



Hitta din grej bland Friskis träningsnyheter 2023

Stilla tankarna en stund i Yinyogans lugn, lassa på rejält med vikt på skivstången i nya Multifys eller anta utmaningen med konditionsträningens egen Grand Prix. Friskis träningsnyheter 2023 har något för hela dig - där och när du behöver det.



Det är mycket kul på gång inom träningsområdet. Nya forskningsresultat och trender påverkar vad och på vilket sätt vi vill träna - rörelsemönster och vanor ändras hela tiden.

Flexibilitet är ett uttryck som på många sätt beskriver vår tillvaro idag. Hur och vad vi konsumerar, hur och var vi jobbar och inte minst träningen. När Friskis lanserar träningsnyheter är det därför självklart att erbjuda olika format, live och digitalt i träningsappen Friskis Go.

– Vi erbjuder en slags hybrid-träning där du enkelt kan kombinera pass på träningsanläggningen med hemmaträningen eller pass med kompisgänget. Kanske köra ett spinningpass med tränaren i lurarna eller slappna av med Yinyoga hemma på kvällen. En chans att hitta din grej helt enkelt, säger Tina Uppfeldt som är chef för Friskis träningsutveckling.

Styrketräningen fortsätter att växa i popularitet något som också inspirerat till nya Multifys skivstång - Limited edition.

– Att gymma har blivit som att ägna sig åt vilken idrott som helst, så var det inte för några år sedan. Det tränas mycket och det tränas seriöst. Multifys skivstång ger möjlighet att utmana styrkan rejält samtidigt som du får allroundträning med mycket energi, säger Tina Uppfeldt.

Bland nyheterna hittar vi också pass speciellt framtagna för den som vill komma igång och börja träna. Som kanske tappat sina rutiner.

– Vi vet att tröskeln in till träning, eller för att testa nya träningsformer, kan kännas hög för många. Därför presenterar vi nu Ny på Spinning och Ny på IW, alltså Indoor walking. Två pass där du får extra guidning och chans att testa olika intensiteter för att kunna anpassa träningen utifrån dig. Vi hoppas att det kan inspirera fler att testa och hitta en aktiv livsstil, säger Tina Uppfeldt.

Det här är Friskis Träningsnyheter 2023

Multifys skivstång LimEd. Ett allroundpass där du får möjlighet att utmana styrkan lite extra med skivstången som redskap. Basövningar som marklyft, knäböj och rodd varvas med kroppsviktsövningar, styrka och kondition. Kommer också i en soft-version.

Yinyoga LimEd. En lugn och återhämtande yogaform där vi stannar i varje position i några minuter för att stilla tankarna och utmana rörligheten i kroppen.

Grand Prix. En fartfylld utmaning för konditionen. Grand Prix är en serie nya pass som dyker upp under året inom både Spinning och Indoor walking. Passen presenteras i fem olika etapper där det också ingår en fysdel med kompletterande styrke- och rörlighetsträning. Det stora priset (Grand Prix) är varierad träning som håller i längden.

Ny på. Har du aldrig kört Spinning eller Indoor walking tidigare, eller kanske testat men inte riktigt förstått vad som är tjusningen? Då är det här grejen för dig. Ny på Spinning och Ny på IW är passen där ledaren har extra mycket tid att guida och anpassa träningen till en nivå som funkar för dig.

Träningsutbudet kan variera mellan Friskis olika föreningar. Vill du veta mer? Kontakta Tina Uppfeldt, Chef Friskis&Svettis träningsutveckling, 08-54551745, tina.uppfeldt@riks.frisakissvettis.se

Vill du testa ett pass på någon av F&S Stockholms 16 anläggningar? Kontakta Josefin Engfelt, PR-ansvarig F&S Stockholm, 0708-488182, josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se

Om Friskis&Svettis

Människor i alla åldrar utgör Friskis&Svettis genom sina medlemskap. Vi är fördelade i 159 ideella idrottsföreningar, varav 107 i Sverige och resterande i Norge och övriga Europa. Friskis&Svettis vill alltid att fler ska få chans att hitta sin rörelseglädje.

F&S Stockholm är Sveriges största idrottsförening som drivs av 1400 ideella funktionärer och 130 medarbetare på 16 träningsställen runt om i Stockholm. Vårt mål är att beröra varje stockholmare och få hela Stockholm i rörelse. Genom vår undersökning [Friskisindex](#) mäter vi hur bra stockholmarna mår utifrån rörelse, glädje och gemenskap. All rörelse räknas!