

Gymmen i Borås

Träning: BT har testat och

Nattklubbsskänsla, svettiga hög-intensiva pass eller elektronisk träning? Gym kommer i olika former och att hitta rätt kan vara svårt. BT har testat elva gym i Borås för att hjälpa dig. Se vår guide – och få inspiration.

Nikolaj Jalamaa

Text och foto



nikolaj.jalamaa@bt.se

Anton Hedberg

Foto



anton.hedberg@bt.se

Johan Valkonen

Foto



johan.valkonen@bt.se

Gymguide 2024
Så gjordes guiden

Texterna är skrivna av BT:s reporter som besökt, testat och gjort en personlig bedömning.

● Kostnaden som anges är priset för ett medlemskap per månad. Vi tar inte hänsyn till eventuella rabatter för student, pensionär eller liknande (samtliga gym har billigare och dyrare varianter på medlemskap).

Listan är inte fullständig. Det finns fler gym i Borås men BT-sporten har valt ut elva stycken för att skildra bredden.

Bedömningskalan



Toppklass



Utmärkt



Bra



Godkänt



Icke godkänt

Gymmix träningscenter



Storlek: 1 000 kvadratmeter fördelat över ett våningsplan. Gym, en spinningssal och två grupptränings-salar. Två omklädningsrum (ett för damer och ett för herrar) utan bastu. Hiss finns.

Träningsmöjligheter: Gymträning, gruppträning, personlig träning.

Läge: Getångsvägen 26 – industriområdet bakom Ryaverket. En halvtimmes promenad från centrala Borås.

Öppettider: Måndag–fredag 05–22, lördag 05–20, söndag 05–22 (för medlemmar). Måndag–torsdag 10–12 och 15–19, fredag 10–15, lördag 09.30–12.30, söndag 15–18 (bemannat).

Kostnad: Från 299 kronor/månad (endast gym, tolv månaders bindningstid) till 419 kronor/månad (gym och gruppträning, utan bindningstid).

Kommentar: Gymmet ägs av Borås Gymnastiksällskap och det märks. Här finns gymnastikredskap, men man kan

också gymma, gå på spinning och träna i grupp. Konceptet tycks, precis som namnet antyder, vara att det ska finnas något för alla – det är en mix. Gymmix erbjuder mycket, men gymmet är inte den starkaste sidan. Både utrymmet och utbudet för fria vikter är begränsat. Du har dina hantlar, din skivstångsställning och din bänkpress, sedan finns det inte så mycket mer. För gruppträningsentusiaster är detta en fullträff – all möjlig utrustning finns tillgänglig.



FOTO: NIKOLAJ JALAMAA

Lägst betyg



FOTO: ANTON HEDBERG

Bewellness



Storlek: 1 000 kvadratmeter fördelat över två våningsplan. Gym, två grupptränings-salar, en spinningssal. Två omklädningsrum (ett för damer och ett för herrar) med bastu. Ingen hiss.

Träningsmöjligheter: Gymträning, gruppträning, personlig träning (både enskilt och i små grupper), Milon-träning, fysioterapi, massage.

Läge: Källbäcksvägen 10, Bråmhult.

Öppettider: Måndag–söndag 04.30–23 (för medlemmar). Måndag och onsdag 06–20, tisdag och torsdag 08–20,

fredag 06–18, lördag 09–12, söndag 15–19 (bemannat).

Kostnad: Anpassat pris efter behovsanalys.

Kommentar: Bewellness skiljer sig en del från andra gym på listan. Bland annat skyltar man inte med ett fast medlemskap på hemsidan. I stället anpassas priset efter en behovsanalys.

Det är dessutom det enda gymmet som har den elektroniska cirkelträningsformen Milon. Ett pass varar i 17,5 minuter och under passets gång arbetar du genom hela kroppen i olika maskiner. Gymmässigt är sortimentet av maskiner och fria vikter mer än godkänt. Det finns dock inte



FOTO: NIKOLAJ JALAMAA

många dubletter vid styrkedelen (kan leda till väntetid). Att Bewellness drivs av den tidigare Elfsborgsfallaren Mats Rotting går inte obemärkt förbi. På övervakningen fångar två stora fotografier med Emir Bajrami i fokus omgående uppmärksamheten – trivsamt för alla gulsvarter. Den stora variationen bland träningsmöjligheterna var något jag fastnade för. Alternativen är många, det är bara att välja och vraka.

betygsatt gym i Borås



Friskis & Svettis Friskishuset



Storlek: Cirka 4 000 kvadratmeter fördelat över fyra våningsplan. Gym, två grupptränings-salar, en yogasal, en spinning-sal, en indoor walking-sal (effektiv konditionsträning på crosstrainer). Tre omklädningsrum (två för damer och ett för herrar). Bastu i två omklädningsrum. Hiss finns.

Träningsmöjligheter: Gym-träning, gruppträning, personlig träning, dans, yoga.

Läge: Åsboholmstgatan 12 – på behändigt gångavstånd från centrum.

Öppettider: Måndag-torsdag 05.30–21.30, fredag 05.30–19, lördag 09–16 söndag 11–21.

Kostnad: 329 kronor/månad (tillgång till alla Friskis-gym i Borås).

Fler gym i Borås: Simonsland och Viared.

Kommentar: Tänk dig ett gym stort som en Finlandsfärra – där har du Friskis & Svettis på Bergsäter. Längst in i gymmets översta våningsplan funderade jag på om jag över huvud taget skulle lyckas ta mig ut. 4 000 kvadratmeter talar för sig självt, tränings-salarna tycks aldrig ta slut.

Friskis har ett stort urval av träningsmaskiner och ofta finns samma maskin på två-tre olika ställen vilket gör att man slipper vänta, perfekt för en otålig person som jag. Utbudet av fria vikter är också stort – ja, allt har stora proportioner.

Nöjer du dig inte med gymsektionen, som är fördelat över två våningsplan, kan du ta dig till någon av anläggningens andra fem tränings-salar för att utöva yoga, dans och gruppträning i olika former.

Mitt minus var tänkt att gå till lördagens öppettider, som tidigare var 09–12.30. Sedan några dagar tillbaka har dessa dock förlängts med tre och en halv timme (09–16).

Min personliga favorit på listan.

Svensons hälsocenter Knalleland



Storlek: 1 100 kvadratmeter fördelat över tre våningsplan. Gym, två grupptränings-salar, en spinning-sal, en yogastudio. Två omklädningsrum (ett för damer och ett för herrar) med gemensam bastu. Hiss finns.

Träningsmöjligheter: Gym-träning, gruppträning, personlig träning, yoga, massage.

Läge: Skaraborgsvägen 35 – halvvägs mellan centrum och Knalleland.

Öppettider: 05–23 (för medlemmar). Måndag 07–19, tisdag 06–19, onsdag 07.30–19, torsdag 06–19, fredag 06–18 (bemannat).

Kostnad: Från 345 kronor/må-

nad (36 månaders bindningstid) till 445 kronor/månad (tolv månaders bindningstid). **Fler gym i Borås:** Stadsparksbadet.

Kommentar: Min första spänning är att Svensons hälsocenter har några år på nacken. Det syns att de vita väg-garna varit med om mycket – färgen är bortskavd både här och där, samtidigt som enstaka maskiner är lappade och lagade med tejp.

När jag kliver ner i min lägenhetskällare... förlåt, när jag kliver ner i Svensons "grotta" där de fria vikterna finns, inser jag att utbudet inte är det största. Där finns det som behövs, varken mer eller



FOTO: NIKOLAJ JALAMAA

mindre. Däremot finns det gott om träningsmaskiner – vissa i dubbla exemplar. Om du till skillnad från mig inte stör dig på skrämor och slitage är Svensons ett bra alternativ. För vissa hör det kanske rent av till och ger en känsla av hård träning. På plussidan kan gymmet stoltsera med fyra tränings-salar. På köpet får du den familjära "alla känner alla-stämningen". Jag vet inte hur många "hög" och "hallå" jag fick under mitt test, vilket alltid är lika trevligt.

Crossfit Ibex



Storlek: 780 kvadratmeter fördelat över ett våningsplan. En crosffit-sal, ett rehabrum. Två omklädningsrum (ett för damer och ett för herrar) utan bastu. Ingen hiss (ligger på entréplan).

Träningsmöjligheter: Crossfit, gruppträning, personlig träning.

Läge: Vegagatan 1.

Öppettider: Måndag-torsdag: 05.15–21, fredag 05.45–19, lördag 08–13, söndag 14–17.

Kostnad: Från 695 kronor/månad (tolv månaders bindningstid) till 799 kronor/

månad (utan bindningstid).

Kommentar: Hög upptempo-musik som strömmar ur högtalarna och flåsande utandningar – intensiv träning finns hos Ibex. Ordspråket blod, svett och tårar känns plötsligt väldigt relevant.

Crosffitlokalen skiljer sig från ditt "vanliga" gym. Det är en enda stor lokal och i stället för din crosstrainer och bänkpress hittar du bland annat ringar, ställningar och jumpboxar. Gymmets koncept är högtintensiv funktionell träning. Svetten ska rinna. Här dominerar gruppsenen men det går lika bra att träna självständigt, med eller utan



FOTO: NIKOLAJ JALAMAA

PT. Precis som atletklubben är Ibex mer nischat. Detta är inte min favorittyp av träning, men det är ett bra komplement till "traditionell" styrketräning. De som uppskattar träningsformen lär trivas betydligt bättre än jag.

► Fortsättning på nästa uppslag

6 Sport

Gymmen i Borås

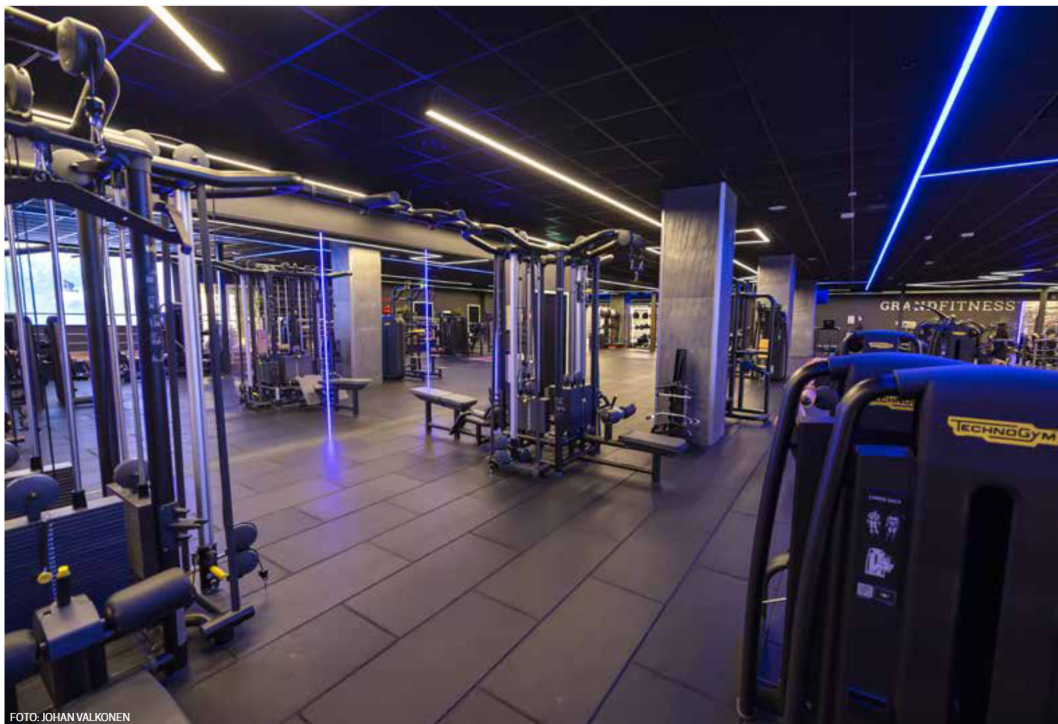


FOTO: JOHAN VALKONEN

Grand fitness



Storlek: 1100 kvadratmeter fördelat över två våningsplan. Gym, två omklädningsrum (ett för damer och ett för herrar) med bastu. Hiss finns.

Träningsmöjligheter: Gymträning, gruppträning, personlig träning.

Läge: Lilla Brogatan 8 – Pallashuset mitt i stan.

Öppettider: Måndag–torsdag 04–22, fredag 04–21, lördag–söndag 04–20 (för medlemmar). Måndag–torsdag 09–21, fredag 09–19, lördag 09–14, söndag 12–18 (bemannat).

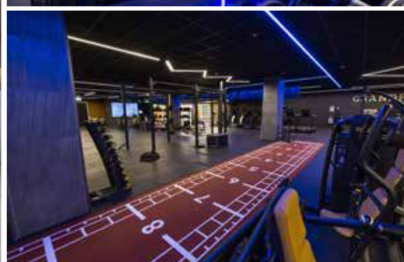
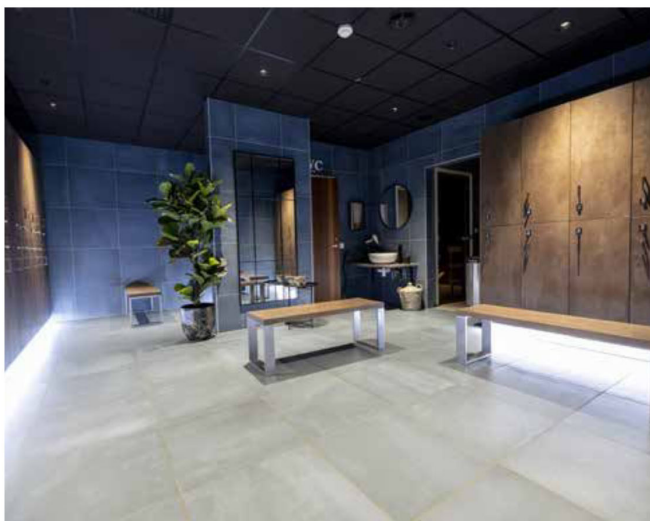
Kostnad: Från 795 kronor/månad (färre medlemsförmåner ingår) till 1195 kronor/månad (samtliga medlemsförmåner ingår).

Kommentar: Har jag kommit till X&Y eller är det ett träningspass som väntar? Inne i Grand fitness gym möts jag av neonlampor vart jag än tittar. Man strävar efter att skapa en nattklubbskänsla och lamporna tar oss sannerligen åt det hållet.

Nordic Wellness koncept Grand fitness introducerades 2017 för att ge medlemmarna en unik träningsupplevelse. Det här är de hypernya träningsmaskinerna och de senaste funktionsklädnarna hem. Satsningen på ett vuxnare och exklusivare gym innebär att allt ska ha de senaste finesserna, men visst kostar det. Grand fitness är kanske inte helt oväntat det absolut dyraste gymmet på listan. Men när man tecknar ett avtal får man exempelvis en hel drös av medlemsförmåner och tillgång till 300 Nordic Wellness-klubbar.

Faciliteterna i Borås håller toppklass när det kommer till fria vikter och träningsmaskiner. Det finns dock inga grupptränings-salar. Detta i kombination med att man behöver tömma plånboken för att teckna ett medlemskap sänker betyget.

Vänd dig hit för en flashig upplevelse. Men glöm inte – det är 20-årsgräns som gäller. Sa någon exklusivt?



Nordic Wellness Borås City



Storlek: Cirka 1700 kvadratmeter fördelat över två våningsplan. Gym, en grupp-tränings-sal, en spinning-sal, kidz club. Två omklädningsrum (ett för damer och ett för herrar) med bastu. Ingen hiss.

Träningsmöjligheter: Gymträning, gruppträning, personlig träning.

Läge: Österlånggatan 74, mitt i stan.

Öppettider: Måndag–torsdag 04–24, fredag–söndag 04–21 (för medlemmar). Måndag–torsdag 09–20, fredag 10–18, lördag 10–16, söndag 11–18 (bemannat).

Kostnad: Från 399 kronor/månad (endast en klubb) till

599 kronor/månad (alla klubbar i Sverige).

Fler gym i Borås: Åhaga, Bråmhult, Knalleland, Viared.

Kommentar: Det märks att det här är en av Sveriges ledande gymkedjor. Receptionen är som en mindre butik, det handlar om att sälja produkter: utrustning, dryck och mat.

Längst in i gymmet har en stor yta vigts åt konditionsmaskiner. Ytan för fria vikter är aningen mindre, men utbudet är ändå stort. Mitt minus går till anläggningens maskinpark. Träningsmaskinerna är många men de är insprängda på en liten yta och det blir väldigt trångt, på gränsen till att man står på varandra. Plus dock för den rymliga



FOTO: NIKOLAJ JALAMAA

grupp-tränings-salen, som har en tv-skärm med virtuell träning. Jag hann inte testa träningsformen själv, men på vägen ut skymtade jag tre träningsglada tjejer som intensivt följde PT:n på skärmen. Gymmet i city har även kidz club under vissa öppettider, vilket många stora kedjor i Sverige satsar på. Där kan barn bland annat spela spel och leka under tiden man tränar.

Borås Atletklubb



Storlek: Cirka 500 kvadratmeter fördelat över ett våningsplan. Gym. Två omklädningsrum (ett för damer och ett för herrar) med gemensam bastu som har öppet på vissa tider. Ingen hiss.

Träningsmöjligheter: Gymträning, seniorträning, personlig träning, individuella grenar (knäböj, bänkpress, marklyft, ryck och stöt).

Läge: Getängsvägen 6 – industriområdet bakom Ryaverket. En halvtimmes promenad från centrala Borås.

Öppettider: Måndag–fredag 08–21, lördag 08–18, söndag 08–20.

Kostnad: 250 kronor/månad.

Kommentar: Att detta är atletklubbens hem går inte att

missa. Här finns hantlar vars viktplattor i järn klingar mot varandra vid varje rörelse, kalk i mängder och maskiner av den äldre skolan.

För att inte tala om den stora plattformen i lokalens ena hörn, som är anpassad för riktigt, riktigt tunga lyft. Det märks att klubben har fostrat SM-vinnare och lyftare i världsklass genom åren, möjligheterna för den som vill tävla i styrke- och tyngdlyftning är optimala. Vad gäller lokalen är det svårt att undgå att många viktplattor har fått sin färg bortskavd. Det ser slitet och ovärdat ut, men vad gör det? Hos atletklubben ska det inte vara propert – det ska vara rejält. Inga jäkla krusiduller. För den mer flexibla gym-



Borås AK:s Jonathan Henningson inne på atletklubbens gym. FOTO: FRIDA WINTER

personen, som exempelvis vill variera styrketräning med gruppträning, är detta ingen tiopoängare (atletklubbens enda träningslokal är ett renodlat gym). Med det sagt har gymmet en uppsättning med maskiner utöver de fria vikterna, vilket möjliggör varierad träning. Konditionsdelen är dock inknuffad i ett litet hörn, men det har så klart sin förklaring. Detta är ett av de mest nischade gymmen på listan. Att lyfta skrot står i centrum.



FOTO: JOHAN VALKONEN

Björcks motionsstudio



Storlek: 353 kvadratmeter fördelat över två våningsplan. Gym och ett omklädningsrum med bastu (damer och herrar tränar på olika dagar). Ingen hiss.

Träningsmöjligheter: Gymträning, personlig träning.

Läge: Gustav Adolfsgatan 60 på Bergdalen. Cirka 20 minuters promenad från centrala Borås.

Öppettider: Måndag–onsdag 07.45–20.30, fredag 07.45–19, söndag 10.45–12.45 (damer). Tisdag–torsdag 07–20.30, lördag 09–14,

söndag 13–15 (herrar).

Kostnad: Från 268 kronor/månad (årskort) till 530 kronor/månad (tre månader).

Kommentar: Borås äldsta gym. Björcks motionsstudio öppnade 1968 och satsar på att bevara det gamla. På väggarna hänger tavlor med historiska motiv och t-shirts lite här och var. Maskinerna är slitna och lappade, och viktplattformarna är av krom. På nedervåningen utmärker sig omklädningsrummets rostiga skåp och persiska mattor.

En äldre målgrupp utgör den största delen av Björcks kundkrets, därav är



det seniormedlemskapet för 230 kronor/månad som går varmest. Och visst märktes målgruppen av i gymmet. Jag hann bara tillbringa några få minuter i lokalerna innan



jag blev varmt välkommen av en man, som gladdes över ett nytt ansikte i lokalerna. Det var inte bara han som hälsade. I princip samtliga av den grupp på 20-talet

pensionärer som tränade samtidigt som jag hälsade glatt.

Men låt mig vara ärlig. Jag är född på 2000-talet och det här är inte ett gym riktat till mig. Björcks gymyta är liten, maskinerna är trångt placerade och variationen av fria vikter är begränsad, en varierad träning med fria vikter och maskiner är svår att få till. Med detta sagt vill jag återigen berömma det högklassiska bemötandet. Av alla gym på listan är den familjära känslan störst hos Björcks. Gymmet sticker även ut med sina öppettider då kvinnor och män tränar på olika tider och dagar.

Xpuls Spinneriet



Storlek: 1 200 kvadratmeter fördelat över tre våningsplan. Gym och en grupptränings-sal. Två omklädningsrum (ett för damer och ett för herrar) med bastu. Hiss finns.

Träningsmöjligheter: Gymträning, gruppträning, personlig träning.

Läge: Druveforsvägen 8 – centralt beläget i Textilmuseets gamla lokaler.

Öppettider: Måndag–fredag 05–22, lördag–söndag 06–20 (för medlemmar). Måndag–fredag 16–20, lördag 10–14, söndag 15–19 (bemannat).

Fler gym i Borås: Poolhouse padel.

Kostnad: Från 449 kronor/månad (tolv månaders bind-

nings-tid) till 549 kronor/månad (utan bindnings-tid).

Kommentar: Tillsammans med Friskis & Svettis har Xpuls den mest blandade besökarskaran jag stött på under testet – man lockar många olika målgrupper. Gymmets styrka är den luftiga ytan. Lokalerna i fastigheten Spinneriet, där Textilmuseet höll till tidigare, har stora välvda fönster. Kombinationen med högt i tak gör att det känns väldigt öppet. Utbudet är varierat. På övervåningen finns gott om fria vikter och träningsmaskiner. Majoriteten av maskinerna är strategiskt placerade längs väggarna, vilket bidrar till den öppna känslan. Ytterligare en faktor som talar för



FOTO: NIKOLAJ JALAMAA

Xpuls är att dj-profilen Gino Pettersson dyker upp och spelar musik på ett antal cirkelträningsspass under 2024. Sammantaget finns det inte mycket att klaga på. Gymmet är trivsamt och lokalerna är fina, men saknaden av en spinningssal gör att man inte når ända fram på betygsskalan.

STC Knalleporten



Storlek: Cirka 2100 kvadratmeter fördelat över två våningsplan. Gym, en grupptränings-sal, en spinningssal, kids club. Två omklädningsrum (ett för damer och ett för herrar) med bastu. Ingen hiss.

Träningsmöjligheter: Gymträning, gruppträning, personlig träning.

Läge: Bäckeskogsgatan 1, där riksväg 42 och väg 180 möts.

Öppettider: Dygnet runt (för medlemmar). Måndag–torsdag 10–20, fredag 10–16, lördag 10–13, söndag 15–19 (bemannat).

Kostnad: Från 349 kronor/månad (basic) till 529 kronor/månad (platinum).

Fler gym i Borås: Allégatan, Knalleland, Katrinedal, Bräm-hult.

Kommentar: Näst största gymmet på listan och det enda som är öppet dygnet runt (för medlemmar). STC:s rymlighet får man direkt en känsla av: precis innanför receptionen finns en gigantisk yta för multifunktionell träning och gruppträningspass. Längre in i gymmet fortsätter storleken att göra sig påmind – det finns många olika sektioner med fria vikter och maskiner. Det finns även ett rum med bara skivstångsställningar, smidigt för den som snabbt vill skifta mellan olika viktplattor, gå in i sin egen värld och bara köra. I övrigt är detta ytterligare ett



FOTO: NIKOLAJ JALAMAA

ställe där de senaste funktionskläderna dominerar. Vältränade kroppar finns det gott om och musklerna, de får gärna synas. STC har många plus, men ett stort minus går till den dåliga luftkonditioneringen i gymlokalen. Svetten ska förvisso rinna under ett pass, men känslan av en riktigt varm solemester slipper jag gärna.