

TIERPS KOMMUN

Utegym

Foto: RF-SISU Uppland



Utegym Sven Sjöbergs torg Söderfors

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

TIERPS KOMMUN

1. TIERP - SÖDERFORS - SVEN SJÖBERGS TORG
2. TIERP - VEGAVALLEN
3. TIERP - ÖRBYHUS - IDROTTSPLATS

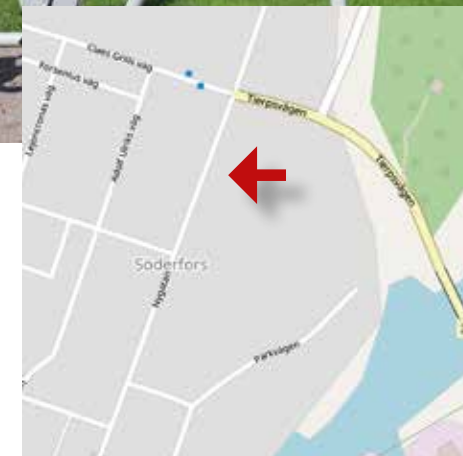


Karta: OpenStreet.org



1 TIERP - SÖDERFORS SVEN SJÖBERGS TORG

Centralt beläget i Söderfors ger detta utegym möjlighet till en varierad träning för hela kroppen. Med ett medtaget gummiband har du möjlighet att variera och anpassa träningen efter dina egna önskemål. Passa gärna på att cykla eller promenera till och från utegymmet. På detta sätt kan du enkelt kombinera styrketräningen med konditionsträning.



Karta: OpenStreet.org

LÄGE: Invid centrum.

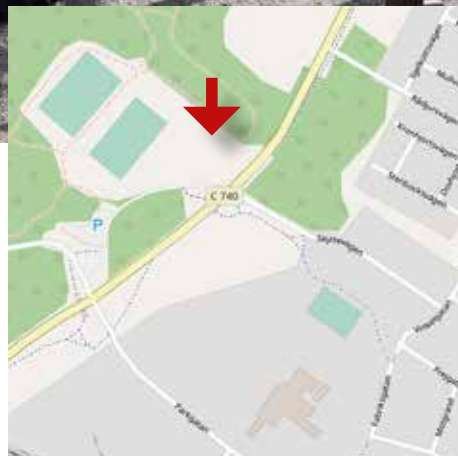
REDSKAP: 4

ÖVNINGAR: 12

INSTRUKTIONER: Ja

RASTPLATS: Ja

ÖVRIGT: Intilliggande park- och grönområden.



KARTA: ÖPNSTRETT.ORG

2

TIERP VEGAVALLEN

Placerad vid idrottsområdet Vegavallen finner du ett gediget utegym. Här erbjuds du en mängd olika sätt att träna och röra på dig. Intill utegymmet finns motionsspår som erbjuder fina möjligheter att kombinera styrketräningen med olika former av konditionsträning. Här finner du även en aktivitetsbana för barn och ungdomar. Detta är ett roligt sätt att kombinera stryka, kondition och rörlighet.

LÄGE: Intill idrottsplats

REDSKAP: 12

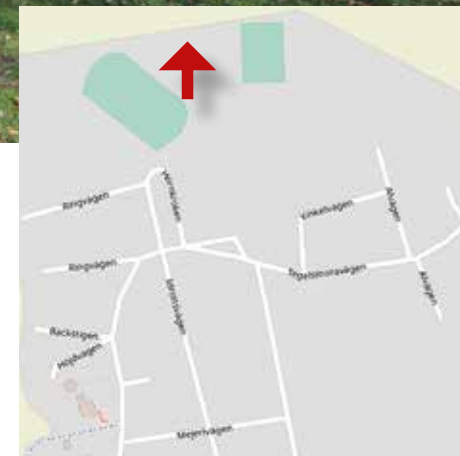
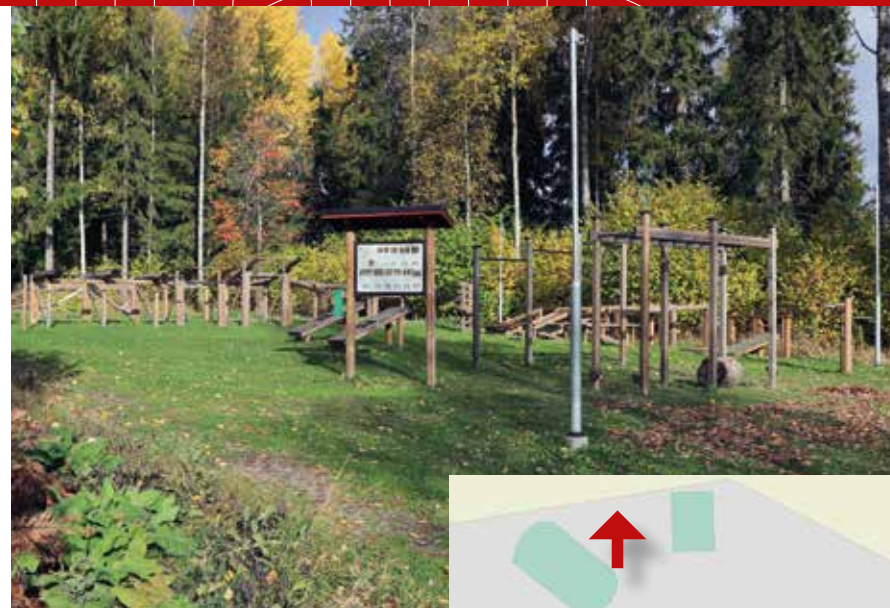
ÖVNINGAR: 12

INSTRUKTIONER: Ja

RASTPLATS: Ja

ÖVRIGT: Intilliggande friidrottsarena.

6



KARTA: ÖPNSTRETT.ORG

3

TIERP - ÖRBYHUS IDROTTSPLATS

Intill idrottsparken i Örbyhus finner du detta fina utegym. Här hittar du flertalet olika redskap där du också har möjligheten att anpassa motstånd och vikt. I anslutning till utegymmet finner du även motionsspår, vilket erbjuder en bra möjlighet att kombinera styrketräning med konditionsträning. Avsluta träningspasset med att grilla korv på den trevligt iordningställda grillplatsen.

LÄGE: Intill elljusspår

REDSKAP: 10

ÖVNINGAR: 10

INSTRUKTIONER: Ja

RASTPLATS: Ja

ÖVRIGT: Intilliggande idrottsplats och fotbollsplan.

7



Utegym

TIERPS 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 Tierps 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, Uppsala, Älvkarleby och Östhammar.



Uppland

