

2013:1

**ÖSTERÅKERS KOMMUN  
KOMMUNSTYRELSEN**

2013 -10- 01



D.nr: KS 2013/301-100(1)

Skickas till:  
Kommunfullmäktige i Österåkers kommun  
Kommunkansliet  
184 86 Åkersberga

## UTEGYMMEN VÄXER SNABBT I STOCKHOLM

**MOTION** Det blir allt populärare att bygga offentliga utegym i hela länet. I Stockholms stad finns det 18 stycken, och på måndag invigs det 19:e, som är beläget i Rålambshovsparken.

Utegymsen är tillgängliga för alla året om, och är gratis att använda. Gymmen är i trä eller stål. Man kan till exempel lyfta stockar, göra situps eller övningar med sin egen kroppsvikt som motstånd.

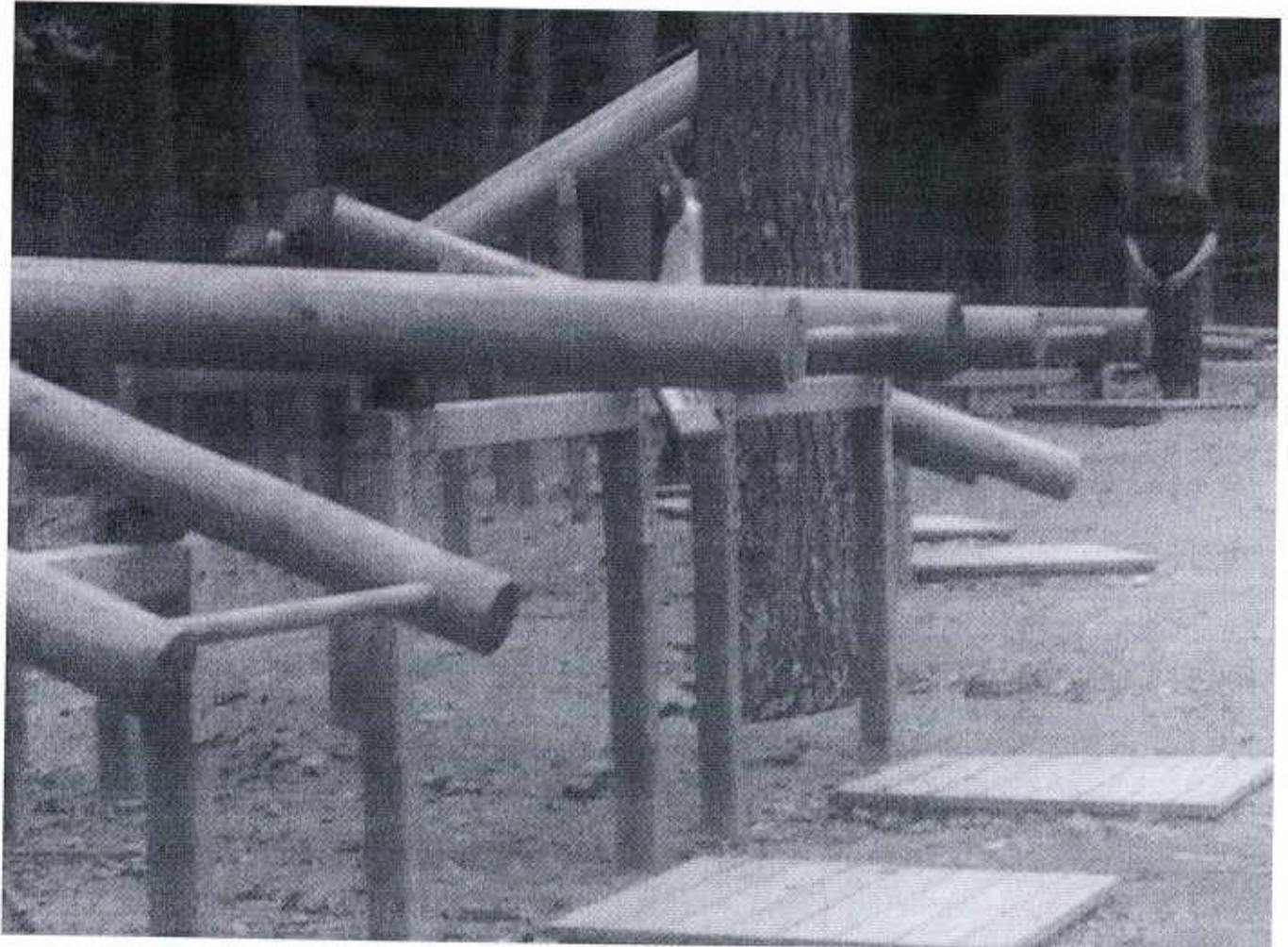
### Medborgarförslag

<b>Förslag (endast ett ämne)*</b>
<i>Utegym</i>
<b>Beskrivning*</b>
<i>vartför inte följa trenden med utegym även i Österåker?! Det finns väldigt stort intresse för friluftsliv &amp; gym i kommunen &amp; att placera ett utegym i anslutning till Hackstrå Spåret eller Dornmårddens idén här storleken tror jag skulle uppskattas väldigt mycket av kommunens invånare, finns ju redan idag "antydant" utegym vid spåret men tror de behöver vidareutvecklas! Jag hjälper gärna till att projektera detta om behov finns.</i>
Förslaget kommer att publiceras på kommunens webbplats avskalat från nedanstående kontaktuppgifter
<b>Kontaktuppgifter</b>
<b>Namn*</b> <i>Lotta Engman</i>



Från Sollentuna  
Edsberg

AKLAR



AKLAR 2466

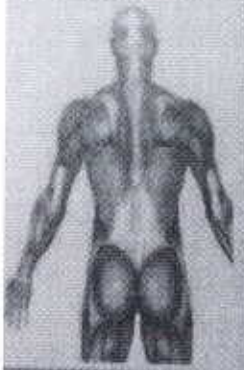


# AXELPRESS

on:

för axelhöjd  
armar  
en för att avlasta

tränas:



Att göra alternativa övningar. Var dock försiktig eftersom det finns en skaderisk vid felaktigt utförande.  
Om du ändå gör en övning är det inte säkert att den passar just dig. Lyssna på din kropp!

Text och foto: Per Eriksson & Duggsörve. Allt samt Bildgård träning. foto: www.perssonsbildning.se







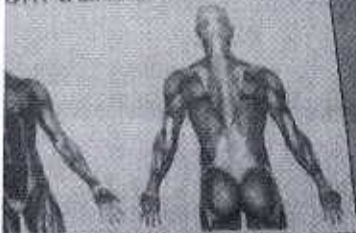


# SITUPS

## Instruktion:

1. Ligg på ryggen med böjda ben i höft - höv dig upp till knä mot på vägen ned mot mage - behåll länder i samma position  
2. Hela rörelsen ska göras i höft händernas position

## Om träns:



Design av: [oblegbar] och formgivning av: KF Sockell & Bergqvist AB samt Pilegård Hålling AB. [www.pilegard.com](http://www.pilegard.com)

**PILEGÅRD**

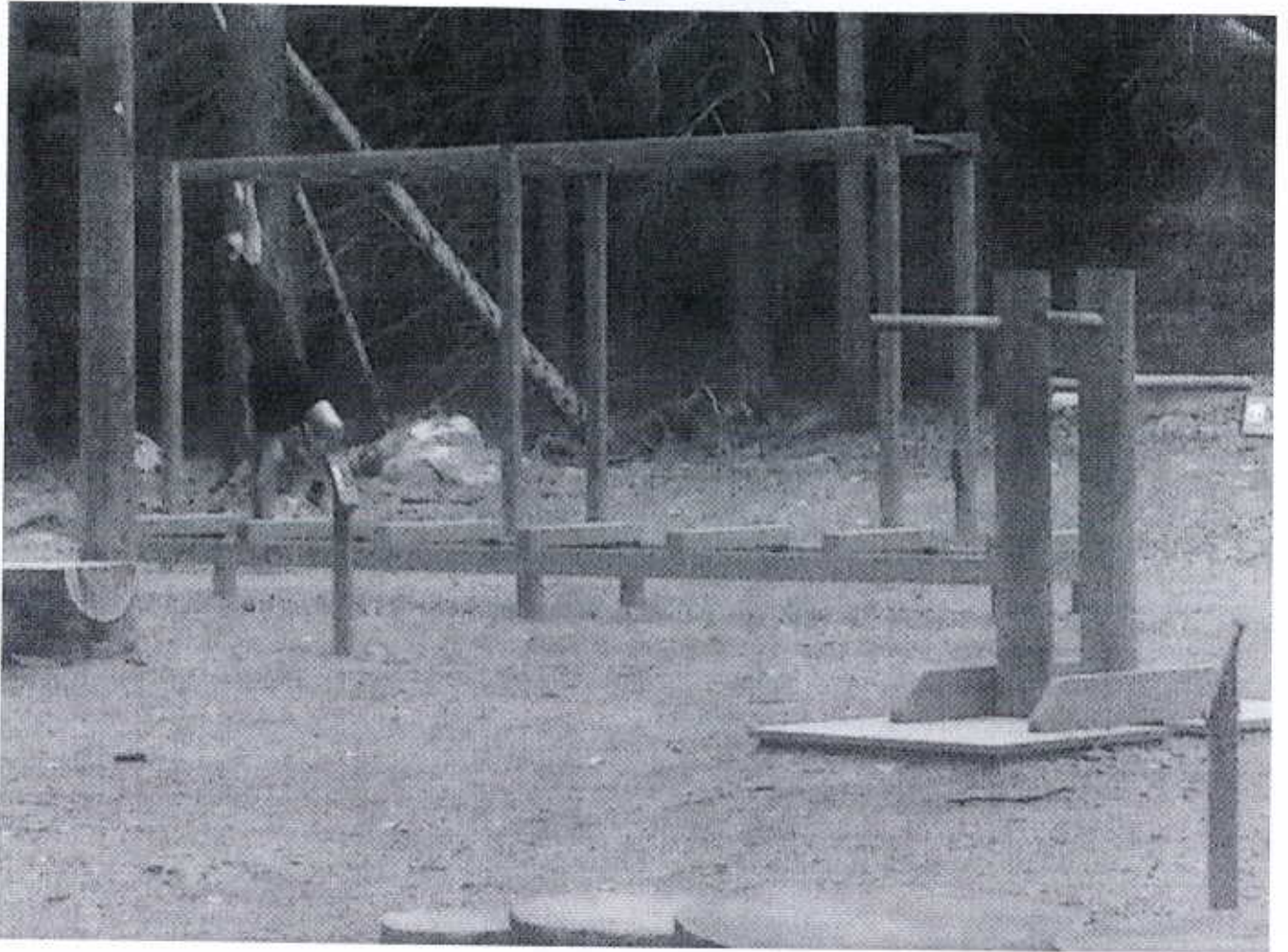
KF Sockell & Bergqvist AB  
Ringsgatan 42



MAGE eller chins



# ARMBÅN



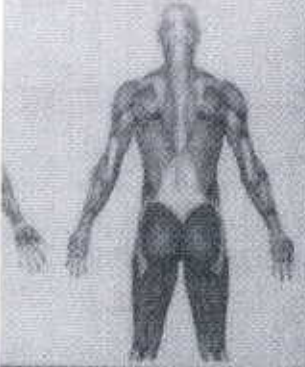
# KNÄBÖJ

## Instruktion:

Övning i knäböjs position med vikten på

knäna. Position med lätt böjda ben  
och raka ryggen.

Muskler som tränas:



Om du vill göra alternativa övningar. Var dock försiktig eftersom det finns en skadedetek vid felaktig utförande.  
För att du ser andra göra en övning är det inte säkert att den passar just dig. Lyssna på din kropp!

Övningen är utvecklad och framtagen av KP Snickeri & Bygghandels AB samt Fittigårdsträning. Info: [www.personalplanet.se](http://www.personalplanet.se)



# LÅTSDRAG

tion:

terna vända bort från  
och släpp sakta  
derisk att dra bakom

tränas:



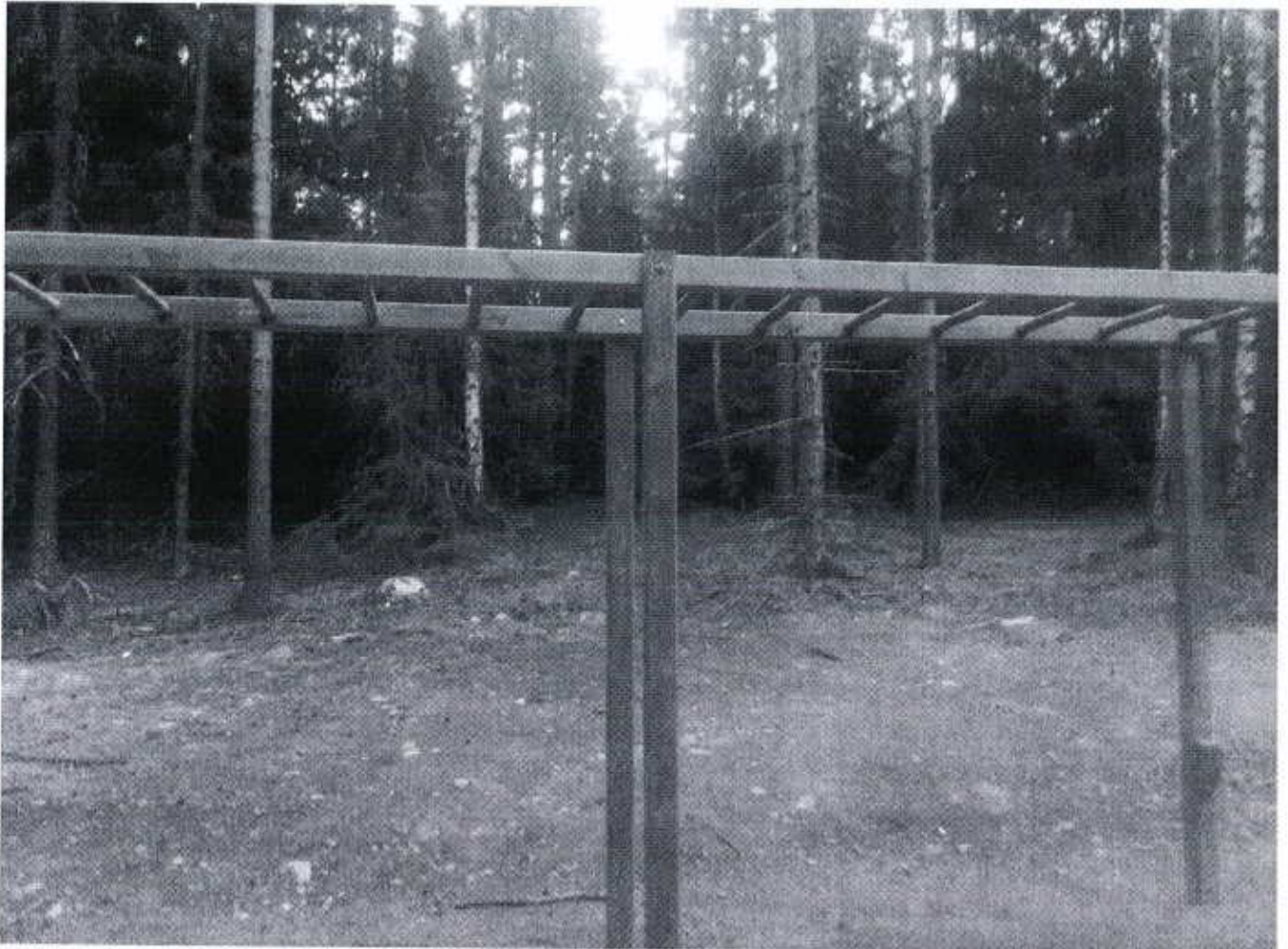
göra alternativa övningar. Var dock försiktig eftersom det finns ett svenskt var teckligt utöver  
det andra göra en övning är det inte säkert att den passar just dig. Lyssna på din kropp!



Bröstpress



# ARMGÅNG

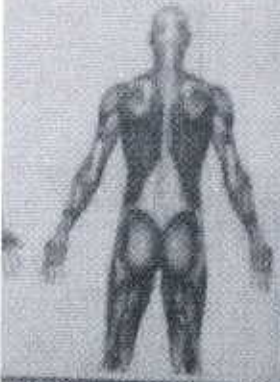


## ARMGÅNG

Instruktion:

stivlighet i överkroppen  
sidan utan att sätta ned

som tränas:



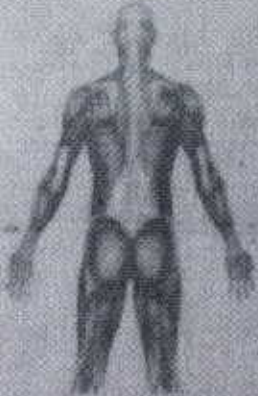


# BRÖSTPRESS

Uktion:

med bröstet  
håll armbågarna på vägen ned

om tränas:



Hopp