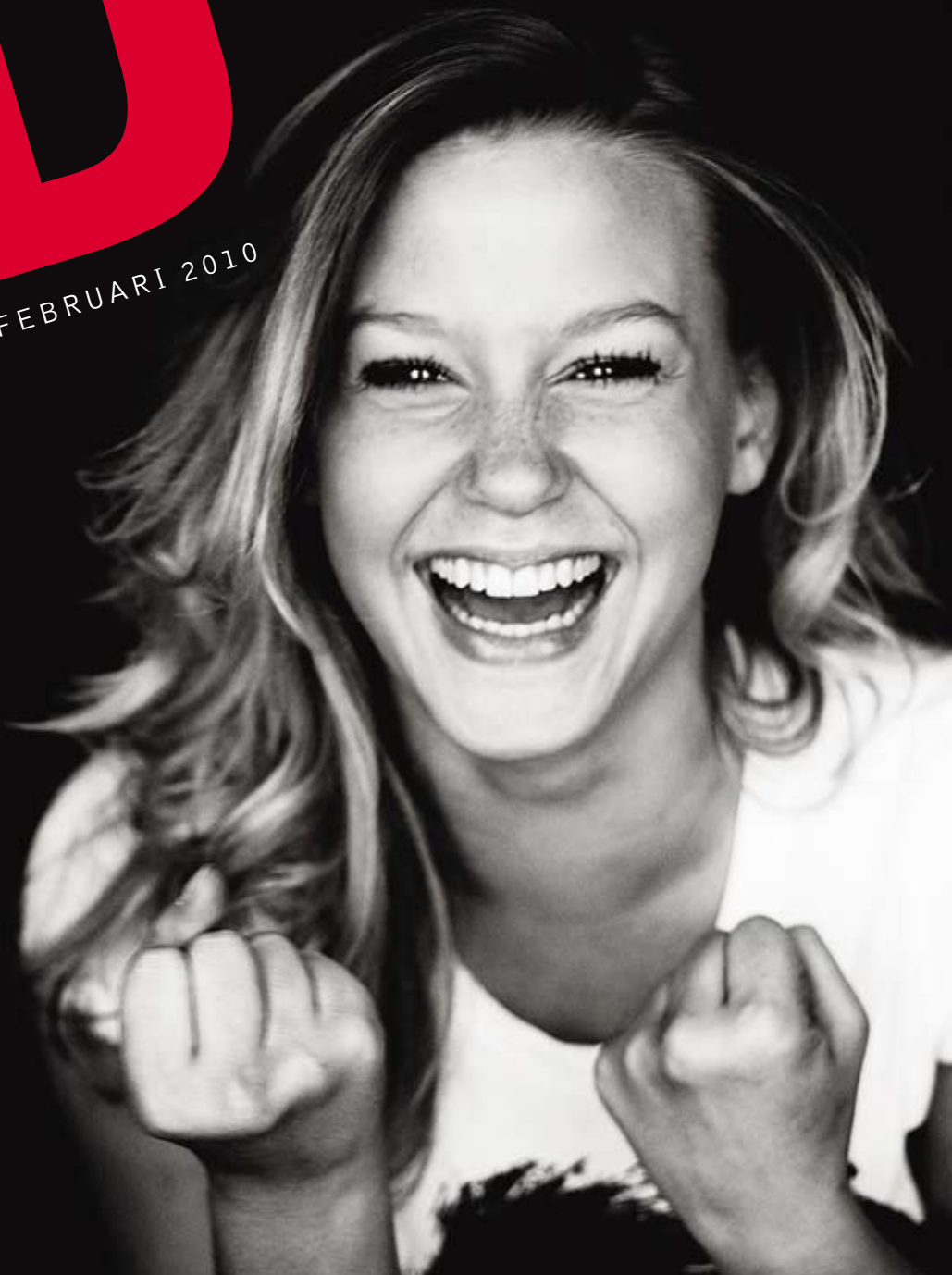


# GD

GYMDAGARNA 6-7 FEBRUARI 2010





Ingen av Friskis&Svettis träningsformer har utvecklats så snabbt som träningen på våra gym. Gymmet har anammat idéer och kunskap från vår gruppträning som i sin tur berikats av kunskap från gymmet. Gränserna har öppnats och gett oss Cirkelfys och förädlade Skivstångspass.

Fast inflytandet från våra gym är mer än så. Det märks bl a i en ännu större medvetenhet om funktionell träning. Alla ledare rätar på ryggen. Alla strävar efter högre träningskvalitet. Från att för tio år sedan tveksamt accepteras som en del av Friskis&Svettis, är gym nu typiskt Friskis&Svettis; sprudlande av nyfikenhet, utvecklingsvilja och initiativ.

Det är en revolution och den fortsätter där du som är instruktör, ledare, verksamhetsledare eller på annat sätt intresserad, vill vara med och påverka utvecklingen.

## **FINNS DET NÅGOT MER NYFIKET ÄN EN GYMINSTRUKTÖR PÅ FRISKIS&SVETTIS**

Vi har kommit långt och vi vet vad vi vill. På Gymdagarna ska du märka det. Att det till exempel inte handlar om styrketräning, utan om träning. Och att det handlar om dig som funktionär, ledare och instruktör. Och vad du kan och vill.

Alla är välkomna. Testa något nytt! Ha kul!

# PASSEN

## I FRISKIS&SVETTIS UTBUD

### CIRKELFYS (26,29)

Cirkelfys är ett svettigt träningspass för hela kroppen med övningar som bygger på hög rörelsekvalitet och närvaro. Här har du en härlig utmaning i ditt ledarskap med att vara peppande och instruktiv både för gruppen och för den enskilde. När du lyckas med detta kommer snabbt den rätta stämningen. Här sätter vi ledarrollen i fokus!

Cirkelfys var en av nyheterna 2009 och redan från start blev passet väldigt uppskattat. Över 40 föreningar erbjuder nu passet.

### CIRKELGYM (3,9,13,18)

I Cirkelgym tränar du i gymmaskiner under ledning av en peppande instruktör och musik! Fokus ligger på uthållig styrketräning med konditionsträning som skön bieffekt. Cirkeln består av 14-20 övningar för hela kroppen. Träningen passar både för erfarna och oerfarna. Här får du ta del av olika ledares personligheter.

### SKIVSTÅNG KONDITION (21)

Ta chansen att vara med på Skivstång kondition med Tina. Tina personifierar passets karaktär. Enkelt, sportigt och

kul med träning som också utmanar! Här har du möjlighet att jobba dig riktigt, riktigt trött, både styrkemässigt och konditionsmässigt. Om du vill.

Tina Uppfeldt, Friskis&Svettis utbildare och Riks tränings-team.

### CROSSPASS (12,15)

Träna styrka och kondition, ute! Friskis&Svettis Träna ute-verksamhet växer och utvecklas. Där hittar du de rena stav-, jogg- och löppassen, men också Crossträning där styrka och kondition mixas till en skön och superfunktionell träning. Utomhus finns oanade möjligheter och redskap.

Häng med våra utbildare på ett Crosspass och smaka på de tankar som finns kring utvecklingen av Friskis&Svettis Träna ute! På det här passet behöver du inte vara utpräglad löpare. På löpsträckorna kommer vi att hålla bas- till medeltempo.

Ann Fredriksen, Maria Olrog och Stefan Haag, som alla är Friskis&Svettis utbildare inom Träna ute.

## MER...

### TOTALÖVNINGAR (1)

Begreppet "totalövningar" har börjat smyga sig in i några av våra pass som Skivstång, Core, Cirkelfys och Stationsjympa. Självklart ser vi dem i våra gym också.

Vad är då totalövningar? Hur utför man dem och var passar de att ta med i träningen? Här får du tillsammans med Tina och Magnus fördjupa dig i ämnet, testa övningarna och ge dig själv ett rejält träningspass i en inspirerande workshop.

Totalövningar var ett av de allra hetaste passen på årets Svettisdagar.

Tina Uppfeldt och Magnus Strömberg, Friskis&Svettis utbildare och Riks träningssteam.

### TRÄNING MED HÖG INTENSITET (8)

Träning kan vara styrketräning 2-3 ggr/v med 3x10 reps, vila 1-2 min och splittat program utifrån muskelgrupper, plus konditionsträning 1 gång/v. Känner du igen det? Men träning kan också vara korta högintensiva träningspass där konditionsträning och styrkeövningar blandas hej vilt med hög puls och tuffa utmaningar för hela kroppen. Träningmetoder som bygger på detta är delvis HIIT (high intensity interval training), men främst finns detta inom CrossFit.

Johan Roth, en av grundarna bakom CrossFit Kalmar, ger dig först en inblick i den här typen av träning, sedan är det dags att uppleva vad det handlar om! Fyll på med vätska och banan innan passet!

Johan Roth och ett team från Friskis&Svettis Kalmar.

### SPARTAN MIX (31)

Har du styrka, kondition och mental kapacitet? Är du sugen på att träna med redskap som Kettlebells, Clubbells, Bulgarian trainingbag, Junglegym, plintar, Macebells och lite annat?

Spartan Mix är ett 60 minuter långt pass uppdelat i olika stationer. Du utmanas, men väljer nivå själv.

Instruktör är Olof Elwin, som idag tillsammans med Jenny Samuelson driver gymmet Spartan Kettlebells i Motala. Där erbjuder de olika typer av pass, som Kettlebells, Spartan 300. Olof reser även runt i Sverige och utbildar instruktörer och tränande.

### RUFFIE TRAINING (16)

Är du sugen på ett helt utflippat och galet träningspass med två färgstarka profiler? Det här är passet för dig som gillar kul "gristräning" där du utmanar dig själv och din fysiska förmåga. Räkna med en hel del fullkontakt. Det handlar inte om att slåss, bara kämpa. Passet blev en hit på Svettisdagarna!

Med ett tufft och peppande ledarskap och mycket glimt i ögat, har Musse Hassellvall och Usama Aziz tagit det bästa från en mängd olika kampsporter, bl a brottning, boxning och MMA och skapat Ruffie Training.

Usama Aziz har en imponerande bakgrund inom kampsport. Han har deltagit i två OS i brottning, har landslagsmeriter inom boxning och gått ett antal matcher inom MMA (mixed martial art).

Musse Hassellvall har många strängar på sin lyra. Skådespelare, regissör, programledare, underklädesmodell, "chinner" och stor kondomförespråkare. Men det är inte på de meriterna han är med här. Musse är en stor profil inom kampsport med fem SM-guld i ju-jutsu, med brons från både världs- och europamästerskap. Även känd från Rallarsving på ZTV.

# WORKSHOPS

## **BOLL OCH BOSU (7)**

Bollar och Bosu kan vara sådant som "ligger och skräpar" i en stretchhörna... eller vara något som används i en mängd effektiva, smarta och roliga övningar!

Redskap som både kan skapa instabilitet och bjuda på nya utgångsställningar och underlag ger nästan obegränsade möjligheter. Något som Sara och Jonna utnyttjar när de tränar själva, instruerar eller i sina yrken som naprapater. Här delar de med sig av tankar och erfarenheter kring hur du kan använda dem på ett enkelt och roligt sätt oavsett träningsnivå. Förbered dig på en välfyllt workshop med mycket skritt!

Jonna Coleman och Sara Nyberg, Friskis&Svettis utbildare inom Gym.

## **HOPP FÖR GLÄDJE OCH EFFEKT (23)**

Spänst, explosivitet, styrka, koordination och balans är träningskvalitéer som efterfrågas av såväl motionärer som elitidrottare. En effektiv, men för många oöppnad träningsform för att utveckla dessa kvalitéer är hoppträning. Hoppträning är vanligt inom idrotten, men finns förstås även i motionsinriktad träning i olika gruppträningsskolor, Cross-Fit upplägg mm. Här presenterar Fredrik och Anna en bank av hopp-övningar med olika syften och för olika nivåer. Du får kunskap och tips kring teknik och säkerhet samt hur du kan tänka gällande progression av hoppträning.

Fredrik Höög, utbildad på GIH samt Karolinska institutet har jobbat länge inom friskvård, både med personlig träning och utbildning. Idag är han gymansvarig på IKSU, norra Europas största träningsanläggning i Umeå. Han

har också träningsuppdrag åt bl a Björklöven och Svenska landslaget i friidrott (tresteg).

Anna Göransdotter Nilsson har hoppat tresteg med bl a SM-medaljer på meritlistan. Anna har lång erfarenhet som personlig tränare, utbildare och skribent inom friskvård.

## **NYA DIMENSIONER (6,11,25)**

Du ser dem lite här och var i våra lokaler... de som inte ser ut att tycka att det här med träning är kul, som inte tar i, inte verkar närvarande i träningen, i stunden. De verkar träna mer av slentrian eller måsten.

Okey, upplägget kanske är det rätta för någon just då, men för många skulle säkert känslan och glädjen i träningen öka om de hade andra, nya infallsvinklar. Det kan också gälla oss själva, som instruktörer att det går lite slentrian i hur vi lägger upp träningsprogram. Som att "trycka på knappen". Känner du igen dig?

Fredrik och Magnus har idéer på hur vi kan göra både avancerade och enkla program utmanande och roliga. En workshop där kreativiteten flödar när vi tar del av Fredrik och Magnus mångåriga erfarenhet som gyminstruktörer och tränare.

Magnus Tobiaeson Friskis&Svettis Lund och Fredrik Perltoft Friskis&Svettis Ängelholm, Höganäs och Helsingborg.

## **STYRKERESAN (2,17)**

Följ med på en resa som ger dig ökad förståelse och kunskap om var du själv eller dina motionärer befinner sig rent styrkemässigt. På Styrkeresan stannar tåget på 8 olika stationer. Vid varje stopp får du praktiskt känna på

den aktuella stationens styrkemethod och får tekniska tips på vad du bör tänka på. Vid resans slut har du fått tydliga svar på vilken station du bör besöka igen för att förbättra din personliga styrkestatus.

Anders Lindsjö, OS-deltagare i olympisk lyftning och en mycket uppskattad utbildare.

## **TOTAL BODY LEGS (22,27,30)**

En workshop med mycket action! Här kommer du att få prova en mängd olika övningar där träning för ben, bål och armar integreras. Övningarna är baserade på Paul Cheks "Primal Pattern". Efteråt kommer du att ha ökat din övningsbank rejält! Du får tips på teknikutförande utifrån funktionell anatomi, men även förståelse för vilka övningar som passar för vem. Hela workshopen präglas av Pauls karisma och närvaro.

Paul Chek, USA, är en av världens största gurus inom funktionell träning. Han har jobbat med hälsa och träning i över 25 år och med hela världen som arbetsfält. Han driver idag utbildningsföretaget CHEK Institute.



# FÖRELÄSNINGAR

## TRÄNINGSPANERING (19,32)

Vi har alla olika förutsättningar och mål med vår träning. Några tränar för att det är kul eller för att må bra. Andra för att bli världsmästare. Oavsett person och syfte vill de flesta ha resultat av sin träning, men samtidigt ha roligt, lära sig nya saker och må bra.

Under denna föreläsning introducerar Fredrik dig i hur du med hjälp av träningsplanering och periodisering kan få människor på olika nivåer att inspireras, utmanas och utvecklas i sin träning.

Fredrik Höög, utbildad på GIH samt Karolinska institutet har jobbat länge inom friskvård, både med personlig träning och utbildning. Idag är han gymansvarig på IKSU, norra Europas största träningsanläggning i Umeå. Han har också träningsuppdrag åt bl a Björklöven och Svenska landslaget i friidrott (tresteg).

## VILJAN ATT VINNA (14)

Här delar Ara Abrahamian på ett personligt sätt med sig av sina erfarenheter och förmedlar att man alltid kan prestera precis så mycket som man själv vill. Det handlar om att vilja något.

Ara är den svenske brottaren med armeniskt ursprung som blivit mycket uppmärksammad efter OS i Peking 2008 då han lämnade ifrån sig sin bronsmedalj efter att han ansett sig ha blivit orättvist behandlad. Ara präglas av

extrem vilja att kämpa och göra rätt för sig. En vinnarinstinkt som givit honom en fantastisk karriär som brottare, men också tagit honom igenom många svåra hinder på vägen med bla en uppväxt i Armenien med tuff träning under sovjetisk disciplin. Hans karriär i brottning har resulterat i 8 SM-guld, 2 VM-guld, 1 VM -silver, 2 OS-medaljer, flertalet GP-vinster och EM-medaljer samt 4 NM-guld.

## VÅGA MER! (28)

Under denna timme kommer du att få skratta mycket. Vi leker med känslor och prövar den roliga vägen till att bli mer spontana och orädda. Upptäck vilka krafter du har när du lever ut din fantasi. Ofta begränsar och censurerar vi oss själva av rädsla för att misslyckas. Men lär vi oss att hantera misslyckande så kan det vara en fantastisk källa till utveckling.

Lennart R Svensson är professionell skådespelare med ett brett register. Stockholms Stadsteater, programledare, medverkan i långfilmer, improvisationsteater med mera. Han lär t o m ha en VM-titel i improvisation. Här jobbar Lennart med föreläsning, dialog och mycket interaktivitet!

## ÄLDRE OCH STYRKETRÄNING (4)

Vi ser med glädje hur det blir allt vanligare att äldre vill träna och vara aktiva. Inte minst har tröskeln för att träna i gym sjunkit snabbt de senaste åren. Och det handlar allt-

mer om en målgrupp som är medveten och vill träna med kvalitet. Hur påverkas då kroppen av att åldras? Och hur ska vi tänka när det gäller val av övningar, belastning och träning i det hela taget?

Michail har analyserat en stor mängd forskning kring detta och helt klart är att vi ska utmana oss så länge vi lever. Men med kunskap!

Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi från högskolan i Falun.

## MÖTESPLATSER

*Här vänder vi oss framförallt till dig som är gymansvarig eller verksamhetsledare, men självklart är alla välkomna.*

## GYM I FRAMTIDEN (5)

De senaste åren har vi inom Friskis&Svettis satsat mycket på att bygga lokaler. Bygga nytt när vi börjar, bygga ut när lokalen blir för liten, köpa in gymmaskiner osv. Många föreningar känner nu att det är dags att blicka både inåt och framåt. Vad kommer att prägla Friskis&Svettis Gym i framtiden? Skiljer vi oss från andra? Vad kommer att bli viktigt?

Anna Iwarsson, Friskis&Svettis generalsekreterare håller i mötesplatsen.

## REKRYTERING (24)

Denna mötesplats handlar om rekrytering, något av det viktigaste vi gör inom Friskis&Svettis. Hur ser våra erfarenheter ut så här långt och hur kan vi utveckla vårt arbetssätt?

Anna Iwarsson, Friskis&Svettis generalsekreterare, håller i denna mötesplats där också några föreningar berättar om hur de jobbar med rekrytering.

## UNGA I GYMMET (10)

Under 80- och 90-talet ansågs styrketräning i gymmet för barn och ungdomar vara skadligt. Det var den egna kroppen som belastning eller lättare redskap som gällde. Men de senaste 10 åren har vi vetat att unga både kan och vill träna i gymmet, trots att det inte funnits någon bra forskning kring detta. 2007 kom Michail Tonkonogi med en uppmärksammad avhandling som stödde att barn och ungdomar mår bra av att styrketräna.

Nu är tiden mogen för nästa steg för denna målgrupp. Här får du ta del av Michaels avhandling och hur olika Friskis&Svettis föreningar jobbat praktiskt. Nina Forsberg, "ungträningsansvarig" på Riks ger nuläget inom Friskis&Svettis.

Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi från högskolan i Falun och Nina Forsberg Friskis&Svettis utbildare och Riks träningsteam.

## ETT LEVANDE GYM (20)

Hur bygger vi ett bra utbud i gymmet? I våra gym tränar människor med olika träningsbakgrund, behov och mål. För att er förening och du som gyminstruktör ska kunna möta dem på bästa sätt behövs ett genomtänkt arbetssätt, ett bra utbud. Då kan du ännu starkare bidra till att våra medlemmar trivs, utvecklas i sin träning och mår bra.

Vi har därför utifrån Riks utvecklings- och utbildningsperspektiv jobbat med att utveckla instruktioner och aktiviteter som ska tilltala både vår bredd av medlemmar och dig som instruktör.

Här får du möjlighet att ta del av Magnus och Fredriks tankar kring att bygga ett levande utbud, med bland annat TEMA-aktiviteter och den senaste nyheten "Träna med instruktör". Kom ombytt till denna workshop.

Magnus Tobiaeson Friskis&Svettis Lund och Fredrik Perltoft Friskis&Svettis Ängelholm, Helsingborg och Höganäs.

## LÖRDAG

		10.00-11.15	11.45-13.00	LUNCH	14.15-15.30	16.00-17.15
Stora hallen	8.30 - 9.30 incheckning, mingel och fika	1 Totalövningar	7 Boll och Bosu			16 Ruffie Training
G1		2 Styrkeresan	8 Träning med hög intensitet			17 Styrkeresan
G2		3 Cirkelgym	9 Cirkelgym		13 Cirkelgym	18 Cirkelgym
Aula		4 Äldre och styrke-träning	10 Unga i gymmet		14 Viljan att vinna	19 Träningsplanering
Dansstudion		5 Gym i framtiden				20 Ett levande gym
Gymmet		6 Nya dimensioner	11 Nya dimensioner			
Ute			12 Crosspass		15 Crosspass	

FEST!  
17.15-23.00praktisk  
info**PLATS** Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH), Lidingövägen 1 i Stockholm.**DATUM** 6-7 februari 2010.**INCHECKNING** Lördag den 6 februari klockan 8.30-9.30 på GIH.**LUNCH** ingår och serveras på Idrottshögskolan.**FIKA** finns att köpa under hela helgen.**FEST** med middag 17.15 till 23.00.**HOTELL** En person i varje förening sköter bokningen av hotell. Hör med ansvarig i din förening om vad som är bokad för dig.**PARKERING** Åker du bil finns parkering längs Valhallavägen. Det är inte tillåtet att parkera vid GIH.**SVARSKORT** Gå in på friskissvettis.se/gymdagarna. Så långt som möjligt får du dina förstahandsval. Svara senast den 17 januari. Veckan innan gymdagarna får du dina biljetter hemskickade.**KARTA** Gå in på hitta.se och sök på Lidingövägen 1.**FRÅGOR** Kontakta Hilda Weiss, hilda@friskissvettis.se

## SÖNDAG

	9.00-10.30	11.00-12.30	LUNCH	13.30-15.00
Stora hallen	21 Skivstång kondition	26 Cirkelfys		29 Cirkelfys
G1	22 Total Body Legs	27 Total Body Legs		30 Total Body Legs
G2	23 Hopp för glädje och effekt			31 Spartan mix
Aula		28 Våga mer!		32 Träningsplanering
Dansstudion	24 Rekrytering			
Gymmet	25 Nya dimensioner			

