

# ENKÖPINGS KOMMUN

# Utegyms

Foto: RESISU Uppland



Utegyms Gröngårn i Enköping

Fysisk aktivitet och träning är två viktiga ingredienser för att vi människor ska må bra och kunna fortsätta leva i en aktiv vardag genom hela livet. Genom att vara regelbundet fysiskt aktiv ger du också kroppen ett skydd mot såväl förkylningar som olika former av psykisk ohälsa.



Uppland

RF-SISU Uppland är en av Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas 19 regionala organisationer och vi är paraplyorganisation för hela den uppländska idrottsrörelsen. Vårt uppdrag är att stödja, leda, företräda, utveckla, bilda och utbilda idrottsföreningar och specialidrottsdistriktsförbund (SDF).

Sedan 1 januari 2020 är våra två uppdrag, idrott och folkbildning, samlade i en gemensam organisation med namnet RF-SISU Uppland.

I distrikt RF-SISU Uppland finns cirka 1200 idrottsföreningar och 72 SDF.



**Fysisk aktivitet och träning** är två viktiga ingredienser för att vi människor ska må bra och kunna fortsätta leva i en aktiv vardag genom hela livet. Genom att vara regelbundet fysiskt aktiv ger du också kroppen ett skydd mot såväl förkylningar som olika former av psykisk ohälsa.

Ett bra sätt att ge kroppen allsidig träning är att kombinera styrketräning med konditionsträning. En ypperlig möjlighet att kombinera dessa två aktiviteter är att träna i något av de utegym som finns runt om i vårt samhälle. Genom att välja promenad, löpning eller cykling som transportmedel till något av utegymmen ger du kroppen en effektiv och allsidig träning.

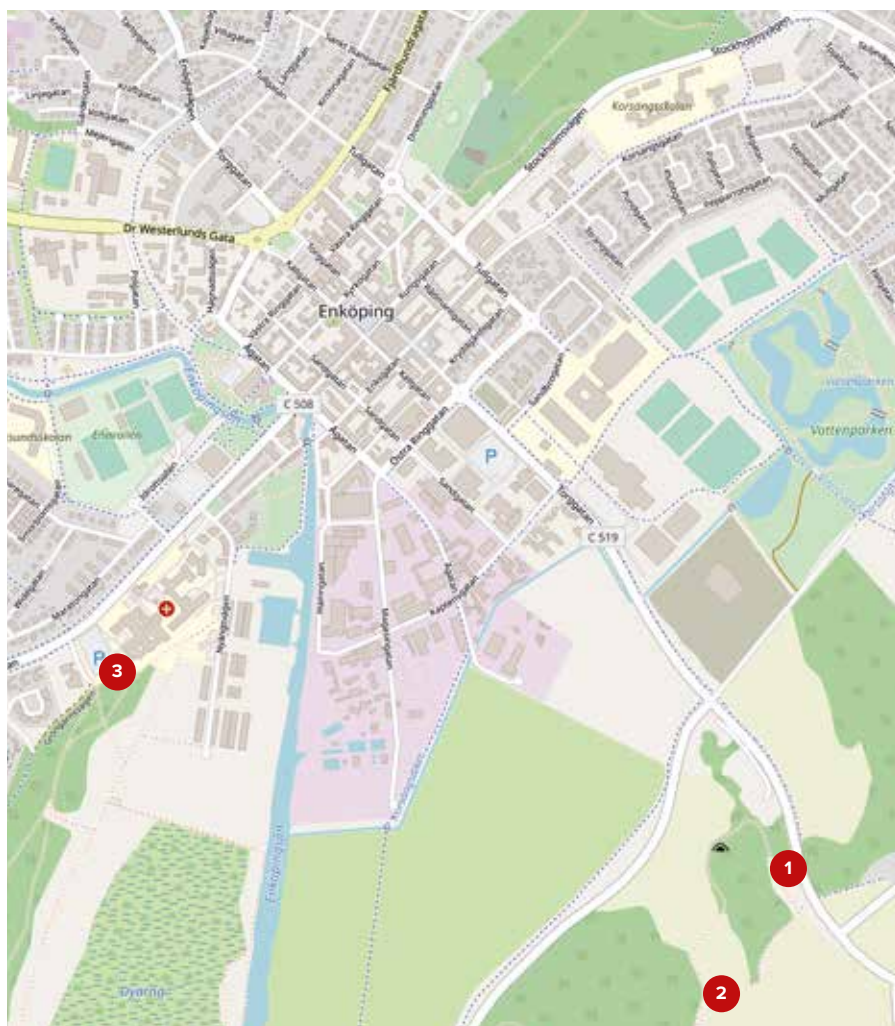
RF-SISU Uppland hoppas med denna folder inspirera dig att hitta fler möjligheter till rörelse och fysisk aktivitet i din vardag.

*Christoffer Johansson*  
Projektledare/Friskvårdslots/Idrottskonsulent  
RF-SISU Uppland

Foto: RF-SISU Uppland  
Kartor: OpenStreet.org

## ENKÖPINGS KOMMUN

1. ENKÖPING - GÅNSTA - **GÅNSTAGÅRDEN**
2. ENKÖPING - GÅNSTA - **MOTIONSSPÅR**
3. ENKÖPING - GRÖNGARN - **HÄLSANS STIG**



Karta: OpenStreet.org



### 1 ENKÖPING - GÅNSTA **GÅNSTAGÅRDEN**

I motionsområdet vid Gånsta finner du detta nyligen anlagda utegym. Här erbjuds du varierad träning för hela kroppen. Genom att medta ett eget gummiband kan du enkelt skapa variation och anpassa din träning efter just dina förutsättningar. Intill utegymmet ligger ett elljusspår och detta är en perfekt möjlighet att dra nytta av de positiva effekter vi får av att kombinera styrketräning med konditionsträning.



KARTA: OPENSTREET.ORG

**LÄGE:** Invid elljusspår ca 500 m söder om spårstart.

**REDSKAP:** 13

**ÖVNINGAR:** 13

**INSTRUKTIONER:** Ja

**RASTPLATS:** JA

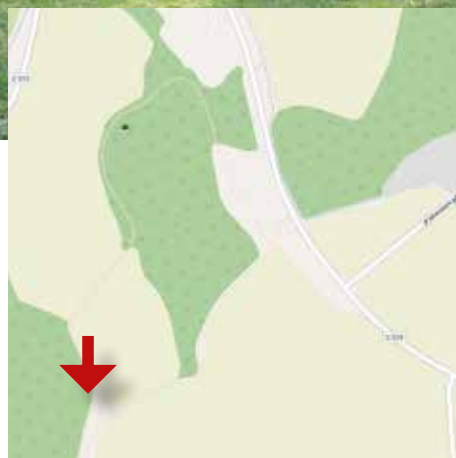
**ÖVRIGT:** Intilliggande motionsspår och friluftsområde.



2

## ENKÖPING - GÅNSTA MOTIONSSPÅR

I Gånsta finner du detta utegym som i form av en hinderbana erbjuder ett roligt sätt att kombinera styrketräning och konditionsträning. Ett roligt sätt är att utmana varandra. Tänk på säkerheten!



KARTA: ÖPNENSTREET.ORG

**LÄGE:** Intill motionsspår.

**REDSKAP:** 10

**ÖVNINGAR:** 10

**INSTRUKTIONER:** Ja

**RASTPLATS:** Ja

**ÖVRIGT:** Intilliggande friluftsområde

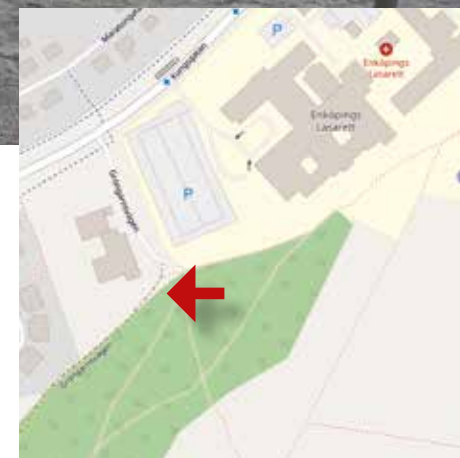
6



3

## ENKÖPING - GRÖNGARN HÄLSANS STIG

Detta utegym erbjuder en mängd olika övningar på få redskap. Intill redskapen finner du instruktioner som beskriver hur du på bästa sätt varierar din träning. Med ett medtaget gummiband ökar du möjligheten till allsidig träning för hela kroppen. Utegyms placering ger också goda möjligheter att kombinera styrketräningen med promenader eller löpning i en vacker naturmiljö.



KARTA: ÖPNENSTREET.ORG

**LÄGE:** Intill promenadstråk och skogsområde.

**REDSKAP:** 5

**ÖVNINGAR:** 5

**INSTRUKTIONER:** Ja

**RASTPLATS:** Ja

**ÖVRIGT:** Intilliggande motions- och friluftsområde.

7



# ENKÖPINGS KOMMUN Utegym

Ett bra sätt att ge kroppen allsidig träning är att kombinera styrketräning med konditionsträning. En ypperlig möjlighet att kombinera dessa två aktiviteter är att träna i något av de utegym som finns runt om i Enköpings kommun.

Genom att välja promenad, löpning eller cykling som transportmedel till något av utegymmen har du möjlighet att ge kroppen en effektiv och allsidig träning.

RF-SISU Uppland hoppas med denna broschyr inspirera dig att hitta fler möjligheter till rörelse och fysisk aktivitet i din vardag.

Fler kommuner i den här serien är Heby, Håbo, Knivsta, Tierp, Uppsala, Älvkarleby och Östhammar.



**Uppland**

