



Pressmeddelande 071115

Friskis&Svettis leker med forskningen i helgen

För tolfte året i rad arrangerar Friskis&Svettis träningskonventet Svettisdagarna. Nu till helgen den 17-18 november samlas 1 500 ledare och instruktörer från hela Friskis&Svettis på GIH i Stockholm för att låta sig inspireras, utmanas och lära nytt av spännande föreläsare, forskare och träningsinstruktörer. Hit kommer Friskis&Svettis egna experter men också ultralöparen Rune Larsson, världsmästaren i brottning Martin Lidberg och flera andra spännande forskare och människor.

Programansvarig Annika Gärderud betonar särskilt de för idrottssvärlden många annorlunda saker Friskis&Svettis gör med musiken i träningen. Inte minst i the Ride, ett pass under helgen som Johnny Wingstedt, forskare inom datorspels- och filmmusik, inspirerat till.

– Med sin forskning och sin entusiasm har Johnny gjort oss ännu mer medvetna om hur vi använder musiken i vår jympa, berättar Annika Gärderud.

Passet The Ride är speciellt arrangerat för konventet och innehåller en hel del live-musik, en slags lustfylld iscensättning av Wingstedts definitioner av musikens olika funktioner i datorspel och film. Friskis&Svettis insåg att man i jympan arbetade på samma sätt som de kompositörer som skriver musik till film och datorspel. Annika Gärderud menar att det är typiskt för Friskis&Svettis att utgå mycket från musiken.

– Vi har alltid tagit avstamp i de senaste kunskaperna när vi skapat våra träningsformer. Kanske har vi inte lyft fram det tillräckligt. Vi har satsat all energi på att erbjuda effektiv och lustfylld träning av högsta kvalitet utan att det märks hur mycket vi har tänkt och jobbat med detaljer. Allt för att Friskis&Svettis alltid ska vara lättillgängliga.

Inspirerande överflöd

Totalt innehåller Svettisdagarna 61 olika möjligheter för instruktörer och ledare att utvecklas. Föreläsningarna är 17 till antalet och handlar bland annat om:

- Sömn och återhämtning med professor Torbjörn Åkerstedt
- Mat, idrott och hälsa – tro och vetande med läkaren och forskaren Anders Sjodin
- Nytt om idrottsskador med leg sjukgymnast och docent Roland Thomée.
- Cheng och Iwarsson – om trender i omvärld och i F&S-rörelsen med Christina Cheng, omvärldsanalytiker och Anna Iwarsson F&S generalsekreterare.

I konventet finns stora gemensamma programpunkter för alla våra ledare och instruktörer, men också speciell inspiration för våra gyminstruktörer, ledare inom spinning, jogga/gå, step/aerobics, skivstång, yoga och förstås jympa. Men även den flitigaste konventbesökaren hinner bara vara med på sju programpunkter.

– Vi har verkligen ett överflöd av saker vi vill visa och berätta, medger Annika Gärderud. Det är lite av grejen med Svettisdagarna. GIH sjuder av liv, nyfikenhet, kunskap och passion för det här med träning och att få så många som möjligt att uppskatta det.

Information om Svettisdagarna under helgen, kontakta Annika Gärderud på 070-465 00 55.

www.friskissvettis.se