



SLÅ DIG NER! På allt fler Friskis&Svettis samsas snygga tapeter, sjösta soffor och mysiga mattor med gymmaskiner, skivstänger och hantlar. Visionen är att smyga in hemmakänslan i alla föreningar. Bilderna är hämtade från "vardagsrum" i F&S Sollentuna, F&S Haninge, F&S Stockholms lokaler City, Kungsholmen och Farsta, F&S i Huskvarna samt F&S Göteborg.

FOTO: INGA-LIS GRAPE, ANNA HENRIKSSON, GÖSTA ELMQUIST, MAX ZOMBORSZKI, NILS ENGSTROM OCH ANNA HULT.

# Gymmet

## – ditt andra vardagsrum

Sjunk ner i en skön soffa i softad belysning och umgås med dina vänner.

En lugn hemmakväll?

**Nej, ett besök i Friskis&Svettis gym.**

**Gymmaskiner, hantlar, skivstänger** och speglar har fått konkurrens i flera av F&S gym. Det dyker upp allt fler soffor, fåtöljer, mattor, lampor och blommor.

Och fler vardagsrumsinspirerade gym lär det bli om F&S vision om framtidens gym slår igenom.

– Många hajar till när de ser en soffgrupp mitt i gymmet. De flesta är positiva, men några förstår inte vad det har med gymmet att göra. Visst ska man träna här, men vi vill också att det ska gå att slå sig ner och umgås, säger **MAGNUS STRÖMBERG**, utvecklingsansvarig för Friskis&Svettis gymverksamhet.

Han menar att grunden i F&S gymtänk är att stämningen i lokalen är minst lika viktig som själva träningen.

**ANNA IWARSSON**, generalsekreterare för Friskis&Svettis, håller med.

– Den enklaste delen är faktiskt inredningen – bra utrustning, sköna möbler, växter och sänkt belysning. Men finns inte känslan blir det inte helt rätt i alla fall. Även om en F&S-förening inte har ekonomiska resurser att lägga på möbler kan de ändå påverka stämningen.

**Anna Iwarsson** och Magnus Strömberg anser att trivselkänslan hänger mycket på gyminstruktörerna. Deras roll är inte enbart att kunna mycket om styrketräning, de ska

även mingla och vara "profiler" i gymmet. Överlag vill Anna Iwarsson och Magnus Strömberg se ännu fler gyminstruktörer ute i föreningarna.

I dagsläget har några föreningar gyminstruktörer som är tillgängliga stor del av gymmets öppettider, medan de flesta har bemanning vissa tider.

När F&S Malmö som första förening startade gym i slutet av 1980-talet var inställningen från övriga F&S iskall. Gymträning ansågs kroppsfixerat och asocialt. Och för inte så länge sedan sågs det mest som ett komplement till gruppträningen.

Men F&S har behövt sätta minst lika stort fokus på styrketräningen som på övrig träning eftersom antalet gymmare ökar explosionsartat. Vissa föreningar hinner bara bygga ut gymmet innan det snart är för litet igen.

Tillströmningen ställer krav. Alla som tränar ska fortfarande känna sig sedda och välkomnade. Det är ytterligare ett skäl till att många föreningar behöver rekrytera och utbilda fler instruktörer.

**Instruktörerna har även** stor betydelse för den som är ny i gymmet.

– Det mest utmanande är att guida de som aldrig tidigare tränat i ett gym, att få dem att känns sig bekväma och hemmastadda, säger Anna Iwarsson.



FOTO: SOFIE SARENBRANT

NÄSTAN SOM HEMMA. För Magnus Strömberg och Anna Iwarsson från F&S Riks är stämningen i gymmet minst lika viktig som träningen.

Alla gyminstruktörer går en gedigen grundutbildning som stegvis byggs på. Förutom träningslära och anatomi är diskussioner kring bemötande, attityd och värderingar en del av utbildningen.

Med den kombinationen i bagaget hoppas man att instruktörerna ska bidra till att göra gymmet så avslappnat och tillåtande som de ser framför sig i sin vision.

– På flera ställen har man redan lyckats och många är på god väg, säger Magnus Strömberg.

**Bland styrketräningssmaskiner** och hantlar möts motionärerna över generationsgränserna, något som Anna Iwarsson tycker är karaktäristiskt för F&S gym.

– Jag jämför gymmet med en fritidsgård där alla vill vara. Skillnaden mot den vanliga fritidsgården är att här finns det människor mellan 15 år och 70+, säger hon.

Magnus Strömberg tycker det är häftigt med spridningen, både i ålder och träningsmål. Här möts de som tränar ett grundprogram i gymmaskiner, de som kör avan-

cerat med fria vikter, de som tränar core-muskulerna med pilatesboll och de som blandar allt.

– De som vill bygga muskler sitter bredvid rehabtränande, idrottare och seniorer. Det är kärnan i vårt tänk, det är okej att träna hur man vill. På så sätt kan man ta intryck av varandra och inspireras av hur andra gör, säger Magnus Strömberg. ■

Text: Madeleine Carlsson  
Foto: Sofie Sarenbrant

### Det här kan F&S gym erbjuda:

**Tillgänglig instruktör**  
Finns tillgänglig för alla vissa tider i gymmet för att svara på frågor och komma med tips.

**Gymintroduktion**  
För dig med liten eller ingen erfarenhet av gymmet. Sker i grupper på cirka 2–10 personer och tar cirka en timme.

**Grundinstruktion**  
För dig som är ny i gymmet. Du och en instruktör går igenom ett grundprogram utifrån dina förutsättningar.

**Fortsättningsinstruktion**  
Perfekt när du kört ett grundprogram i 6–8x veckor och vill gå vidare.

**Avancerad instruktion**  
För dig med stor gymvana och som vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål.

**Cirkelgym**  
Gruppträning i gymmet. En cirkel består av 14–20 övningar för hela kroppen. Finns i cirka 15 föreningar.

De fyra översta tjänsterna tillhör grundutbudet som ska finnas överallt. De övriga finns på vissa platser. Kolla hur det ser ut i din förening på [friskissvettis.se/ort](http://friskissvettis.se/ort)

### F&S gym i siffror

**1989** startade F&S första gym i Malmö, till övriga F&S fasa. Motståndet var stort i början, men i början av 1990-talet följde fler föreningar efter.

**63** av 156 F&S-föreningar har gym.

**170 000** personer styrketränar med F&S.

**800** gyminstruktörer står beredda att hjälpa till.

**60** procent av gymbesökarna är män.

**50** procent av besökarna hos F&S-föreningarna med gym kommer för att styrketränas.

