

Här kan du trimma din kropp inför sommaren

■ Korta, snabba och effektiva pass är melodin för vårens träning. Resultatet ska synas och märkas snabbt när vi ska bli snygga inför den kommande sommaren. Det är inne att må bra inte bara på utsidan men också på insidan och visst har tv en viss inverkan på hur vi väljer att leva.

Efter en rundringning till olika gym i Sundsvall, Timrå, Härnösand och Ånge där vi hört oss för vad som gäller i vår visar det sig också att allt yngre deltagare kommer på passen. Det man däremot inte kan finna på våra norrländska gym är den senaste träningsflugan Kettlebells - den träningsformen får vi tålmodigt vänta på ett tag till.

Jessica Lindstein

SUSANNE BACKLUND, KVALITETS- OCH UTVECKLINGSANSVARIG PÅ FRISKIS & SVETTIS I SUNDSVALL.

Vilka träningsformer är det som är nya i vår hos er?

- Hos oss har vi precis börjat med Spincykling med pulsmätning. Sedan ska vi börja med skivstång kombinerat med kondition. Märker ni av att tv har haft någon inverkan på efterfrågan av pass?

- Vi har dansinspirerade pass vilket är relativt nytt hos Friskis & Svettis. Vi märker en liten ökning när det gäller efterfrågan efter just dessa pass.

Hur gör ni närför att hitta inspiration och införskaffa nya idéer?

- Vi brukar åka på Svettisdagarna där det visas vad som är på gång samt lyssna på olika föredragshållare.



MATHILDA BJÖRCK, GRUPPTRÄNINGANSVARIG PÅ GOLD'S GYM, SUNDSVALL.

Vilka träningsformer gäller hos er i vår?

- Generellt vill man träna effektivt, kort och intensivt. Man vill hinna så mycket som möjligt på kort tid.

Tycker ni att tv har haft stor inverkan på hur folk väljer att träna?

- Nej, det tycker jag inte att den har. Får ni efterfrågningar på speciella koncept?

- Gruppträning är populärt och vi har ett brett utbud av dansinspirerade pass.

Hur går ni tillväga när ni bestämmer er för att lansera en ny träningsform?

- Jag bestämmer vilka pass som ska tas in. Vi vill ha ett brett utbud som passar så många som möjligt.

Tycker ni att trender från Stockholm styr över vilka pass ni väljer att ta in?

- Nej, det tycker jag inte.

Kettlebells ska ju vara den senaste flugan på träningshimlen. Är det någonting ni ska ta in?

- Nej inte som det ser ut nu.

Har ni kommit med någonting nytt under våren?

- Sedan två veckor tillbaka har vi ett pass som heter afro power dance. Till hösten ska vi börja med mamma-barn jympa och även barngrupper.



INDIVIDUELL TRÄNING. Naturligtvis kan du även träna på egen hand.

LARS TIDHOLM, HÄRNÖSANDS SIMHALL.

Vilka träningsformer är mest populära hos er?

- Det är mycket puls och kondition som gäller. Som till exempel spinning men även träna styrka i gymmet är populärt.

Märker ni av att tv har någon inverkan på vad kunderna väljer för pass?

- Tv har alltid betydelse och nu har det blivit inne med hälsa.

Får ni några förfrågningar efter något specifikt koncept?

- Vi försöker fånga trenden innan kunden kommer med efterfrågan.

Har ni kommit med några nyheter i vår?

- Power yoga startade vi med för en månad sedan.



DANIEL LAVÉN, GRUPPTRÄNINGANSVARIG PÅ HELEX, SUNDSVALL.

Vilka träningsformer är det som är populära hos er i vår?

- Spinning med pulsmätning är väldigt populärt. Sedan har vi ett pass som heter chair dance som är mycket omtyckt.

Tycker ni att tv har haft någon inverkan på efterfrågan efter pass?

- Överlag är det trender från USA som styr ganska mycket. Vi har ju pass som exempelvis african move och funk.

Hur gör ni för att hitta inspiration till nya pass?

- Det händer att vi åker iväg på konvent men det är upp till var och en.

Hur gör ni för att marknadsföra nya pass hos er?

- Vi har provpass och informerar internt på gymmet. Sedan marknadsför vi även nya pass via vår hemsida.

Har det kommit något nytt under våren?

- Nej, men till hösten kanske vi börjar med funktionell träning.



ANDERS LARSSON HÄLSOHUSET, TIMRÅ.

Vilka träningsformer är det som gäller hos er i vår?

- Step, free power dance och gymstick. De är också väldigt populära klasser.

Märker ni av att tv har inverkan på hur folk väljer pass?

- Nej, inte närmvärt men lite inverkan har väl hälsoprogrammen. Vi har märkt att många ungdomar har börjat träna.

Kommer ni att skaffa kettlebells, den nya flugan på träningshimlen?

- Nej, inte som det ser ut.

MAJ BERNDT, EGO GYM, SUNDSVALL.

Vilka träningsformer är populära hos er i vår?

- Spinning är fortfarande populärt och även body pump. På våren har vi extra pass för att många vill få upp flåset inför sommaren.

Har tv haft stor inverkan på efterfrågan hos er som till exempel efter Let's Dance?

- Nej det tycker jag inte. Vi har många dansinspirerade pass men någon skillnad märks inte på deltagarantalet.

Åker ni iväg på olika konvent för att hitta inspiration och få nya idéer?

- Ja det gör vi. Alla instruktörer åker iväg för att lyssna på ny musik och hitta nya rörelser.

Kettlebells ska ju vara en het träningsform just nu. Är det någonting ni tänker ta in till ert gym?

- Nej, det måste finnas en efterfrågan först. Vi vill ha någonting som är varaktigt och inte en tillfällig fluga.

Har ni kommit med någonting nytt under våren?

- Nej, det har vi inte. Vi har gjort om en del pass men ingenting nytt. Vi får se vad som händer till hösten.



KERSTIN LEANDER, TRÄNINGSHUSET, ÅNGE.

Vilka nyheter har ni i vår?

- Vi har inte någonting speciellt som är nytt men vi har börjat med stavgång och core tillsammans. Då får man träna både inne och ute.

Märker ni av att tv har haft någon inverkan på vad kunderna vill ha?

- Vi hette ju tidigare Danshuset och har alltid haft mycket dans på schemat men det är klart att liten uppgång märks det ju, så visst har tv en viss betydelse.

Vilka träningsformer är mest populära hos er?

- Core och pilates är väldigt populära pass.