fanns ett nytt och fräscht gym.  
**Varför Cirkelfys?** Det är funktionell träning som följer kroppens naturliga rörelsemönster. Man får både rörlighet, styrka och coaching under passet. Fördelen är att ledarna går runt och instruerar under passet för att hjälpa till med tekniken.

– Sen är det såklart ett jätteroligt och tufft pass, lägger Anna till.  
**Tränar helst till?** Grymt bra musik, som rock säger Maria. Anna blir mest peppad av Whiskey in the Jar med Metallica.  
**Träningsminne?** Både Maria och Anna minns första gången de provade passet HIT (högtintensiv träning) på F&S egna träningsdagar. Det är ett stenhårt pass där man får köra totalt slut på sig och det gillar tjejerna.

### FAKTA 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.  
Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Det krävs ingen koordination. Passet är mer likt cirkelgym (utan maskiner) än station. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som exempelvis skivstänger, brädor, vikter, Bosu, Kettelbells.  
Passet ligger på medelnivå eller över och kräver viss träningsvana och kroppskontroll

### VARFÖR CIRKELFYS?

Vi haffade några av passets besökare i farten för att ta del av deras intryck...



**LUDWIG WISS**  
Det är svettigt och man får en ordentlig genomkörare.



**STAFFAN NILSSON**  
Det är ett härligt drag på Cirkelfysen som jag gillar. Man får individuell träning fast i grupp.



**JENNY SVERKER**  
Jag gick för första gången i torsdags av en slump och det är det bästa jag har testat. Det är kort och intensiv träning och man blir riktigt trött. Ledarna är grymma också.



**ROBIN JÖNSSON**  
Min flickvän, Anna, leder passet och det är kul att ha något fint att titta på. ;-) Cirkelfys är allsidigt och de flesta klarar att göra övningarna.

I HUVUDET PÅ EN LEDAMOT



VÄLKOMMEN TILL  
FRISKIS&SVETTIS

## Ny ledamot i styrelsen

Mona Karlström gillar styrelsearbete. Med erfarenhet som ordförande i ÖSK fotboll börjar hon nu i F&S Örebros styrelse.

**Minns du ditt första möte med Friskis&Svettis?**

– Nej, men jag vet att det var på Svettfabriken för cirka 10 år sedan. Jag gick mycket på gymmet där och även på aerobics och jympa. Det är fortfarande mest gymträning som gäller, men allra bäst gillar jag pass med mycket koordination. Jag har i stort sett varit på alla step-pass som funnits.

**Du har erfarenhet av styrelsearbete sedan tidigare. Vad är det med det som lockar?**

– Det är ett sätt för mig att vara påverkande och vara delaktig. Just att vara engagerad i föreningsverksamhet ger så mycket positiv energi tillbaka. Att få förtroendet och kunna vara med och bidra känns jättebra och viktigt.

**Vilka kommer att bli dina hjärtefrågor i styrelsen?**

– Jag jobbar mycket med kommunikation, marknadsföring, försäljning, sponsring och event i mitt dagliga jobb. Jag tror och hoppas att min kompetens inom det ska bli till nytta för Friskis&Svettis. ●

**Namn:** Mona Karlström. **Ålder:** 56 år. **Familj:** Gift, 3 barn, 3 barnbarn. **Gör:** Jobbar som säljare av fjärrvärme och fjärrkyla på Eon. **Tidigare styrelseuppdrag:** Ledamot och ordförande i ÖSK Fotboll, ledamot i Marknadsföreningen i Örebro Distrikt. **Tränar:** Mest gym. **Favoritmuskel:** Skrattnuskeln. **Gillar:** Högt tempo. Att möta människor och inspireras av dem. **Smultronställe:** Huset i Sälen dit vi åker alla årstider. **Dold talang:** Syr gärna egna kläder och gardiner.

## KÄNN EFTER SJÄLV



### Kurt - doktor i dopning: Tänk inte ens tanken!

KURT SKÅRBERG, 60 ÅR



Dopningspreparat ger visserligen snabbare muskeltillväxt. Men de negativa effekterna är så många fler. – Tänk inte ens tanken att börja. Så säger Sveriges ende doktor i dopning, Kurt Skårberg.

**E**n vanlig dag på gymmet kan man träffa Kurt Skårberg. Han tränar oftast tre pass i veckan.

– Jag mår så himla bra av att styrke-träna, både psykiskt och fysiskt, säger Kurt.

Han rekommenderar alla att träna, trots att han i sitt jobb varje dag ser exempel på överdriven träningsfixering. Kurt har doktorerat i ämnet anabola androgena steroider (AAS). Som den enda i Sverige som skrivit en avhandling i ämnet ur ett behandlingsperspektiv är han unik. Han vet mer än någon annan vad missbruket kan leda till. Ofta får han frågan om han själv har testat.

– Nej, det har jag inte. Jag varken vill eller vågar med tanke på bieffekterna.

**FLERA STUDIER HAR VISAT** att cirka fem procent av de gymtränande har någon gång använt AAS. Den vanligaste steroidanvändaren är en man i åldern

17-30 år. Även kvinnliga användare förekommer, men i betydligt mindre omfattning menar Kurt.

– Jag kanske inte precis kan se på en person om de tar steroider eller andra droger. Det är nog snarare en känsla som jag har, säger Kurt. Han betonar vikten av mer utbildning. Främst för att påverka ungdomar, helst att aldrig börja, men även för att se tidiga tecken på användande.

**FRÅN ATT TIDIGARE** varit ett problem enbart inom idrotten har det sedan 1980-talet mer och mer blivit ett samhällsproblem. Det kanske kan förklara varför Friskis&Svettis som inte har några tävlingsmoment ändå drabbas av positiva dopningsfall?

– Nu förekommer tyvärr dopning på nästan varje gym. Att det upptäcks på Friskis&Svettis beror på att de testar. Alla gym gör inte det, säger Kurt Skårberg.

”

**Att det upptäcks på Friskis & Svettis beror på att de testar. Alla gym gör inte det...**

Kurt Skårberg  
Medicine doktor

**Vill du veta mer?**

Läs om dopning på [www.orebro.se/beroendecentrum](http://www.orebro.se/beroendecentrum), eller kontakta Kurt på 019-602 3360.

**Utbildning:** Medicine doktor i ämnet anabola steroider. Disputerade med sin avhandling om dopning 2009 efter sex års forskning.

**Bakgrund:** Jobbat på Bofors i Karlskoga i drygt 25 år. Fick en arbetsrelaterad ryggskada och utbildade sig till socionom, som han kompletterat med psykologistudier. Jobbar sedan 1997 på Beroendecentrum, Örebro Läns Landsting. Är utbildad body building-instruktör och har tränat mycket på gym. Numera medlem i F&S i Örebro. Han har tidigare tränat brottning, fotboll, innebandy friidrott (100 m) och långdistanslöpning.

Den ökade kroppsfixeringen i samhället och otrygg uppväxt med frånvarande föräldrar kan vara anledningar till att man söker snabba men farliga genvägar genom dopningen. Jag har haft kontakt med många patienter som jag blivit som en saknad fadersgestalt för, säger Kurt och förklarar varför ungdomar lockas in i AAS användande.

– Muskler ger status, vilket kan innebära att man plötsligt blir någon som andra vill umgås med, förklarar Kurt. Först känns allt bra, men ganska snart kommer bieffekter både psykiskt och fysiskt. Det kan resultera i aggressivitet och stingslighet och människor drar sig istället undan. Den fysiska effekten innebär egentligen ett snabbare åldrande, huden blir oelastisk, hjärtat påfrestras hårt och även andra inre organ tar stor skada. Det är mycket vanligt att falla in i ett blandmissbruk som accelererar och till slut en psykisk/fysisk kollaps.

**ALL HANTERING** av dopningspreparat är olaglig och ett positivt dopningstest leder till avstängning i minst två år och kan även leda till andra straff.

– Det finns inget att skylla på, det är alltid ditt ansvar vad du stoppar i dig, säger Kurt och manar även till försiktighet med kosttillskott. Det kan vara uppblandat med olika preparat som inte framgår på innehållsförteckningen, bland annat testosteron och efedrin. De som av någon anledning absolut vill ta tillskott rekommenderar Kurt att välja välkända, svenska märken och inte att handla via små sajter på internet.

**VANLIG BALANSERAD MAT**, på regelbundna tider och uthållig träning räcker för att få en bra muskelutveckling. Det tar visserligen längre tid att uppnå samma resultat, men du slipper de negativa bieffekterna, som faktiskt kan vara livshotande.

**PÅ BEROENDECENTRUM**, där Kurt jobbar, kan man få hjälp att ta sig ur ett dopningsanvändande. Kurt är mycket mån om att finnas till hands och hjälpa dem som vill ta sig ur ett missbruk. Under intervjun ringer hans rådgivningstелефon, som han alltid svarar i.

– Det gäller att bygga upp ett förtroende till patienterna. Och även att ge råd och hjälp till den som vill vara anonym, hävdar Kurt.

**KURT AVRÅDER** självklart alla att testa dopningspreparat och ger rådet:

– Innan du ens tänker tanken, kolla upp vilka problem det kan bli. Är det värt det? Hela ditt liv kan förändras av steroidanvändning. Svar på dina frågor kan du få via Dopingjouren, Beroendecentrum och vetenskapliga sajter på nätet. Undvik diskussionsforum i ämnet där oftast bara de positiva effekterna lyfts fram. Men Kurt vill verkligen uppmuntra alla att fortsätta träna.  
– Den ”rena” träningen är en hälsosam må-bra-drog. Utan gymträningen skulle jag inte må så bra som jag gör idag. ●

HELENA TRANQUIST, TEXT&FOTO

## Snackis i forumet



FOTO: GREGGER TALLROTH, SNACKIS.

## BIVERKNINGAR

Dopningspreparaten är många och några vanliga exempel är AAS-preparat inklusive testosteron, efedrin, icke medicinskt användande av insulin samt tillväxthormon.

Biverkningar av användning är många, till exempel:

Psykiska problem: Sömnproblem, depression, ångest, tvångstankar, humörsvingningar, aggressiva utbrott som kan resultera i kraftigt våld, samt en mental upptagenhet av inbillade eller verkliga defekter i utseendet.

Fysiska problem: Fläckvis hårfall eller oljigt hår, hudsprickor, acne, bröstkörteltillväxt (hos män), störd egen testosteronproduktion, minskad spermabildning, manligare kropp (hos kvinnor), hjärtrytmrubbningar och till och med hjärtstillstånd, ökad risk för allvarliga lever- och/eller njurproblem.

## ARBETE MOT DOPNING PÅ F&S ÖREBRO

- Föreningen är ”vaccinerad” mot dopning enligt Riksidrottsförbundets mall.
- Föreningen har en antidopningsansvarig.
- Föreningen genomför regelbundna dopningskontroller flera gånger per år.
- Ingår i ett nätverk mot dopning där flera lokala gym ingår, samt Örebro kommun, Beroendecentrum och Polisen.
- I mars 2010 antog föreningens styrelse en policy och en beredskapsplan för dopning som finns på föreningens hemsida.

**F&S ÄR NU VACCINERADE MOT DOPNING!**

**Tackar Maria o Jonas som är två underbara ledare! Men varför flytten till Öster, kan någon förklara? Att utgå från Öster och därmed springa en lång sträcka på asfalt bland bilar och vägkorsningar fungerar inte bra. Crosstraining i Karlslund var ett superpass i en perfekt träningsmiljö!! Markaspåret är säkert bra, men inte med det här upplägget. Hoppas verkligen friskis ledning tänker om och återför passet till Karlslund!**

/Magnus

**Svar:** Det finns flera anledningar till att Crossen har flyttat till Öster.:

- Vi vill utveckla uteverksamheten. Genom att utgå från Öster tror vi att fler upptäcker Crossen.
- Vi får statistik över deltagandet.
- Vi kan erbjuda bra dusch- och omklädningsmöjligheter på Öster.

Ledarna Maria och Jonas tackar för de synpunkter de fått och uppmanar alla att fortsätta komma med förbättringsidéer och feedback. De jobbar kontinuerligt med att hitta de bästa formerna för passet och inget är skrivet i sten ännu.

/Anneli Lundholm, Tränings- och schemaansvarig

Läs mer i forumet på vår hemsida [friskissvettis.se/orebro](http://friskissvettis.se/orebro)

## HÄNDER I SOMMAR

### Lär känna din park



Örebro Stadspark blev 2004 utsedd till ”Sveriges vackraste park” och placerade sig även som en av Europas vackraste parker. Nu har Friskis&Svettis medlemmar chans att få en guidning av stadsträdgårdsmästaren. Samling sker vid Stadsparkens entré vid Floragatan, sen går vandrigen ner mot Skytteparken och avslutas vid Doflundan.



**KREATÖR.** Lars Erik Krafew är till stora delar ansvarig för Stadsparkens utformning.

Tid: 16.30 - 17.45

- Tisdag 14 juni
- Torsdag 16 juni
- Tisdag 16 augusti
- Torsdag 18 augusti

Anmäl dig i receptionen på F&S Kvarnen eller Öster. Anmälningsavgift 50:-. Max 30 platser. Så först till kvarn gäller.

## UPPFRÄSCHNING AV KVARNEN

Nu är det 4 år sedan Friskis&Svettis flyttade in i nyrenoverade Kvarnen. Många träningsstimmar har satt sina spår och det är dags för smärre renoveringar. De kommer att ske under sommaren och intensifieras vecka 31-32. Under de veckorna är Kvarnen stängd och alla motionärer hänvisas till F&S Öster. Arbeta som skall göras är bland annat om- och bättringsmålning, slipning av golv och en del ny belysningsarmatur.

Schema sommar 2011

Schemat är uppdelat i fyra perioder och gäller v.24-v.34. Gäller med reservation för eventuella ändringar.

PERIOD 1 13 juni-10 juli (v.24-27)

**F&S Kvarnen**  
Fredsgatan 25

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste inpassering är 30 min före stängning

Måndag	07.00-21.00	Fredag	09.00-19.00
Tisdag	07.00-21.00	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	07.00-21.00	Söndag	10.00-20.00
Torsdag	07.00-21.00		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.00 INTERV FLEX	17.00 MEDEL	17.45 B SKIV SPIN 90	17.00 MEDEL	16.30 MEDEL		17.45 B SKIV INTERV 70
18.30 MEDEL	18.15 B STEP 1 / AEROBICS 1	18.00 MEDEL	18.45 B SKIV INTERV 70			
19.00 B YOGA 1						

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.15 BAS	17.45 MEDEL	17.15 MEDEL	17.15 MEDEL	16.15 MEDEL		18.30 MEDEL
18.30 PULS			18.30 PULS			

**F&S Öster**  
Hagmarksgatan 56

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste inpassering är 30 min före stängning

Måndag	09.00-21.00	Fredag	09.00-18.30
Tisdag	09.00-21.00	Lördag	STÅNGT
Onsdag	09.00-21.00	Söndag	10.00-20.00
Torsdag	09.00-21.00		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 MEDEL	18.00 B SKIVSTÅNG	17.00 MEDEL	17.30 UTE CROSS 90		STÅNGT	18.00 MEDEL
18.15 B BOX 1 75	18.30 MEDEL	18.30 INTENSIV	18.30 MEDEL			

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.45 MEDEL	17.15 MEDEL	18.30 MEDEL	17.45 MEDEL		STÅNGT	17.15 MEDEL
	18.30 INTENSIV / MEDEL 70					

Cirkelgym GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.00 CIRKELGYM			18.30 CIRKELGYM		STÅNGT	

Indoor Walking GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 MEDEL		18.00 MEDEL			STÅNGT	

Utejympan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	18.00 SKYTTEPARKEN		18.00 SKYTTEPARKEN			
18.30 BARONBACK.						

PERIOD 2 11 juli-31 juli (v.28-30)

**F&S Kvarnen**  
Fredsgatan 25

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste inpassering är 30 min före stängning

Måndag	07.00-21.00	Fredag	09.00-19.00
Tisdag	07.00-21.00	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	07.00-21.00	Söndag	10.00-20.00
Torsdag	07.00-21.00		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.30 MEDEL	17.00 MEDEL	17.45 B SKIV SPIN 90	17.00 MEDEL	16.30 MEDEL		
		18.00 MEDEL	18.45 B SKIV INTERV 70			

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.15 MEDEL	18.30 MEDEL	17.15 MEDEL	18.30 MEDEL	16.15 MEDEL		18.30 MEDEL

**F&S Öster**  
Hagmarksgatan 56

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste inpassering är 30 min före stängning

Måndag	09.00-21.00	Fredag	09.00-18.30
Tisdag	09.00-21.00	Lördag	STÅNGT
Onsdag	09.00-21.00	Söndag	10.00-20.00
Torsdag	09.00-21.00		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 MEDEL	18.00 B SKIV INTERV 70	17.00 MEDEL	18.30 MEDEL		STÅNGT	18.00 MEDEL
	18.30 MEDEL	18.30 INTENSIV				

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.30 MEDEL	17.15 MEDEL	18.30 MEDEL	17.15 MEDEL		STÅNGT	17.15 MEDEL

Utejympan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	18.00 SKYTTEPARKEN		18.00 SKYTTEPARKEN			
18.30 BARONBACK.						

PASSINFORMATION

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter.

BOKA PASS

Spinning, Cirkelgym och Indoor Walking: Samtliga pass är bokningsbara

Jympan och övrig gruppträning:

Bokningsbara pass markerade med "B". Övriga pass har enbart drop-in-platser.

Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass finns på vår hemsida, friskissvettis.se/orebro

PERIOD 3 1 augusti-14 augusti (v.31-32)

**F&S Kvarnen**  
Fredsgatan 25

Stängt på grund av underhåll.

**F&S Öster**  
Hagmarksgatan 56

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste inpassering är 30 min före stängning

Måndag	07.00-21.00	Fredag	09.00-19.00
Tisdag	07.00-21.00	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	07.00-21.00	Söndag	10.00-20.00
Torsdag	07.00-21.00		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 MEDEL	17.00 MEDEL	17.00 MEDEL	17.00 MEDEL	16.30 MEDEL		17.45 B SKIV INTERV 70
17.15 BAS	18.00 SKIVSTÅNG	18.30 INTENSIV	17.30 UTE CROSS 90			18.00 MEDEL
18.15 B BOX 1 75	18.30 MEDEL		18.30 MEDEL			
18.30 INTERV FLEX			18.45 B SKIV INTERV 70			

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.15 MEDEL	17.15 MEDEL	17.15 MEDEL	17.15 MEDEL	16.15 MEDEL		17.15 MEDEL
18.30 MEDEL	18.30 INTENSIV / MEDEL 70	18.30 MEDEL	18.30 MEDEL			18.30 MEDEL

Cirkelgym GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.00 CIRKELGYM	18.30 KOMBI med INDOOR WALKING 75		18.30 KOMBI med INDOOR WALKING 75			

Indoor Walking GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 MEDEL	KOMBI 75 start 18.30 med cirkelgym	18.00 MEDEL	KOMBI 75 start 18.30 med cirkelgym			

Utejympan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	18.00 SKYTTEPARKEN		18.00 SKYTTEPARKEN			
18.30 BARONBACK.						



SENASTE NYTT HITTAR DU ALLTID PÅ  
friskissvettis.se/orebro

PERIOD 4 15 augusti-28 augusti (v.33-34)

**F&S Kvarnen**  
Fredsgatan 25

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste inpassering är 30 min före stängning

Måndag	07.00-21.00	Fredag	09.00-19.00
Tisdag	07.00-21.00	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	07.00-21.00	Söndag	10.00-20.00
Torsdag	07.00-21.00		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.15 BAS	17.00 MEDEL	18.00 MEDEL	17.00 MEDEL	16.30 MEDEL		17.45 B SKIV INTERV 70
18.00 B STEP 1		18.15 AEROBICS 1	18.45 B SKIV INTERV 70			
18.30 MEDEL						
19.00 B YOGA 1						

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.15 MEDEL	17.15 MEDEL	17.15 MEDEL	17.15 PULS	17.00 MEDEL		18.30 MEDEL
18.45 PULS	18.45 MEDEL	18.45 MEDEL	18.45 MEDEL			

**F&S Öster**  
Hagmarksgatan 56

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste inpassering är 30 min före stängning

Måndag	09.00-21.00	Fredag	09.00-18.30
Tisdag	09.00-21.00	Lördag	STÅNGT
Onsdag	09.00-21.00	Söndag	10.00-20.00
Torsdag	09.00-21.00		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 MEDEL	18.00 B SKIVSTÅNG	17.00 MEDEL	17.30 UTE CROSS 90		STÅNGT	18.00 MEDEL
18.15 B BOX 1 75	18.30 MEDEL	18.30 INTENSIV	18.30 MEDEL			
18.30 INTERV FLEX						

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 BAS	17.00 MEDEL	17.00 MEDEL	17.00 MEDEL	16.15 MEDEL	STÅNGT	17.15 MEDEL
18.15 MEDEL	18.15 INTENSIV / MEDEL 70	18.15 MEDEL	18.15 MEDEL			

Cirkelgym GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.00 CIRKELGYM			18.30 KOMBI med INDOOR WALKING 75		STÅNGT	17.00 CIRKELGYM

Indoor Walking GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 MEDEL		18.00 MEDEL	KOMBI 75 start 18.30 med cirkelgym		STÅNGT	

Utejympan OBS utejympan körs till och med v.33

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	18.00 SKYTTEPARKEN		18.00 SKYTTEPARKEN			
18.30 BARONBACK.						

## FOLKETS RÖST

### Vad äter du?

LADDNING & ÅTERHÄMTNING



**ADRIAN RODRIGUEZ**, 18 år

**Tränar:** Gym.

**Laddar med:**

Frukt, till exempel banan.

**Återhämtar sig med:**

Frukt igen, proteintillskott och vanlig mat.



**CAROLINA LINDSTRÖM**, 30 år

**Tränar:** Löpning, jympa och gym.

**Laddar med:** Musik, lunch på jobbet och extra påfyllning av vatten.

**Återhämtar sig med:**

Banan direkt efter passet och riktig mat lite senare.



**RABUN GABAR**, 19 år

**Tränar:** Gym.

**Laddar med:** Frukt.

**Återhämtar sig med:** Proteinshake och mat som är proteinrik.

Kyckling och ägg till exempel.



**HANNA WEGELIUS**, 16 år

**Tränar:** Gym och fotboll.

**Laddar med:** Skollunch. Frukt till mellanmål.

**Återhämtar sig med:** Omelett är en favorit.

## DIETISTENS RÅD – VANLIG MAT RÄCKER

Svaren är lika många som frågorna när man diskuterar mat och träning. Friskispressen Örebro ställde fem frågor till Stina Engelheart, medledare och dietist, om vad hon rekommenderar.

### VAD TYCKER DU ÄR ETT BRA MELLANMÅL?

Det beror på övriga måltider och aktiviteter under dagen. Ett större mellanmål kan till exempel vara en smörgås med leverpastej och gurka, ett glas mjölk och en frukt. Ett mindre mellanmål kan bestå av endast en frukt. Allt beror på omständigheterna och vilken person det gäller.

### VAD REKOMMENDERAR DU ATT MAN LADDAR UPP MED INNAN TRÄNING?

Det är individuellt hur mycket och vad man klarar att äta innan träning. Vissa är känsliga och kan få ont i magen och känna sig illamående om de äter för tätt inpå. Andra är mindre känsliga. Generellt är det bra att äta ett huvudmål 2-3 timmar innan träning. 1-2 timmar innan kan man äta ett mellanmål. Behöver man fylla på när passet närmar sig brukar det gå bra med en frukt, exempelvis en banan som brukar upplevas som mättande men snällt för magen.

### BEHÖVER MAN ÄTA OCH DRICKA UNDER TRÄNINGSPASSET?

Om man tränar ett vanligt jympa-, spinning- eller styrkepass på cirka en timme behöver man inte fylla på med varken energi eller vatten under passet. Däremot får man bättre effekt om man ser till att vätskedepåerna är fyllda när träningen påbörjas. Det kräver oftast inte mer förberedelser än att man dricker vid huvud- och mellanmål. Vid längre träningspass kan vätska och energi behövas under passets gång.

### VAD ANSER DU ÄR BRA ATT ÄTA EFTER TRÄNING?

Det beror på vad syftet med träningen är. Om man har övervikt som man vill bli av med behöver man inte äta direkt efter träningen. Då går det bra att vänta till nästa ordinarie huvudmål.

”  
Vid längre träningspass kan vätska och energi behövas under passets gång.

Stina  
Dietist



STINA ENGELHEART  
DIETIST

**Ålder:** 34 år.

**Familj:** Sambos med Micke

**Jobb:** Forskning och utveckling av kost och nutritionsfrågor inom vård och omsorg av äldre i Örebro kommun.

**Tränar:** Gärna! Jympa, styrketräning, skidåkning, löpning, cykling med mera.

**Favoritmellis:** Kaffe och kanelbulle är absolut godast, men i praktiken blir det antingen en frukt eller smörgås med messmör.

**Smultronställe:** Är mycket svag för vacker natur som fjäll, hav, ängar eller öken.

**Drömmer om:** Fred på jorden.

**Stolt över:** Två genomförda halvmaror.

Vänta dock inte längre än 1-2 timmar. Om man har normalvikt, har tränat hårt och ska träna igen inom kort, så behöver återhämtningen i musklerna optimeras. Ät då något som innehåller kolhydrater och proteiner så snabbt som möjligt efter träningen, exempelvis ett glas mjölk och en smörgås. Fyll på med ett huvudmål inom 1-2 timmar som också innehåller protein och kolhydrater. Kolhydratrika livsmedel är till exempel pasta, ris, bulgur och potatis. Proteinrik mat är till exempel kött, fisk, ägg och bönor. Komplettera måltiden med grönsaker.

### VAD ÄR DIN ÅSIKT OM KOSTTILLSKOTT?

Att använda sig av kosttillskott, återhämtningsdrycker eller proteinpulver i samband med träning kan vara bekvämt, men inte nödvändigt. Vanlig mat fungerar minst lika bra. Dessutom är kosttillskotten dyrare än vanlig mat.

### Här kan du lära dig mer om mat i samband med träning:

- Uppladdningen ([www.uppladdningen.se](http://www.uppladdningen.se))
- Mat & hälsa, Livsmedelsverket ([www.slv.se](http://www.slv.se))
- Riksidrottsförbundet ([www.rf.se](http://www.rf.se))

Bjud en vän  
på träning!

NY CHANS I HÖST  
V.35-36

move  
YOUR  
buddy