

Välkommen till Föglös nya utegym!

På skolans innergård möts man idag av ett nytt och gediget utegym som står till allmänhetens förfogande. Vi har träffat Linda Willfors, en av deltagarna i arbetsgruppen som förverkligat planen på ett utegym i kommunen.

Linda berättar att gymet är helt underhållsfritt och säkert står sig runt 20år, förutsatt att alla brukare hjälps åt att ta hand om redskapen och det får vara i fred för skadegörelse.

Ännu saknas lite delar, såsom staket runt om och gummiband man kan använda sig av i några av redskapen. Men belysningen är på plats och infotavlor finns på alla redskap. Det föreslås redan på flera av infotavlorna olika alternativ för hur redskapet kan användas, men det finns även fler sätt, var kreativ!

Axelpressen, stocklyften samt knäböjen finns i två olika viktutföranden. Kom ihåg att all träning på utegymmet sker på egen risk och ta en vikt som du behärskar, gör istället fler repetitioner. Det gäller även att ha lite koll på barn och ungdomar så att de inte lyfter för tungt eller klämmer sig i något av redskapen, men det är ett perfekt ställe att kunna träna tillsammans hela familjen.

Kombinera en tur till utegymmet med någon annan träning, i samband med konditionsträning i gymnasalen, med promenaden eller löpturen, med skidrundan... här är alla välkomna, när som helst!

CIRKELTRÄNING I UTEGYMMET

För dig som behöver lite hjälp på traven, lite motivation eller ny inspiration följer här ett cirkelpass anpassat för vårt fina utegym!

Gör varje övning 10-15 repetitioner och gå direkt till nästa övning. Vila ett par minuter efter första varvet och gör sedan om allt från början. Gör hela cirkeln totalt tre varv.

Uppvärmning: Gå eller spring ett varv runt motionsspåret.

1. Låga chins



2. Stocklyft



3. Rumpspark med gummiband



4. Axelpress



5. Knäböj



6. Dips



7. Step-up hopp mot stora stenen



8. Stående rodd med gummiband



Efter tre varv är du färdig, och har då fått dig en genomkörare för hela kroppen.

Vill du lägga till pulshöjare så passar det bra exempelvis mellan varven, efter halva varvet, eller som varannan övning helt beroende på hur intensiv träning du är ute efter.

Här är några exempel på pulshöjare:

- Krysshopp
- Skidhopp
- Mountain climbers
- Idioten
- Spring ett varv runt skolan
- Burpees

På exempelvis youtube finns massvis med instruktionsvideos för dessa övningar.

Nu är det bara att dra på sig dom där sköna kläderna och ge sig iväg för att testa den här fina anläggningen, öppet året runt, dygnet runt!

9. Plankan



Välkomna!