



Pressmeddelande 2007-11-26

Friskis&Svettis nya tränings-DVD den första i en serie

Det är coreträning som gäller. Den är effektiv och har en fokuserad känsla som ligger helt rätt i tiden. Core gör verkligen nytta i vardagen. Att vara stark i bålens muskler gör stor skillnad för hållningen, golfspelet och balansen på snowboarden. Med 30 års erfarenhet av funktionell träning släpper nu Friskis&Svettis den första i en serie träningsfilmer att använda när man inte kan ta sig till träningslokalen.

- Funktionell träning har varit Friskis&Svettis grundsten sedan starten för 30 år sedan. Förutom att träningen ska vara kul och för alla, är funktionalitet den stora grejen. Du ska ha nytta av träningen i din vardag, säger Annika Gärderud som arbetar med utvecklingen av Friskis&Svettis utbud.

Nummer ett heter Stark&Stabil

Första DVD:n i träningsserien heter Stark&Stabil och innehåller två pass, ett längre på 42 minuter, och ett minipass på 25 minuter. Det är möjligt att skapa sitt eget pass, genom att välja avsnitt: uppvärmning, styrka, balans, totalövningar eller rörlighet. Det gäller bara att inte hoppa över uppvärmningen. Utan den blir träningen mindre effektiv.

- Coreträning är bra för alla oss som lever ett stillasittande liv framför våra datorer om dagarna, men gärna vill ägna oss åt fysiska aktiviteter när vi är lediga. Med Stark&Stabil vänder vi oss till alla som behöver träna musklerna i magen, ryggen, skuldrorna och rumpen. Och det behöver i princip alla, säger Anna Fellström, ansvarig för utvecklingen av Friskis&Svettis coreträning.

Från nybörjare till elitidrottaren

Coreträning kräver instruktion och koncentration. Den är inte svår, men den ökar medvetenheten kring hur övningarna utförs och blir som mest effektiva. På dvd:n finns därför ett avsnitt med träningsråd.

- Tjejer fattade det här med core först, men träningen passar alla. Världens elitidrottare av båda könen ser coreträning som en självklarhet i dag, säger Annika Gärderud.



Fakta: Friskis&Svettis tränings-dvd 1

Titel: Stark&Stabil

Rekommenderat utpris: 249 :-

Innehåll: Friskis&Svettis coreträning

Utvecklat av: Anna Fellström och Annika Gärderud, Friskis&Svettis

Medverkande: Ledare och instruktörer från Friskis&Svettis

Produktionsbolag: Masterplan, Stockholm

Regissör: Andreas Tibblin

Musik: Heya Hifi

Kontakt: Tobias Peterson, tobias@friskissvettis.se eller 08-545 517 54