

ÖSTHAMMARS KOMMUN

Utegy

Foto: RF SISU Uppland



Sjötorgets utegym i Östhammar

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.



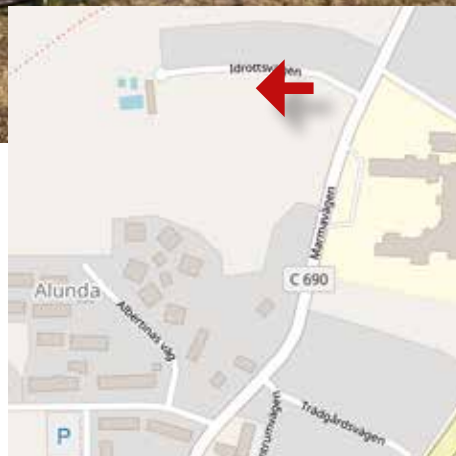
Fysisk aktivitet och träning är två viktiga ingredienser för att vi människor ska må bra och kunna fortsätta leva i en aktiv vardag genom hela livet. Genom att vara regelbundet fysiskt aktiv ger du också kroppen ett skydd mot såväl förkylningar som olika former av psykisk ohälsa.

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



1

ÖSTHAMMAR - ALUNDA MARMAVALLEN

Beläget intill idrottsplatsen i Alunda finner du detta utegym. Här erbjuds du möjlighet till en varierad träning för hela kroppen. Intill utegymmet finner du ett trevligt motionsspår som på bästa sätt skapar möjlighet att kombinera styrketräningen med konditionsträning.

LÄGE: Intill idrottsplats

REDSKAP: 12

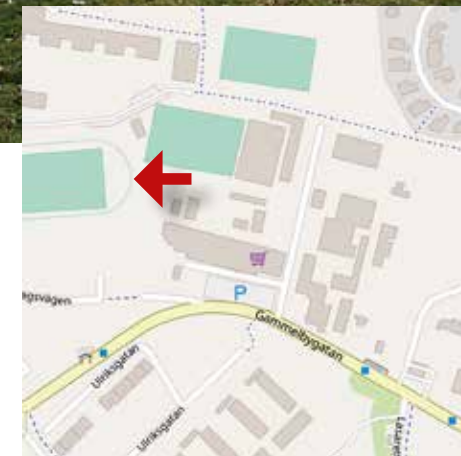
ÖVNINGAR: 12

INSTRUKTIONER: Ja

RASTPLATS: Ja

ÖVRIGT: Intilliggande friidrottsanläggning.

4



2

ÖSTHAMMAR FRÖSÅKERSVALLEN

På Frösåkersvallen hittar du en hinderbana. Här finns möjlighet att på ett roligt sätt kombinera styrketräning och konditionsträning. Utmana familj och vänner. Kom ihåg att tänka på säkerheten och var alltid minst två som tränar tillsammans.

LÄGE: Invid centrum.

REDSKAP: 4

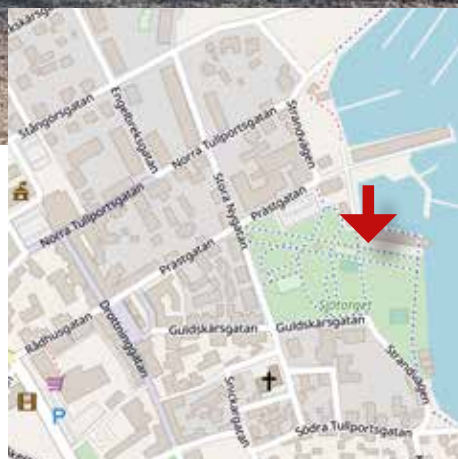
ÖVNINGAR: 12

INSTRUKTIONER: Ja

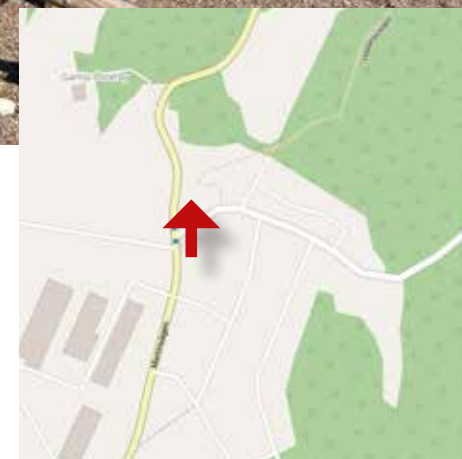
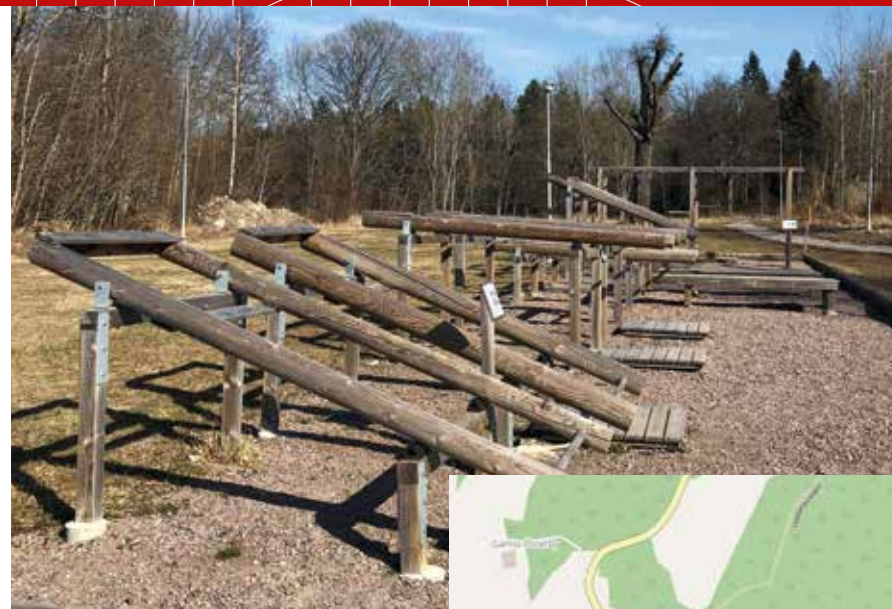
RASTPLATS: Ja

ÖVRIGT: Intilliggande park- och grönområden.

5



KARTA: ÖPENSTREET.ORG



KARTA: ÖPENSTREET.ORG

3

ÖSTHAMMAR SJÖTORGET

På Sjötorget i Östhammar hittar du detta fina utegym. Här erbjuds du träning med träningsredskap med varierande motstånd och svårighetsgrad. Utegyms plats gör att du med lätthet kan kombinera styrketräning med konditionsträning genom promenader och löpning längs strandpromenaden. På Sjötorget finns även en nyligen upprustad lekplats. Detta gör sjötorget till en perfekt plats för träning, lek och trevlig gemenskap för alla åldrar.

LÄGE: Intill idrottsplats

REDSKAP: 12

ÖVNINGAR: 12

INSTRUKTIONER: Ja

RASTPLATS: Ja

ÖVRIGT: Intilliggande friidrottsanläggning.

6

4

ÖSTHAMMAR - ÖSTERBYBRUK ELLJUSSPÅR

Beläget strax utanför centrala Österbybruk på skid- och motionsstadion finner du detta utegym. Träningen är anpassad att ge dig en varierande helkroppsträning. Intill stationerna finns en beskrivning om hur du på ett säkert sätt genomför träningen. Förutom utegymmet finner du här starten på både elljusspår och mountainbikeled.

LÄGE: Intill elljusspår

REDSKAP: 10

ÖVNINGAR: 10

INSTRUKTIONER: Ja

RASTPLATS: Ja

ÖVRIGT: Intilliggande idrottsplats och fotbollsplan.

7



ÖSTHAMMARS 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 Östhammars 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, Håbo, Knivsta, Tierp, Uppsala och Älvkarleby.



Uppland

