



Tyresö 2008-08-09

Tyresö Gym MMA bildades 2008-06-25

Nedan följer kort fakta om sporten:

### **Mixed martial arts (MMA)**

Säkerhet, med så få begränsningar som möjligt

Mixed martial arts, ofta kallad MMA, är designad för sparring och tävling. Ambitionen är att ha så få tekniska begränsningar som möjligt men samtidigt säkerställa att ingen utövare skall få allvarliga skador.

Den första renodlade MMA-föreningen i Sverige startade hösten 1995, och 2008 blev idrotten invald som SB&K. Inom såväl västerländska som österländska kampsporter fostrats utövarna i en anda av respekt, ödmjukhet och fair play, så även inom MMA som har sitt ursprung i båda dessa traditioner.

### **Historik**

År 648 f.Kr introducerades sporten "Pankration" (Grekiska för "alla krafter") i de Olympiska Spelen. Sporten kan beskrivas som en blandning av boxning och brottning och blev med tiden den mest populära grenen i de Olympiska Spelen. Stående kamp och boxning var vanligt men ofta avgjordes matcherna på marken där både olika typer av lås och slag var tillåtna.

### **Nutid**

Den moderna MMA:n fick sitt genombrott i samband med tävlingen UFC 1 som arrangerades i USA 1993. De första tävlingarna inom UFC var inte att likställa med sport. Men med tiden så har MMA utvecklats till en seriös idrott och i USA är MMA sanktionerat av bland annat Nevada State Athletic Commission.

### **Generellt**

I allmänhet är boxning (kickboxning och muay thai inkluderat), brottning (fristil och grekisk-romersk samt i viss utsträckning judo) och grappling (brazilian jiu-jitsu samt i viss utsträckning sambo) de tre stilarna som utgör kärnan i nästan all modern MMA.

**Markfightern**, vars mål är att ta kampen till mattan och försöka i markkampen få in någon typ av lås på motståndaren så att denne ger upp. Markfightern är det närmaste man kommer en ren grappling inom MMA. Denna taktik kallas ibland "*mission submission*".

**Brottaren**, vars styrka är nedtagningar och har vanligtvis en strategi att ta ner motståndaren och inta en dominant position och slå ut motståndaren. Denna taktik kallas vanligtvis för "*ground'n pound*".

**Boxaren**, vars mål är att hålla kampen stående. Boxaren försöker kontra nedtagningar med så kallad sprawl. Denna taktik kallas vanligtvis för "*sprawl'n brawl*".

Det är med spänning, stolthet och stort nöje vi utökar vår verksamhet med denna typ av träning. Vi arbetar aktivt mot dopning och droger.

Vi har en hel del "vilsna" ungdomar i vår kommun som vi vet mår bra av kampsport. Vi har i dagsläget ca. 40 anmälda inför hösten.

Vi har fördelen att samarbeta med instruktörer som är erkända inom sporten.

Omar Bouiche kommer att vara huvudtränare. (En "kändis" inom MMA och rankad tvåa i världen) Den andra tränaren är Omar Ahmedin (landslagstränare och en av dom bästa i europa inom karate, gymnastiklärare i Fredrika Bremer och ansvarig för Budo & Kampsportsgymnasiet med riksintag)

Vi har en förfrågan till Tyresö kommun om bidrag för inköp av mattor. Vi startar föreningen med 0 kr i kassan.

Kostnaden för mattor är beräknad till ca. 30 000 kr.

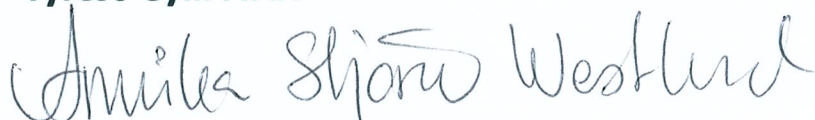
All hjälp vi kan få emottages med tacksamhet. Vi vet att aktiviteten kommer att bli succé och bra för vår kommun.

Bifogar:

- kopia från årsmöte för föreningen Tyresö Gym MMA
- Bevis om tilldelat organisationsnummer

Med vänlig hälsning

**Tyresö Gym MMA**



Annika Stjärne Westlund  
0708-421 305

---

**TYRESÖ GYM MMA**

Vintervägen 6  
135 40 TYRESÖ

[www.tyresogym.se](http://www.tyresogym.se)  
[info@tyresogym.se](mailto:info@tyresogym.se)

Tel: 08- 712 18 00

Fax: 08- 712 37 15

BG: 313-2230





Tyresö 2008-08-09

Tyresö Gym & Hälsocenter AB hyr en lokal på ca. 1000 kvm

Vi har 70 st enheter dvs. gym-maskiner, 20 st. maskiner för uppvärmning (cyklar, crosstrainer samt löparband).

Kort historia:

1 mars 2004 tar jag och min man (Staffan) över gymmet från min svärmor Maj-Britt som tidigare ägt gymmet själv under 7 år. Åren före ägde Maj-Britt och Staffan gymmet tillsammans. Total tid som gymmet funnits i familjen är 18 år.

Jag har arbetat på gymmet som instruktör i 17 år och med träning i 27 år. Allt från tiden med Jane Fonda osv.

Tyresö Gym har funnits i totalt 27 år.

Staffan och jag har även ett byggföretag (Skålsåtra Bygg). Uppdelningen är således att jag driver gymmet och Staffan driver bygg och sedan hjälps vi åt.

Min bakgrund är från sjukvården (undersköterska) och det är av stort intresse som jag försöker att utveckla ett seriöst gym och hälsocenter med div. samarbetspartners. Jag ser min grund inom vården som en bra merit.

Det är för mig en självklarhet att leverera och förmedla kvalitet och goda kunskaper.

I Tyresö Kommun finns många bra aktörer inom både vård och hälsa.

Idag samarbetar vi med bla. Tyresö Hälsan (läkare och sjukgymnaster), Bollmora VC.

Vi arbetar med FAR (friskvård på recept). Att kunna erbjuda patienter möjlighet att röra på sig, stärka muskulatur och fästen för att orka, och för att kunna få en kvalitativ ålderdom. Målsättning är även att minska konsumtionen av läkemedel och i vissa fall kunna klara sig helt utan.

Tyresö Gym har medverkat i starten av detta i form av ett pilotprojekt i samarbete med SISU Idrottsutbildarna. Har även genomgått vidareutbildningen (nov-07), 4 heldagar på Bosön.

Under hösten -08 kommer vi även att kunna erbjuda Hälsoprofilbedömningar. (Cykeltest, spirometri, skelettmätning mm.)

Idag samarbetar vi med GIH (Gymnastik och Idrottshögskolan).

Vi ger möjlighet för elever från GIH som går sin sista studietermi att arbeta aktivt och fysiskt med överviktiga och svårmotiverade personer. Företaget Vikt & Hälsa, Tyresö Hälsan och Tyresö Gym finner personer som vill delta aktivt i detta projekt som pågår terminsvis. Tyresö Gym erbjuder ca 3 gånger per vecka möjlighet för GIH samt deltagare att utan kostnad delta i detta. Dom får tillgång till gym, spinninglokal och aerobicsalen. Förhoppningen är självklart att några kanske väljer oss i framtiden, men framför allt så är det fantastiskt roligt och intressant att möta personer som aldrig tidigare kunde tänka sig att kliva in på ett gym, eller att över huvudtaget inte hade tänkt att fysisk aktivitet är så positivt för välbefinnandet.

Höstterminen -08 kommer vi att starta ett nytt projekt.

Tyresö Gym & Hälsocenter har alltid arbetat emot Anabola Androgena Steroider (AAS)  
När vi tog över gymmet för drygt 4 år sedan hade vi en mycket bestämd uppfattning hur vi ville arbeta och profilera oss. Vi skulle med det bestämdaste arbeta mot AAS.  
Grunden till detta är som du/ni säkert läst i media ett antal gånger att Staffan har en bakgrund som missbrukare av Anabola Androgena Steroider.

Staffan har arbetat aktivt med Landstinget och Dopingjouren under många år. Över 300 föredrag har utförts över hela landet. Idag gör Staffan en del uppdrag i kommunen, vissa skolor ex. Kunskapsskolan, Kumla Skola, Dalskolan mf. och även Friskis & Svettis har anlitat honom. Uppdrag från andra kommuner har och kommer att genomföras ex. Haninge kommun, Nacka Gymnasium, Tumba Gymnasium, GIH Idrottshögskolan mf. Eleverna sitter som ljus och lyssnar eftersom ämnet är högaktuellt.  
Staffan tar även emot föräldrar, anhöriga, flickvänner som är förtvivlade och inte vet hur man ska hantera den förskräckliga situationen. Eftersom han har egen erfarenhet så kan han förstå hur missbrukaren av dopning tänker.  
Ett antal tillfällen har Staffan medverkat i TV4 (morgonsoffan, nyheter, och andra diskussionsprogram)

2004 fick Tyresö Gym & Hälsocenter (som första gym i Sverige) pris från Dopingjouren med följande motivering:

Tyresö Gym´s personal har genomgått Dopingjourens 3-steps utbildning samt, har arbetat föredömligt med sitt aktiva arbete mot dopning!

Det har gjorts en film (Anabola Steroider och Dopning. Psykiska och Fysiska Effekter) i studiesyfte för skolor (elever) samt i utbildningssyfte för personal där Staffan har deltagit och berättat om sina erfarenheter gällande AAS. Filmen har emottagits mycket bra. Straffgraden ändrats och därför har vi producerat ytteligare en film.

Landstinget och Dopingjouren i samarbete med Kunskapsmedia kom fram till att en ny produktion av filmen skulle göras.  
Filmen blev färdig i juni 2007 och heter DEFFAD RIPPAD RAPPAD. Tyresö Gym & Hälsocenter medverkar i filmen tillsammans med andra aktörer. Vi berättar hur vi arbetar mot AAS.  
Filmen används i utbildningssyfte. Visas också för elever i högstadium och gymnasium samt vid mönstring.

Tyresö Fotbollsförening, Tyresö Hockey, Tyroid, Tyresö Handboll mf. Väljer att träna hos oss pga. vårt arbete mot dopning & droger.

Före jul 2006, blev vi bjudna till riksdagen. Det var en sammankomst med politiker, narkotikapolis, brottsförebyggare, STAD, dopingjouren, läkare mm. Dopning ökar i samhället och frågan var hur ska samhället agera? Det finns en lag och den ska följas.

Hösten 2007 startades ett projekt tillsammans med STAD (mobilisering mot narkotika) Tyresö Gym & Hälsocenter AB sitter med i "stryr"-gruppen för att forma projektet. Där finns även STAD, forskare, läkare, polis, RF, landsting, mf.  
Tyresö Gym & Hälsocenter har som mål att sprida kunskap om detta stora projekt även till Tyresö Kommun. Det är viktigt att vi samarbetar i denna fråga då detta gäller våra ungdomar och vår kommun i stort. Under hösten kommer vi att bli betydligt aktivare i denna fråga. En logotype runt STAD-projektet är framtagen.

Tyresö Gym & Hälsocenter har även grupper för seniorer.  
Onsdagar och fredagar kl: 10.00-12.00 bedriver vi ledarledd gymträning. En gyminstruktör finns med under dessa tider och hjälper seniorerna till rätta på gymmet. Det är som sagt inte bara att "dra lite i maskinerna". Det är viktigt att man tar hänsyn till ev. gamla skador, onda ryggar, diabetes, för högt blodtryck, hjärtinfarkt mm.

Tisdagar kl: 11.30-12.00 och Fredagar kl: 12.00-12.30 har vi seniorspinning.  
Det är helt fantastiskt att se seniorer som knappt kan ta sig upp på en cykel men som efter några gånger cyklar och deltar i 30 min.  
Dom är otroligt tacksamma för det stöd vi tillhandahåller.

Måndagar kl: 13.00-13.45 Senioregympa

Förutom ovannämnda specialområden så bedriver vi vår verksamhet med olika grupp-pass och gymträning. Vi har idag ca. 1800 medlemmar.

Vi är 3 st. heltidsanställda samt 2 st. extrapersonal.  
12 instruktörer

Vi samarbetar med  
Annies Kroppshälsa (hyr lokal hos oss)  
Kiropraktor Göran Bergström  
Vikt & Hälsa i Tyresö, Isabelle Myrsten  
TyresöHälsan  
GIH

Med vänlig hälsning  
**Tyresö Gym & Hälsocenter AB**

  
Annika Stjärne Westlund

Mobiltel: 0708-421 305  
Mailadress: [info@tyresogym.se](mailto:info@tyresogym.se)

  
Staffan Westlund

Mobiltel: 0709-952710