

HÅBO KOMMUN Utegyms

Foto: RF-SISU Uppland



Utegyms Vibyspåret i Bålsta

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.

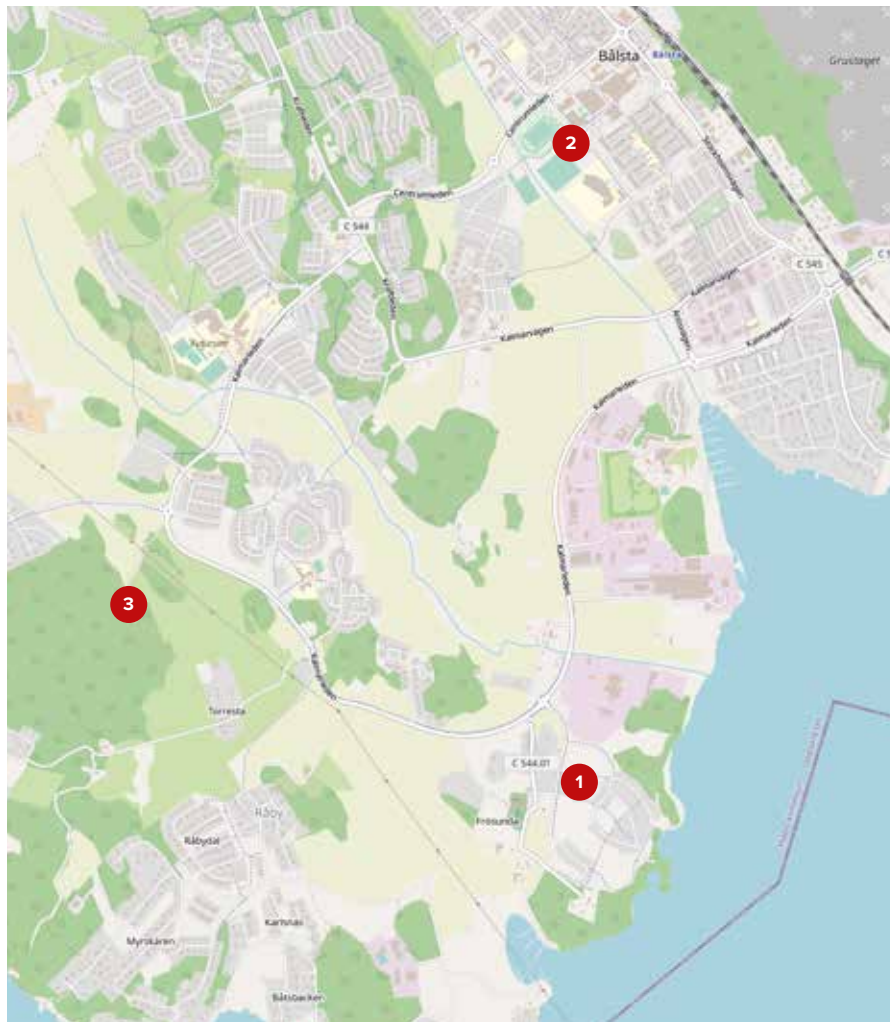
RF-SISU Uppland hoppas med denna folder inspirera dig att hitta fler möjligheter till rörelse och fysisk aktivitet i din vardag.

Christoffer Johansson
Projektledare/Friskvårdslots/Idrottskonsulent
RF-SISU Uppland

Foto: RF-SISU Uppland
Kartor: OpenStreet.org

HÅBO KOMMUN

1. HÅBO - BÅLSTA - **FRÖSUNDAVIK**
2. HÅBO - BÅLSTA - **GRÖNA DALENS IDROTTSPLATS**
3. HÅBO - BÅLSTA - **VIBYSPÅRET**



Karta: OpenStreet.org



1 HÅBO - BÅLSTA **FRÖSUNDAVIK**

I Frösundaviks park finner du detta moderna utegym som erbjuder goda möjligheter till en varierande träning. Utegygmet ligger i allaktivitetsparken där det förutom utegymmet finns gungor, klätterställningar, små hus, kullar för kick-bike och en sandlåda. Detta gör Frösundavik till en trevlig utflyktsplats för hela familjen.



KARTA: OPENSTREET.ORG

LÄGE: Invid elljusspår ca 500 m söder om spårstart.

REDSKAP: 5

ÖVNINGAR: 5

INSTRUKTIONER: Ja

RASTPLATS: Nej

ÖVRIGT: Intilliggande lek- och aktivitetspark.



KARTA: ÖPNENSTREET.ORG

2

HÅBO - BÅLSTA GRÖNA DALENS IP

Lokaliserat på Gröna dalens IP finner du detta utegym. Ta med ett gummiband för att skapa fler möjligheter till varierad träning. Gummibandet kan enkelt fästas på olika sätt i utegymmets konstruktion. Passa på att promenera, jogga eller cykla till utegymmet så kan du på detta sätt kombinera styrketräningen i utegymmet med konditionsträning.

LÄGE: Intill idrottsplats

REDSKAP: 4

ÖVNINGAR: 8

INSTRUKTIONER: Ja

RASTPLATS: Ja

ÖVRIGT: Intilliggande friidrottsarena.

6



KARTA: ÖPNENSTREET.ORG

3

HÅBO - BÅLSTA VIBYSPÅRET

Här tränar du med den egna kroppen som motstånd. I utegymmet finner du en skylt med övningar och information om hur du kan använda redskapen för en allsidig träning. För dig som vill utöka möjligheten att träna mindre muskelgrupper kan ett medtaget gummiband enkelt fästas på olika höjd i utegymmet.

LÄGE: Intill elljusspår och friluftsområde.

REDSKAP: 6

ÖVNINGAR: 6

INSTRUKTIONER: Ja

RASTPLATS: Ja

ÖVRIGT: Intilliggande motions- och mountainbikeslinga

7

Utegym

HÅBO KOMMUN

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 Håbo 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 Enköping, Heby, Knivsta, Norrtälje, Sigtuna, Tierp, Uppsala, Älvkarleby och Östhammar.



Uppland