

VÄLKOMMEN!

FitnessFestivalen 2011 - Åfánism och större yta

När man väljer att gå på FitnessFestivalen kan de vara av olika skäl; Att insupa nya intryck, att träffa likasinnade, att testa nya produkter på marknaden, att provsmaka, att mingla, gå på träningsseminarier, se spännande tävlingar med Sveriges starkaste och mest vältränade, eller kanske rent av nyfiket bara lyssna på det senaste skvallret.

Målet med FitnessFestivalen är först och främst att ge dig som besökare en inspirerande "Åfánism." Ett uttryck en ledande gestalt inom mediavärlden lärde mig för många år sedan. Om du någon gång under denna helg, inför de överraskningar, tävlingar eller nyheter som presenteras, tänker "Åfán" (ursäkta svordomen), så har vi lyckats. Du kan välja och vraka bland spektakulära scenshower, se Sveriges mest vältränade damer och herrar, uppleva adrenalinladdade tävlingar och strosa runt och samla genuin träningsinspiration. Och kanske klara av julklappsbestyren till mässpriser på samma gång.

För sjunde året i rad blir Svenska Mässan i Göteborg platsen för Nordens största träningsmessa. Nu med mer och fler nyheter än någonsin, mer folkliga inslag och ännu större mässyta.

Förra året kom hela 15 000 besökare. I år hoppas vi på ännu fler. Personligen älskar jag mässor av det enkla skälet att de erbjuder fundamentala saker som lukt, smak, stimulerar alla sinnen samt är en fysisk mötesplats. Ja, en tredimensionell värld, där möten sker på riktigt. Och där du kan träffa dina vänner, nya eller gamla, i det verkliga livet. FitnessFestivalen 2011 är ingen vanlig mäsas. Det är en levande och spännande mötesplats, där vår fysiska hälsa presenteras med ett fungerande recept. Sedan är det du som får baka kakan.

VÄLKOMMEN!

Ove Rytter, Strong Events



Foto: Per Bernal, från boken Träning för Män 40+, av Ove Rytter

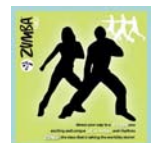
Detta programblad för FitnessFestivalen 2011 är producerat av Strong Events AB och distribueras till bl a landets kommersiella träningsklubbar, utvalda idrottsföreningar, större företag, kommuner, polis, brandkår, samt SPA-anläggningar.

- 🕒 Text: Ove Rytter
- 🕒 Form: Marianne Runze
- 🕒 Medarbetare: Andreas Johanson och Catharina Rytter
- 🕒 Tryck: Sörmlands Grafiska

Tack till alla utställare, sponsorer och fotografer.

Uppdaterat program/shower
www.fitnessfestivalen.se

Tävla på exoscenen? Vill du vara med och tävla på Exoscenen i SM bardips, SM chins, Biceps Battle, eller Bodypress? Anmäl dig på www.luciapokalen.nu



På golvet under FitnessFestivalen

Fynd, testa och inspireras bland alla utställare!

FitnessFestivalen 2011 presenterar workshops, föreläsningar, nyheter, tävlingar och utställarexpo på totalt ca 12 000 Kvm. Här ett litet axplock av nyheter på plats. Många av dem kan du fynda till mässpris under hela helgen.



Fri och naturlig träning - Kinesis Station

"Kinesis Stations" är maskiner som syftar till att kombinera och möjliggör funktionalitetens fördelar med enkelheten hos en traditionell träningsmaskin. Det man kallar "Full Gravity Technology" ger varierat motstånd, beroende på storleken och vinkel av rörelsen, för att förbättra koordination, stabilitet, balans, flexibilitet, styrka, snabbhet, smidighet och reaktionsförmåga.

www.svenskfitness.se

www.technogym.se

Pris: Offert

Patenterat stötdämpningssystem - Elevation Engage Treadmill

Ett nytt löpbandet med mycket hög prestanda och ny teknik. Bl a har bandet utrustats med Life Fitness patenterade stötdämpningssystem "FlexDeck Shock Absorption System". Underhållning med 15-tums TV och iPhone/iPod-anslutning är också exempel på smarta funktioner.

www.lifefitness.se

Ord pris: Offert



Snabba ryck - Effektiv cirkelträning

Denna svensktillverkade cirkelträningsserien är utvecklad av Gymleco. Maskinerna är i stort sett inställningsfria och är tillverkade i ett kompakt format, för att kunna användas även i minde utrymmen. Passar de som vill prova något annat än traditionell gymträning, eller för de som vill klara av ett snabbt lunchpass.

www.gymleco.se

Ord pris 19 875 kr



Instruktören alltid på plats - Dual Adjustable Pulley

En nytänkande maskinkonstruktion som gjort sitt intåg på landets träningsanläggningar, mycket tack vare dess varierade utbud av övningar. Via film demonstrationer och en kompletterande "touchscreen console" blir träningen enklare, även för nybörjaren.

www.lifefitness.se

Pris: Offert



För dig som vill ha det lilla extra - Luciapokalen 2011

För 31:a året i rad avhålls Luciapokalen med bl a Bodyfitness och Bodybuilding. Platsen är Kongresshallen på FitnessFestivalen. Separata biljetter krävs. Entré till FitnessFestivalen ingår i biljettpriset.

www.ticnet.se



Thaiboxning - Söndag den 4 december

12.00 Fighter Muay Thai Open 17
En thaiboxningstävling med såväl D-klass som C-klassmatcher.

www.fightermuaythai.com

16.30 Muay Thai Arena 2

Proffsgala i thaiboxning med den svenska eliten.

www.muaythaiarena.se

Biljettpris 295 SEK (Entré till FitnessFestivalen ingår) Förköp:

www.fightercentre.com

Fighter Centre, Viktoriagatan 19, Göteborg 031-811280



På golvet under FitnessFestivalen

Fynda, testa och inspireras bland alla utställare!



Eleiko Func.Gym - For the primal moves

Den nya Eleiko Func Gym Cirkel-serien är utformad för att efterlikna de rörelser som man möter i vardagliga, stående, positioner. Dessa rörelser innefattar bland annat tryck, drag, lyft och rotation, vilka också kallas för "the primal moves".

www.funcgym.com

Eleiko Func Gym Cirkelgym, 10 maskiner ca 150 000 kr ex moms



Therese Alshammar är en av många toppidrottare som ingår i Team 2XU.



MA1357b-blkblk/Tights, långa från 2XU
Ord pris ca 1 330 kr

MA1931b_nvynvy/Tights, korta, från 2XU
Ord pris ca 850 kr



2XU - Utvecklat av idrottare för idrottare

Tights och tröjor som kommer från Melbourne, Australien. 2XU arbetar med material och teknik som "tar dig längre än vad du trodde var möjligt".

2XU COMPRESSION kännetecknas enligt företaget av graderad kompression som stimulerar till ökad blodcirkulation och därmed snabbare återhämtning och förbättrad syresättning av arbetande muskler.

www.2xu.se

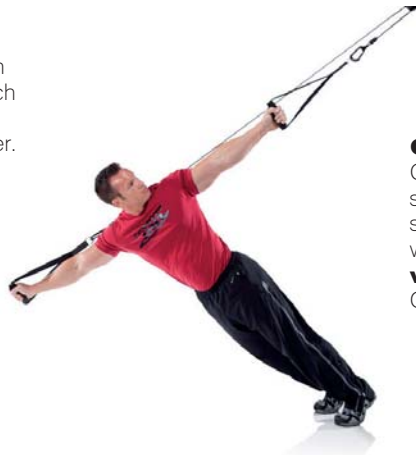


Dcore HipFit pants - Vikbar mudd

I Dcore:s nya Woman Series introduceras färgen Spring Crocus. Plaggen i denna serie är skapta för att harmoniera med varandra. Dcore Hipfit pants i tålig nylon, bilden, med sin breda vikbara mudd i midjan är designat för att framhäva det bästa.

www.dcore.se

Ord pris 499 kr



Crossscore 180 -Rotationsträning på allvar

Crossscore 180 har ett roterande hjul i upphängningen, som även kan spärras. Ger en unik instabilitet i redskapet, vilken utmanar alla dina små stabiliserande muskler. Säljes under parollen "Pull the pin - you won't regret it" Testa under PT-dagen eller i Spartans monter.

www.kettlebells.nu

Ord pris ca 1 995 kr



Jacobs Ladder - Ändlös steg för kaloriförbränning

Studier visar att motion med både armar och ben samtidigt kräver mer energi, och bränner mer fett, än aktiviteter med endast armarna eller benen. Denna steg i 40 graders vinkel är en slags klättermaskin utan motor. Ju högre man når, desto snabbare rör sig stegen. Du hittar den i Concepts monter på mässområdet hela festivalhelgen.

www.concept.se

Pris: Maskinen är ännu ej prissatt.



Aqua Bags - Balanserad styrka

Vattnet inuti redskapet rör sig i en oförutsägbar bana. Övningar som utfall med bagen på raka armar, frivändningar eller pressar ger dig, trots den relativt låga viktbelastningen, en helt ny utmaning. Finns i Spartans monter på FitnessFestivalen.

www.kettlebells.nu

Ord pris 990 - 1250 kr



**Effektiva Rep-etitioner
- Marpo Rope Trainer VMX**

Detta är en så kallad "multi-mode" reptränare, vilken har tre olika träningslägen; vertikalt drag, diagonalt drag och horisontella drag. Varje läge ger stor variation i träningen av styrka och kondition.

www.eleikosport.se

Marpo Rope Trainer, som säljes av Eleiko, finns tre olika modeller, pris från ca 20 000 kr + moms



**Shaped jazzpant
- Ger kroppen form**

Better Bodies senaste kollektion innehåller dessa tights, med djärva snitt, som designats för att framhäva kroppen på bästa sätt. Både material och design är skapad för att klara ett intensivt träningspass. Materialet är sk Meryl Polyamide, med hög funktionalitet och andningsförmåga.

www.betterbodies.se
Ord pris 799 kr

**Ryggigt djärv
- Flex rib T-back**

Flex rib T-back "is made to fit tight and suitable for the gym and street." Rib materialet i kombination med lycra ger en bra elasticitet och passar perfekt för ett hårt träningspass! Better Bodies tryck på bröstet!

www.betterbodies.se
Ord pris 349 kr



**Hoist - Maskiner och kropp i
samtidig rörelse**

"Styrkeprecisionsutrustning kombinerad med kroppens naturliga rörelser ger ett maximalt träningsresultat."

Det är konceptet som inspirerat Hoist utveckling under 25 år. Just Hoist dynamiska anpassningsförmåga är hemligheten bakom den nya ROC-IT serien, där användaren blir en del av träningsrörelsen. Finns att testa i CL Fitness monter.

www.clfitness.se
Hoist Roc-it Lat pulldown
Pris 27 200 kr + moms

TRX® Rip Trainer™ - Stark & skadefri

Med TRX Rip Trainer tränar du roterande kraft, styrka och bålstabilitet samtidigt som du bränner kalorier. Det går att byta motståndet i bandet för att anpassas till olika belastningsnivåer. Lämplig för att belastningsträna i samma rörelsemönster som du använder i dagliga livet och inom idrotten. Både för styrka och för att förebygga skador. Du kan under expertis träna med redskapet under PT-dagen den 2 december, samt i Concepts monter under hela helgen den 3 - 4 december.

www.trxtraining.com
Pris: TRX Rip Trainer Basic Kit
(DVD, handbok, dörrfäste & väska)
Ord pris ca 1995 kr



Trigger Point Grid - Löser dina knutar

Denna nyhet från Concept bearbetar dina irriterande små knutar, vilka kan utvecklas i en muskel när den är skadad eller överarbetad. Trigger Point Grid är en urholkad skumgummirulle som har mönster av 3-dimensionella zoner, för att ge en massage med olika nivåer av intensitet. Samtidigt ger den ett ordentligt träningspass.

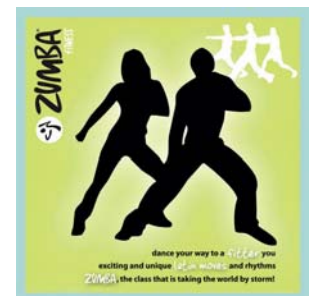
www.tpthrapy.com
Ord pris ca 470 kr



**Träningskort
- Tar dig i spelbar form**

En nyhet som passar både nybörjare och vältränade, då du själv bestämmer hur många kort du vill dra och hur många repetitioner du utför av varje kort. På detta sätt kan du skapa en mängd olika träningsprogram. Korten är lika stora som i en vanlig kortlek. Kan även användas av instruktörer och av dig som gillar att träna hemma.

www.traningskort.com
Ord pris 119 kr (26 kort) och 149 kr för 56 kort



ZUMBA!

Söndag den 4 december. Som besökare på Fitness-Festivalen tränar du utan extra kostnad. Du kan även göra förköp (150 kr) på www.ticnet.se