

Våra Jympapass

BAS är effektivt och tufft men skonsamt och utan hopp. Bygger styrka, kondition och rörlighet från grunden. Passar de flesta.
RYGGPASS är ett baspass med en skonsam inriktning på att stärka och träna ryggen.

MEDEL har högre tempo och en del hopp för dig som är van att röra dig och vill ha ett lite mer krävande pass. Effektivt och varierande.

GRABBPASS är en tuff variant men med enkel koordination.

INTENSIV är en hård genomkörare som arbetar med högre belastning under längre tid. Effektivt om du har bra kondition och starka muskler.

Vid beskrivning av Bas- och Medelvarianten står **Puls** för ökad kondition och **Styrka** för extra styrka.

KI-BALANS är ett "grundat", friggörande pass med sköna avspända rörelser för balans, rörlighet, avspänning, kroppskänedom, koncentration och andning.

STEP UP är träning på StepUp-bräda. Effektivt konditionsträning med roliga och färgiga rörelser. Även med enklare kombinationer.

AEROBICS Jympa med betoning på koordination och stegkombinationer.

KICK'N BOX är ingen traditionell jympa utan träning i par med boxhandskar och mittsar. Enkla men tuffa rörelser. Ca 90 minuter.

JÄRNJYMPA är träning med mer styrka än på ett vanligt pass och med vikter (stänger) och StepUp-brädor som hjälpmedel. Ca 90 minuter

HOPPIS & SKUTTIS är glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Alder mellan 2 och 6 år.

JUNIOR är ÖS till häftig musik med bra rörelser för hela kroppen för dej mellan 6 och 10 år.

JUNIOR STATION är som JUNIOR fast styrkan tränas i stationer med hjälp av bla gummband och brädor. Alder 10 till 15 år.



FRISKIS & SVETTIS

Landskrona



Adress: Hjalmar Brannings väg 5 - Box 100 - 261 22 Landskrona
Tel: 0418-59810 - Pg:880264-7

För tider, priser och annan information. Gå in på vår hemsida:
www.friskisvettis.se/landskrona



Detta är FRISKIS&SVETTIS



Så började det

Friskis&Svettis startade utifrån idén om att idrottsrörelse och sjuk-vård skulle utnyttja varandras kunskaper bättre.

Friskis&Svettis visade hur man genom ett inspirerande och nära samarbete kunde samla erfarenheter, kunskap och entusiasm under ett tak. Tanken är att kunna erbjuda så många olika former av träning att alla ska kunna hitta något som passar, oavsett om man är vältränad, gammal eller ung. Friskis&Svettis utnyttjar gruppdynamiken till att skapa positiva känslor.

Människan är byggd för rörelse, men det måste vara kul att röra sig om man ska fortsätta. Friskis&Svettis är idag en av Sveriges största idrottsföreningar. Från det första jympapasset som hölls i Stockholm 1978 med en deltagare har rörelsen vuxit till en organisation med omkring 150 lokala föreningar i ca åtta länder.

Och i Landskrona då

Landskrona startade 1990, och har sedan utvecklats till en av stadens största idrottsföreningar. Vi har en egen lokal där många funktionärer håller igång passen nästan varje dag året om. Vi har även externa pass.

Idé och verksamhet

Friskis&Svettis är en ideell förening vars idé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Vi vill få så många som möjligt att skaffa sig en positiv och aktiv livsstil. Forskning visar att minst en halvtimmes motion om dagen förebygger övervikt, hjärt- kärlsjukdomar, diabetes typ 2 mm. Friskis&Svettis idé engagerar varje dag mer än 12500 ideellt arbetande funktionärer, ledare, värddar, instruktörer och styrelseledamöter.

De lokala föreningarna

De lokala föreningarna är alla ekonomiskt självständiga enheter. Bas- och medelympapass finns i alla föreningar men i övrigt skiljer sig utbudet beroende på storlek, vilja och möjlighet. Gemensamt är att alla aktiviteter i föreningarna är verksamheter med hög kvalitet. Detta säkras genom en egen utbildningsorganisation med erkänt hög standard.



Vanliga frågor om träning

Vad är en bra träningsstart?

Starta gärna med basjympa. Den bygger styrka och kondition skonsamt från grunden. Känn efter var din träningsnivå ligger. Välj sedan den nivå eller träningsform som passar just dig.

Hur ofta ska man träna?

Två, tre pass per vecka håller dig i bra form. Sprid ut passen under veckan så att musklerna får vila emellan.

Vilken träning behövs för att bibehålla hälsa?

Som motion ger ca 30 minuters daglig vardagsaktivitet, tex rask promenad, cykling, arbete i trädgård eller liknande, bra effekt.

Hur snabbt blir jag tränad?

Regelbunden träning, varannan, var tredje dag ger effekt på konditionen inom ett par veckor. Muskeltilväxt tar ca åtta till tio veckor.

Vad är träningsvärk och hur länge sitter den i?

Träningsvärk beror på små bristningar i muskelns fibrer. De svullnar och trycket gör att det känns stelt och ömt. Värken sitter i 3 – 5 dagar då den går över av sig själv. Lätt träning med låg belastning förbättrar cirkulationen och underlättar läkningen. Hårdträningen får vänta.

Kan jag äta innan passet?

Ät gärna något lättare som fil eller frukt men helst inga större måltider ca tre timmar före träningen.

Måste jag dricka under passet?

Nej, men du bör fylla på med vatten innan träningen, successivt under dagen. Drink efter passet för att ta igen det du förlorat.

Vad behöver jag inför träningen?

Ett par stabila träningskor med en rejäl stötdämpning och om du är tjej, en sportbehå som klarar hopp, spring och studs.

Vad händer i kroppen när jag tränar?

Hjärtats slagvolym och kraft ökar och vilopulsen blir lägre. Pulsen blir också lägre vid arbete. De små blodkärlen i musklerna ökar och du får en ökad förmåga att ta upp och använda syre.

