



Pressmeddelande 4 augusti 2009

Träning som en feel-good-drog, plus två trender till

Träning och dåligt samvete har hängt ihop alldeles för länge, enligt Anna Iwarsson, generalsekreterare för Friskis&Svettis. Men nu äntligen ser hon hur tre starka trender ger träningen en helt ny mening. Vi tränar för att må bra och ställer krav på att träningen ska göra oss starkare och gladare i vardagen. Vår kärlek till planeten jorden gör dessutom att vi vill vara ute mer i naturen. "Vi tränar för ett meningsfullare liv i en bättre värld", säger Anna.

Första trenden: Ute är inne

Joggingskor toppar sporthandlarnas försäljningslistor och årets löptävlingar slår deltagare rekord. Människor joggar, springer, lufsar, vandrar och promenerar under dygnets alla timmar.

– Vi vill vara ute i naturen för att vi är måna om vår planet och vill att den ska finnas kvar i framtiden, säger Anna Iwarsson, generalsekreterare för Friskis&Svettis. Under joggingen får jag möjlighet att tänka bra tankar. Det gör mig gott.

Andra trenden: Välmåendet först

Allt fler hittar drivkraften till sin träning i det välmående och den bättre livskänsla som träningen ger, enligt Friskis&Svettis egna undersökningar.

– De som tränar är insatta i utbudet och vad träningen gör för kroppen. Man väljer mångsidigt i syfte att nå olika känslor, för att bli glad, komma i harmoni, bli snäll och pigg, säger Anna.

Tredje trenden: Funktionalitet som en drog

Träning gör att jag orkar med min vardag bättre, det vet människor i dag. Särkilt 50-plussarna vill leva livet och tänker inte sluta fungera, enligt Anna Iwarsson.

– Människor använder träning som en feel-good-drog. Att träna funktionellt börjar i kroppen men fortsätter i själen. När träningen töjer på våra säkerhetszoner kommer nya tankar och känslor som gör att vi både vill och vågar utvecklas.

*Kontakt: generalsekreterare Anna Iwarsson, 0704 65 00 59
Mer inspiration finns på hemsidan www.friskissvettis.se.*

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål, ett leende. Idag tränar en halv miljon medlemmar i 111 föreningar i Sverige och 37 i Norge, samt i föreningar i Helsingfors, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Luxemburg, Paris, London och Aberdeen. Tack vare 15 000 engagerade funktionärer erbjuder Friskis&Svettis lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Läs mer på www.friskissvettis.se