



Pressmeddelande 2008-05-16

Friskis&Svettis fyller 30

Fem tydliga trender inom träningen

Friskis&Svettis fyller 30 år i maj månad. Idag består Friskis&Svettis av 442 818 medlemmar och är en organisation med ett brett utbud av träningsformer. Antalet som tränar ökar hela tiden. Samtidigt finns trender i tränande. Generalsekreterare Anna Iwarsson ser hur efterfrågan på olika träningsmöjligheter ökar och att anledningen till att vi tränar ändrar sig med åren.

Under de trettio år som Friskis&Svettis funnits är den övergripande tendensen att allt fler tränar allt mer. För att möta intresset har F&S öppna dörrar i alla träningslokaler i hela världen under maj månad. Alla som vill blir bjudna på träning. Kampanjen har fått namnet Let's Move. Under den första tiden i maj har tusentals personer redan provat och från föreningarna i hela världen kommer rapporter som tyder på att tillströmningen fortsätter.

Anna Iwarsson, Friskis&Svettis generalsekreterare, har i samband med att Friskis&Svettis fyller 30 år i år iakttagit människors träningsvanor och dragit följande slutsatser:

- 1. Vi tränar smartare**
Vi motionerar inte längre, vi tränar. Och vi gör det i vardagen, på jobbet, till och från arbetsplatsen eller skolan. Vi använder stegräknare, pulsmätare, cyklar, går och joggar. Det är inne att träna och alla träningsaktörer växer.
- 2. Tillsammans med andra**
Människor vill både känna tillhörighet på träningen och känna sig unika. Alltså gärna träna i grupp men också känna att man är en egen individ. Det är viktigt. I gymmet tränar vi individuellt samtidigt som vi vill känna samhörighet med dem som är där. Träningen har blivit en del av det sociala livet. Vi ses på träningen, över ett spinpass, i simhallen, på innebandyträningen, i bastun efter träningen och gärna tillsammans med barn, familj och kompisar.
- 3. För att må bra**
Allt fler av oss väljer att träna för att helt enkelt må bra och komma i en bra livskänsla. Vi tränar för att bli glada, harmoniska, snälla och pigga.
- 4. Hårt och lugnt**
Vi vill variera vår träning. Under ett träningspass vill vi kombinera t ex spinning och styrketräning eller core och yoga. "Jag joggar två gånger i veckan och går på yoga däremellan".
- 5. Funktionellt**
Träningen gör att vi orkar med vardagen bättre. Vi blir starkare pappor och mammor, orkar mer på jobbet och känner oss gladare. Generationen 50+ vill leva bra liv och väljer en aktiv fysisk livsstil. Vi väljer träning som är funktionell, d v s träning som gör att kroppen håller länge och gör att man känner sig frisk och stark. "Jag tränar för att kunna sitta i långa möten utan att få ont i ryggen."

Kontakt: Anna Iwarsson, generalsekreterare, anna@friskissvettis.org eller 0704 65 00 59

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål, ett leende. I dag tränar 442 818 medlemmar i 110 föreningar i Sverige och 37 i Norge samt i föreningar i Helsingfors, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Luxemburg, Paris, London och Aberdeen. Tack vare 14 618 engagerade funktionärer erbjuder Friskis&Svettis lättillgänglig och lustfylld träning av hög kvalitet för alla.