

HEBY KOMMUN

Utegym

Foto: RE-SISU Uppland



Utegym vid elljusspåret i Morgongåva.

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.



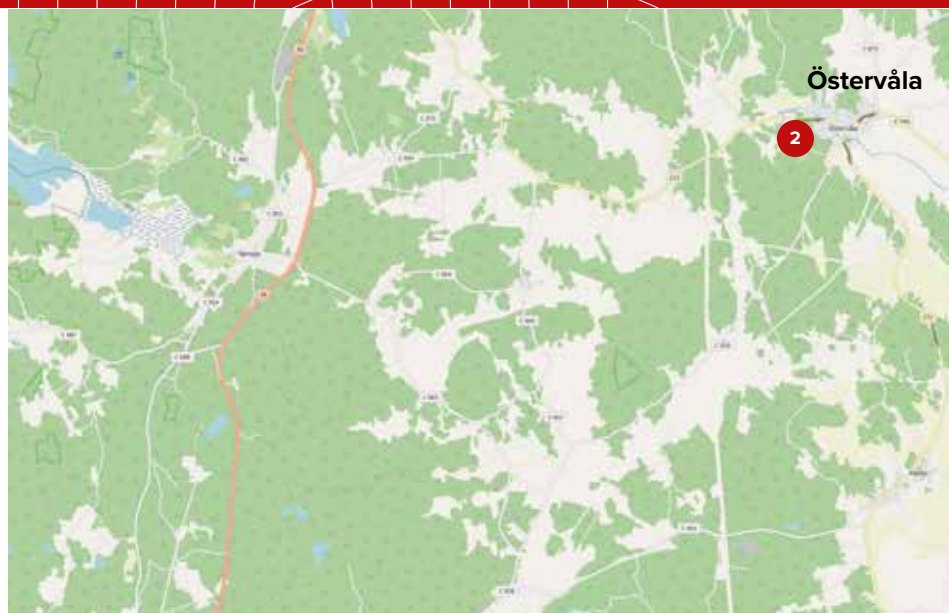
Fysisk aktivitet och träning är två viktiga ingredienser för att vi människor ska må bra och kunna fortsätta leva i en aktiv vardag genom hela livet. Genom att vara regelbundet fysiskt aktiv ger du också kroppen ett skydd mot såväl förkylningar som olika former av psykisk ohälsa.

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

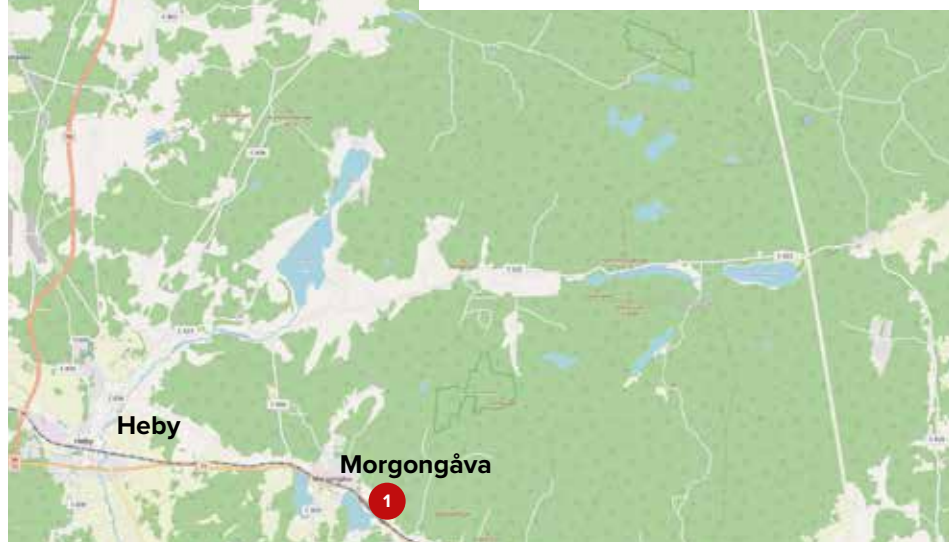


Östervåla

2

HEBY KOMMUN

1. HEBY - MORGONGÅVA - ELLJUSSPÅR
2. HEBY - ÖSTERVÅLA - IDROTTSPLATS



Heby

Morgongåva

1

Karta: OpenStreet.org

4



1

HEBY - MORGONGÅVA ELLJUSSPÅR

Detta utegym erbjuder 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 på dina möjligheter för en allsidig träning för hela kroppen. Utegyms placering ger också goda möjligheter att kombinera styrketräningen med promenader eller löpning i en vacker naturmiljö.



KARTA: OPENSTREET.ORG

LÄGE: Invid elljusspår

REDSKAP: 8

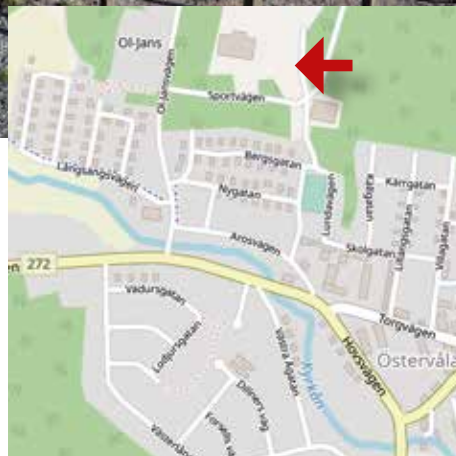
ÖVNINGAR: 8

INSTRUKTIONER: Ja

RASTPLATS: Ja

ÖVRIGT: Intilliggande skogs- och friluftsområde.

5



KARTA: ÖPPENSTRETOG

2

HEBY - ÖSTERVÅLA IDROTTSPLATS

På idrottsplatsen i Östervåla erbjuds du flera olika sätt att vara fysisk aktiv. Här finns både ett utegym, som erbjuder varierad styrketräning för hela kroppen och en hinderbana. Det ger möjlighet att på ett roligt sätt kombinera styrketräning och konditionsträning. Utmana familj och vänner i hinderbanan. Kom ihåg att tänka på säkerheten och var alltid minst två som tränar tillsammans.

LÄGE: Intill idrottsplats

REDSKAP: 18

ÖVNINGAR: 30

INSTRUKTIONER: Ja

RASTPLATS: Ja

ÖVRIGT: Intelligande idrottsplats och hall, elljusspår och friluftsområde.

6

Viktigt att röra sig på många olika sätt.



ÅLA



KRYPA



SPRINGA



GÅ



KLÄTTRA



HOPPA



HÄNGA



RULLA



STÖDJA



BALANSERA



KASTA



FÅNGA

En viktig pusselbit i rörelseförståelse är att röra sig på så många sätt som möjligt. Då tränar vi alla de rörelser som kroppen behöver kunna.

Sedan kan vi kombinera dem i någon idrott vi gillar. Ju fler rörelser vi kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv.

7



HEBY 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 Heby 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, Håbo, Knivsta, Tierp, Uppsala, Älvkarleby och Östhammar.



Uppland

