

# trendsporterna

## Friskis & Svettis

Friskis&Svettis drog med sig en explosionsartad folkrörelse av sundhet vid starten för åtta år sedan och som sedan överlevt och hållit i sig och samtidigt ständigt förnyat sig.



Foto: CALLE TÖRNSTRÖM

Friskis&Svettis vänder sig, till skillnad från andra innesporter, till såväl gamla som unga. Anpassad till nutidsmänniskans pressade tidsschema med sina korta morgon-, lunch- och kvällspass.

Här tränas kondition, styrka och rörlighet till musik, som är en viktig ingrediens.

Träningen är uppdelad i olika intensiteter för olika förutsättningar: lätt, medel och intensivgympa.

## Kamp-sport

Judo, Kendo, Karate, Jiujitsu, Aikido är alla Budosporter som härstammar från Japan.

De har funnits i Sverige i cirka 20 år och är alltså inga kometer i träningslokalerna, men har blivit några av de populäraste sporterna på senare år.

I tre av de japanska självförsvarsporterna Judo, Aikido och Jiujitsu övas kasttekniken, medan Kendo är träning av det japanska svärdet.

I karate, som på senaste tiden varit på stark frammarsch, övas spark, slag och blockering.

## A-Box

Det senaste och mest helinne bland killar är A-Box. Det här är en sport för dem som inte vill eller har tröttnat på att ligga och pressa på bodybuildingbänkar och istället vill träna rörlighet och snabbhet.

A-Box, som är en intervallträning, tränades från början bland kustjägarna. Efter en rejäl uppvärmning till musik, övergår man sedan till skuggboxning med slag-, spark- och kastteknik.

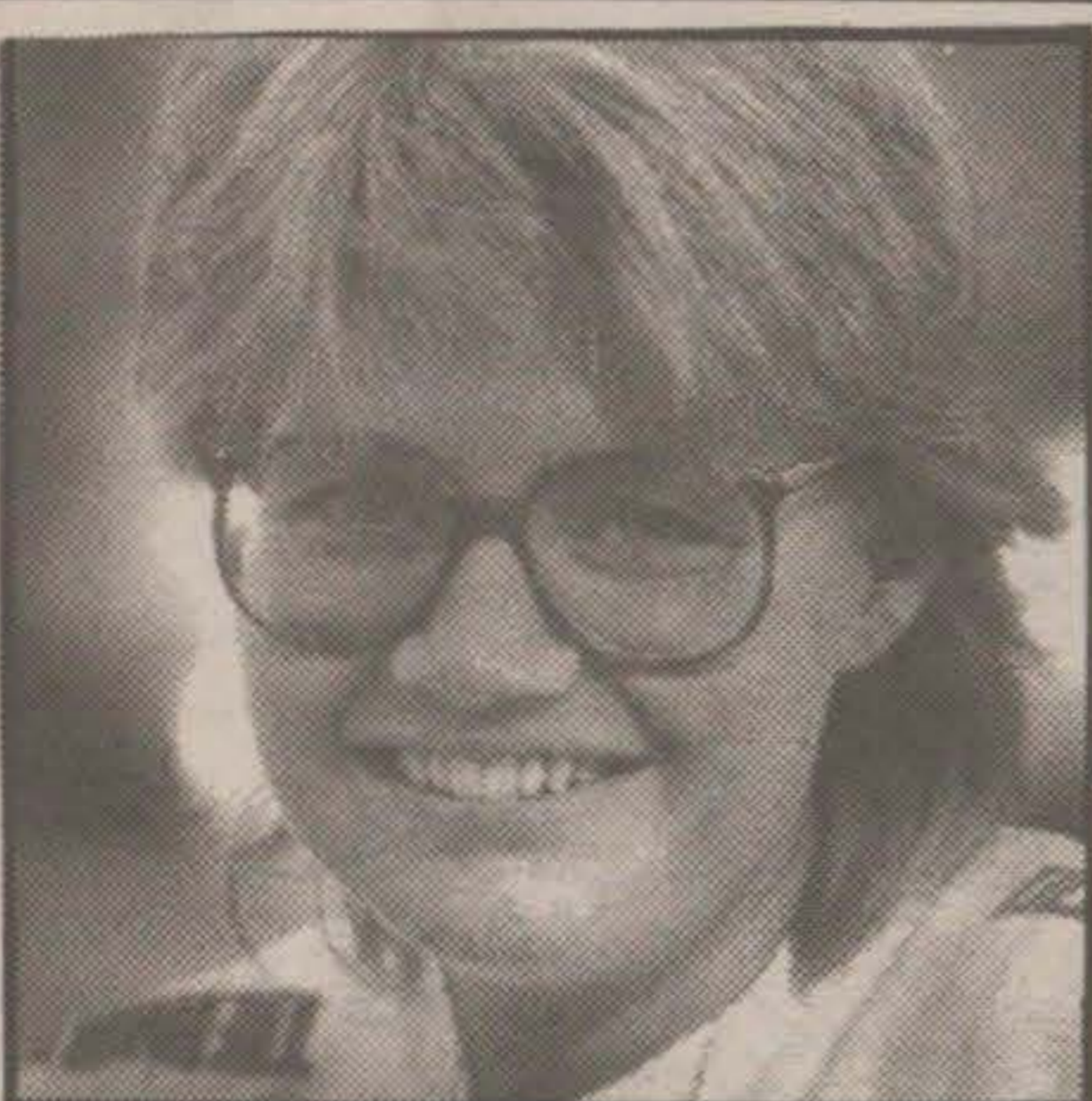
## Body Alignment

Är helt nytt på svettfronten och baserat på den klassiska baletten. En sport med barr- och golvövningar för dem över sju år som gillar klassisk dans och vill förbättra hållning och balans.

## Pernilla dansar

Pernilla Wahlgren, artist:

- Jag har nästan alltid dansat och försöker komma åt att träna 1-2 gånger i veckan när tid finns. Men när vi turnerar blir det varje dag. Numer har dansen blivit mer krävande i och med att jag dansar tillsammans med Emilio och Vito. - Jag har ju i och för sig dansat sedan 4-årsåldern, då jag dansade balett och sedan dansat fyra år hos Lasse Kühler. Men då tog man det inte på allvar och det ångrar jag i dag. Det kräver en hel del att hänga med Emilio och Vito och nu går jag verkligen in för dansen. Det är ju så otroligt kul.



## Ann-Britt springer

Ann-Britt Pettersson, journalist, TV-Aktuellt:

- Jag springer och styrke-tränar 2-3 gånger i veckan. Det ger en kick psykiskt att springa, framförallt om man är lite deppig. Jag har alltid varit idrottsintresserad och förr deltog jag som sprinter inom friidrotten.

## Waste Line Training

är en några månader gammal inngymnastik och anpassad till det nyaste i modevägen, bar midja. Det är en något meditativer form av träning utan musik.

Gymnastiken är vad namnet förtäljer, en midjeträning som så småningom ska resultera i en smalare och vackrare modulerad midja.

## Datacykel och Lifecycle

För den som inte är ute efter någon naturupplevelse under träningen, kan en stillastående cykeltur i ett cyklotek vara något.

Motionscykeln är ingalunda någon ny företeelse men däremot den tillhörande datan, monterad på cykelstyret. Där knappar man före cykelturen in ålder, kön och vikt.

En clips fäst vid örat visar sedan hjärtfrekvens och puls under turen, samt hur många kilokalorier som förbränns. En mastig middag med sås i kalorier knappas in, sedan cyklas den bort jämsmed det dåliga samvetet.

Lifecycle har en bergsprofil, en siluett av berg i olika storlekar, på sin display och är således något mer avancerad.

Där kan man sedan knappa in det bergslandskap som verkar uthärdligt. Närke eller alperna.

## Skådis som simmar

Jan Nyman, skådespelare på Dramaten:

- Jag försöker simma så ofta jag kan, då kan jag göra ryck på en halv mil åt gången. Jag tävlings-sam för många herrans år sedan och har alltid haft ett fantastiskt intresse för simning. - Förr amatörboxades jag också, men slutade när jag kom in på Scenskolan. Man måste ju ha något kvar i huvudet. Sedan dess har

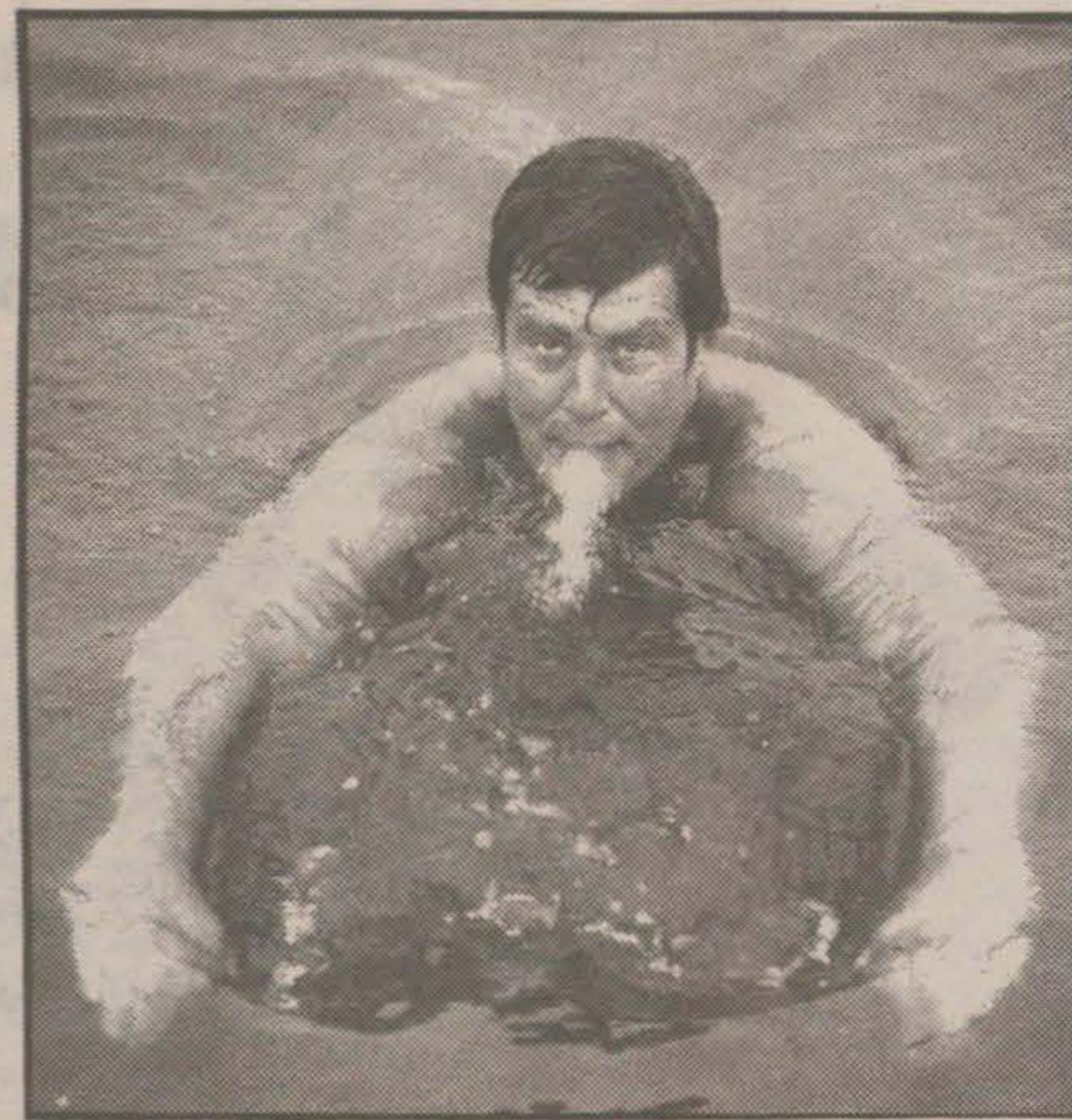


Foto: THOMAS ENGSTRÖM

det mest blivit lite tyngdlyftning för att det är skoj och fäktning som ingått i un-

dervisningen. Men annars hinner man inte så mycket med sex barn.

## Judo fostrar, säger Anders

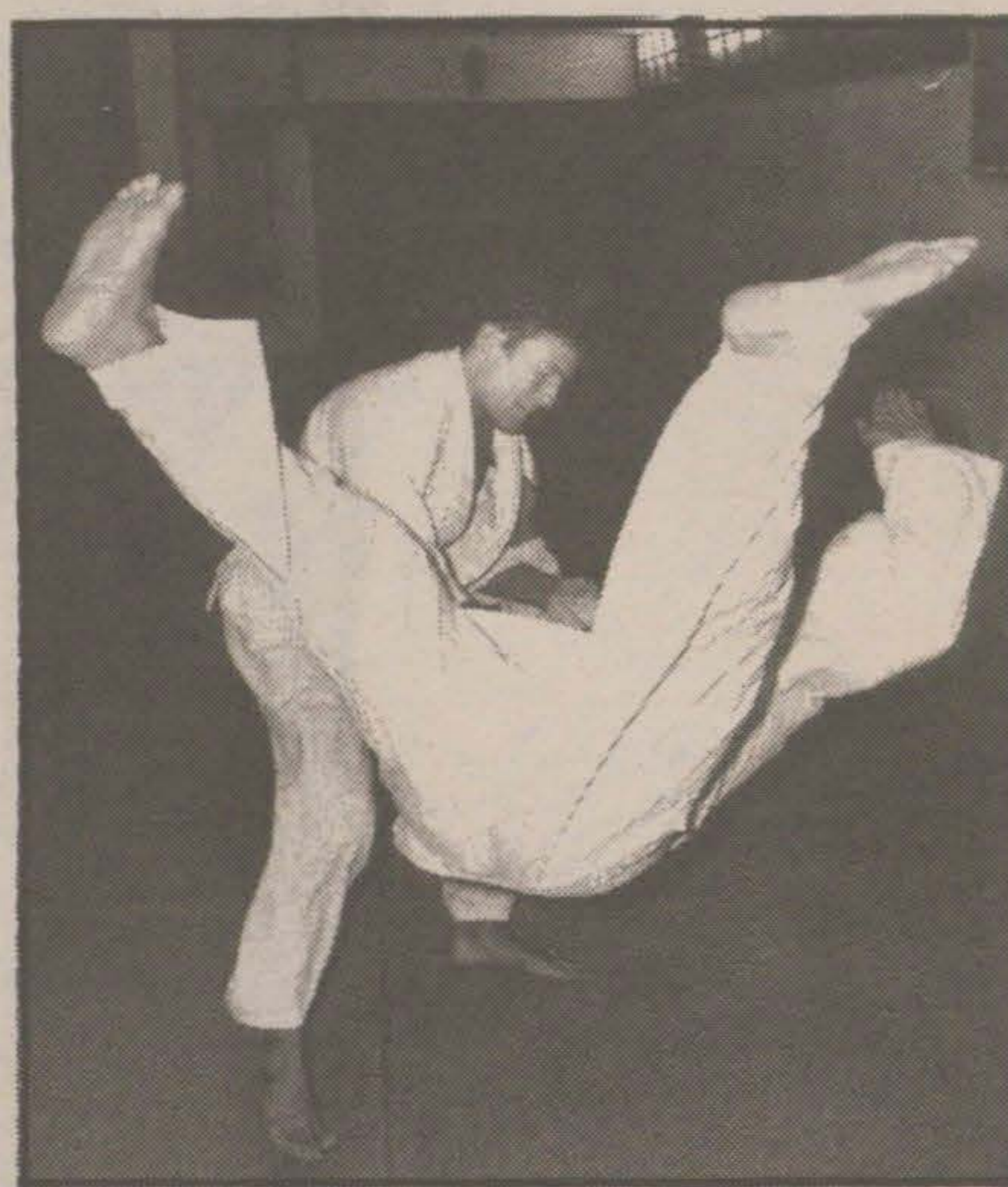


Foto: BOSSE JOHANSSON

Anders Hellqvist, massör och tävlar judo på elitnivå:

- Jag tränar varje dag, antingen kondition och styrketräning eller judo. Jag hittar alltid mig själv när jag tränar. Judo fostrar, det är hårt och man är tvungen att vara målmedveten. - Men jag har som ett inbyggt mål sedan sexårsåldern, då jag började träna judo för att det var inne, att bli bäst. Ibland tar jag en månads break för att bli mer sugen tills nästa tränings-sång börjar. Men jag upphör aldrig med träningen, utövar bara någon annan sport.

## Hacky Sack Footbag

Sommarens innesportfluga, är det Hacky Sack Footbag? En liten boll på fem centimeter i diameter och fylld med plastkorn.

Idén med Hacky Sack Footbag är att den ständigt ska studsas upp i luften, antingen

med sparkar, nickar, kickar, händer eller med rumpans hjälp.

Ett uppstudsigt litet sällskap för dem som tröttnat på att kasta freesbee till varandra. Nu minskar avståndet, Hacky Sack Footbag kan kickas nära inpå.

## Gunilla lyfter sex dagar i veckan

Gunilla Söderberg, vaktledare på Vaktbolag och Nordisk Mästarinna i Bodybuilding:

- Jag tränar sex dagar i veckan. Det har blivit som ett gift i kroppen, känns nästan som om jag inte kan sluta. Förutom en viktökning på åtta kilo muskelmassa som

egentligen är istället för fladdret från förr, mår jag så utmärkt psykiskt av att träna. - Det började då bodybuilding var inne för sex år sedan, jag ville bara hålla mig i form. Men sedan när någon tyckte att jag såg bra ut med förutsättningar att tävla, så satte det igång och nu fungerar det som en morot.

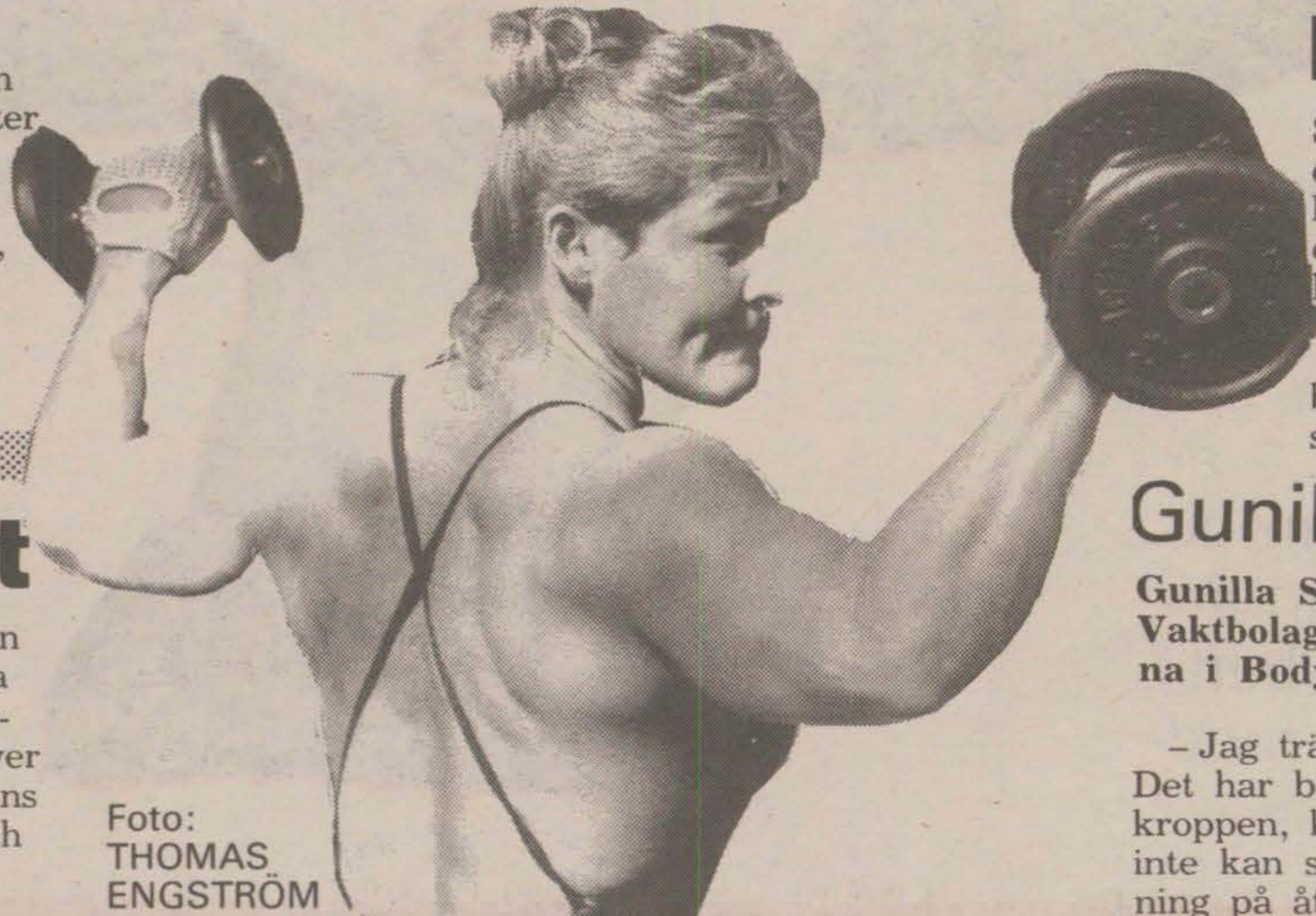


Foto: THOMAS ENGSTRÖM