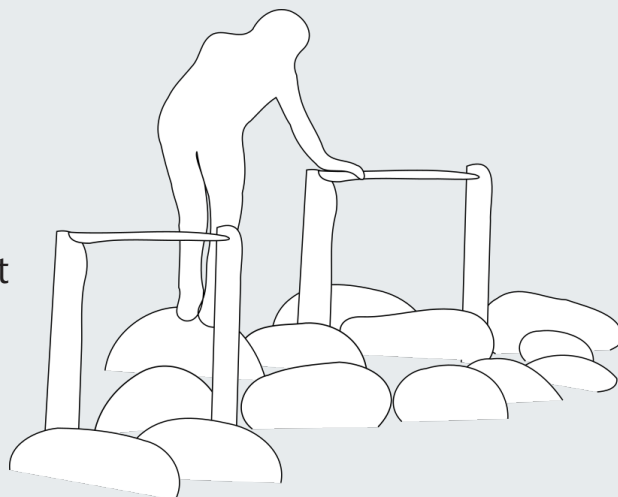




# Välkommen till Kvarnbadets utegym

Här finns en stig att följa. På din promenad genom gymmet finns flera tillfällen att testa på olika övningar.

All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Du blir piggare, starkare och minnet kan förbättras. Dessutom sover du bättre och risken för sjukdomar och benbrott minskar.



## Föreskrifter

Utrustningen är avsedd för ungdomar och vuxna med en längd av minst 1,40m.

Läs och följ övningsanvisningarna för utrustningen samt utgå ifrån dina egna förutsättningar. Undvik överansträngning vid användning av utrustningen.

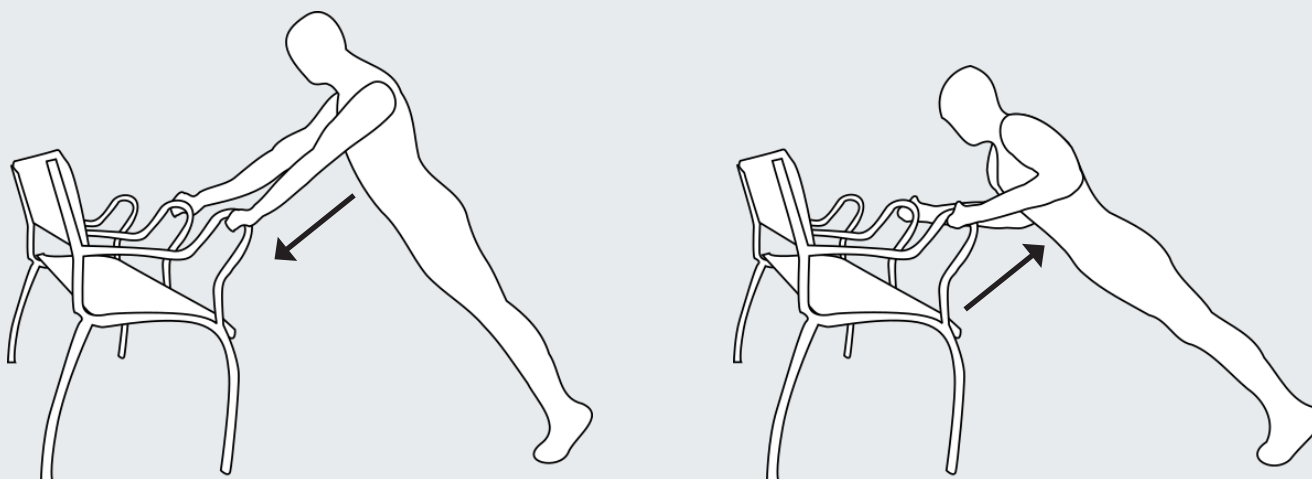
## Är något trasigt eller har du någon synpunkt?

Vallentuna kommun ansvarar för detta utegym. Vid felanmälan eller synpunkter ring 08-587 850 00 eller mejla [kommun@vallentuna.se](mailto:kommun@vallentuna.se)

Kom ihåg att den bästa träningen är den som blir av och att varje steg räknas.  
Välkommen!

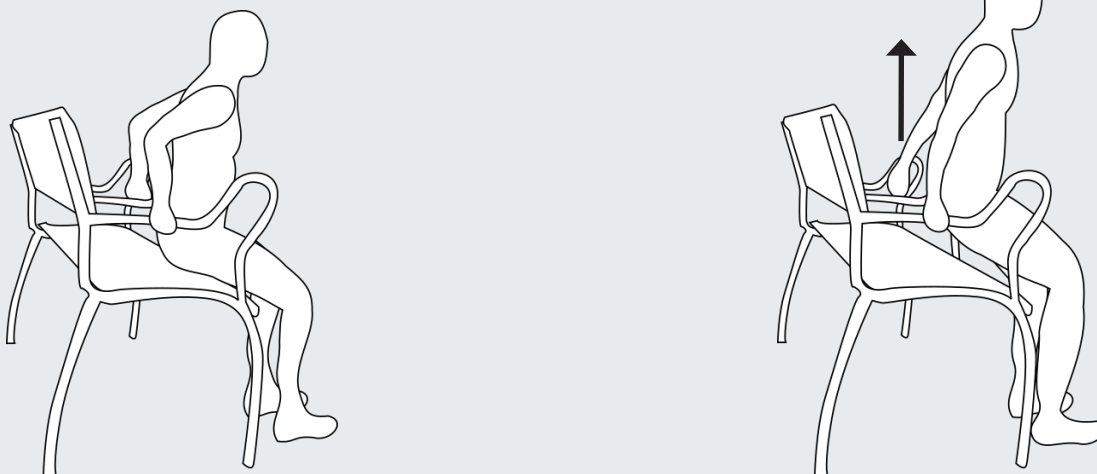


# Bänk



## Armhävning

1. Placera händerna på armstödet. Backa med fötterna och stå axelbrett isär.
2. Spänn magen och böj därefter armarna till en armhävning.
3. Tänk på att hålla ryggen och svanken rak. Kom ned med bröstet mot bänken.
4. Pressa upp, håll magen spänd genom hela rörelsen.



## Dips

1. Sitt långt fram på bänken och placera händerna på armstödet, armbågarna ska peka rakt bakåt.
2. Stå med båda fötterna stabilt i marken och axelbrett isär. Ju längre bort du har fötterna, desto jobbigare blir det.
3. Kom ner i en dip och tryck upp dig med armarna.



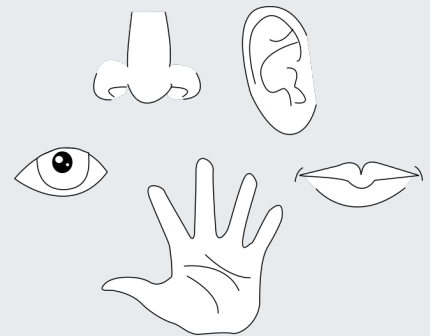
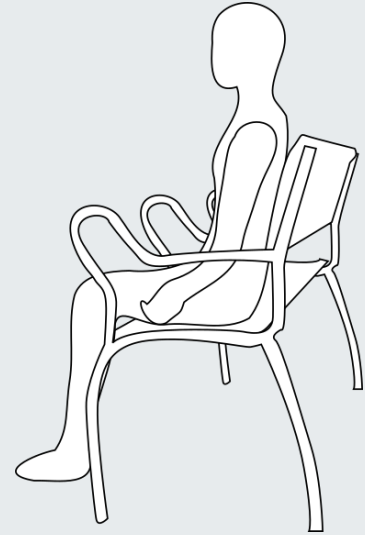
# Vilobänk

Vila är viktigt för hälsan. Att släppa tankarna och låta axlarna slappna av har många positiva hälsoeffekter.

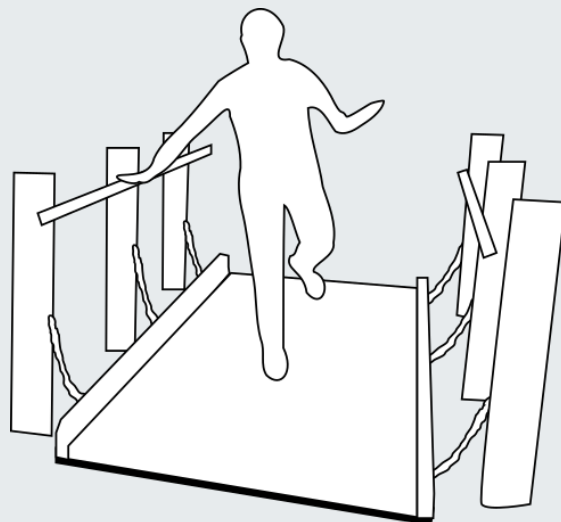
Det finns flera sätt att vila på, här är ett tips.

## Använd ett sinne i taget

1. Sitt bekvämt, ta några lugna andetag och slappna av.
2. Syn: Börja med att fokusera på synen och ta in vad du ser utan att röra huvudet. Se det som både är nära och långt bort.
3. Hörseln: Slut ögonen och flytta uppmärksamheten till hörseln och ljuden omkring dig. Tänk på från vilket håll ljuden kommer, om de är svaga eller starka, om du hör en ton eller kanske ett tempo.
4. Känsel: Vad rör din kropp vid just nu? Fotsulorna mot skorna som står stadigt på marken? Kläderna du har på dig? Något mer? Känner du vinden eller solen mot huden? Var då?
5. Lukt: Vidga näsborrarna och ta in dofterna omkring dig. Känner du igen doften?
6. Smak: Flytta fokus till munnen. Kan du känna några smakförnimmelser i munnen just nu? Kanske finns en eftersmak av något du ätit tidigare?
7. Ta sedan några lugna andetag och känn hur det känns i kropp och sinne. Öppna ögonen.



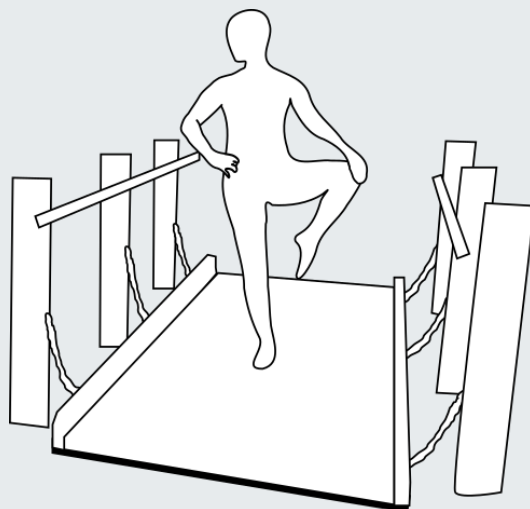
# Balansbräda



## Träna balans

Det går att träna balans genom hela livet. Även när balansen tycks bli sämre så kan den åter förbättras.

På den här brädan kan du testa olika rörelser, lyft ett ben, gå fram och tillbaka, testa dig fram.

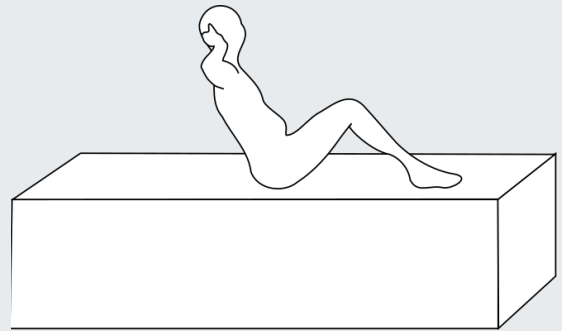
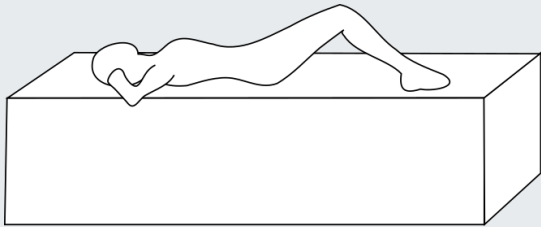


## Stå på ett ben

1. Ställ dig med med fötterna ihop. Spänn magen. Fäst blicken på en fast punkt i ögonhöjd.
2. Flytta över tyngden på ena foten och lyft den andra långsamt.
3. När du hittat balansen, vrid ut knät.
4. För att utmana ytterligare, se dig omkring eller blunda.

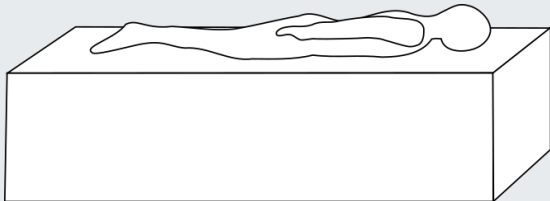


# Trall



## Situps

1. Lägg dig på ryggen med böjda ben och fötterna i golvet. Placera dina händer bakom öronen och andas in.
2. Spänn magmusklerna och rulla upp långsamt, så att skulderbladen är fria från golvet. När du inte kommer längre upp, pausa i en sekund och sänk ryggen långsamt tills skulderbladen precis når golvet igen.



## Rygglyft

1. Lägg dig på mage med näsan i golvet och händerna en bit över underlaget längs med sidorna av kroppen. Håll fötterna i golvet och spänn mage och rumpa.
2. Lyft långsamt upp kroppen från golvet utan att lyfta fötterna. Håll positionen ett kort ögonblick och sänk sedan kroppen långsamt ned mot golvet igen.



# Ån

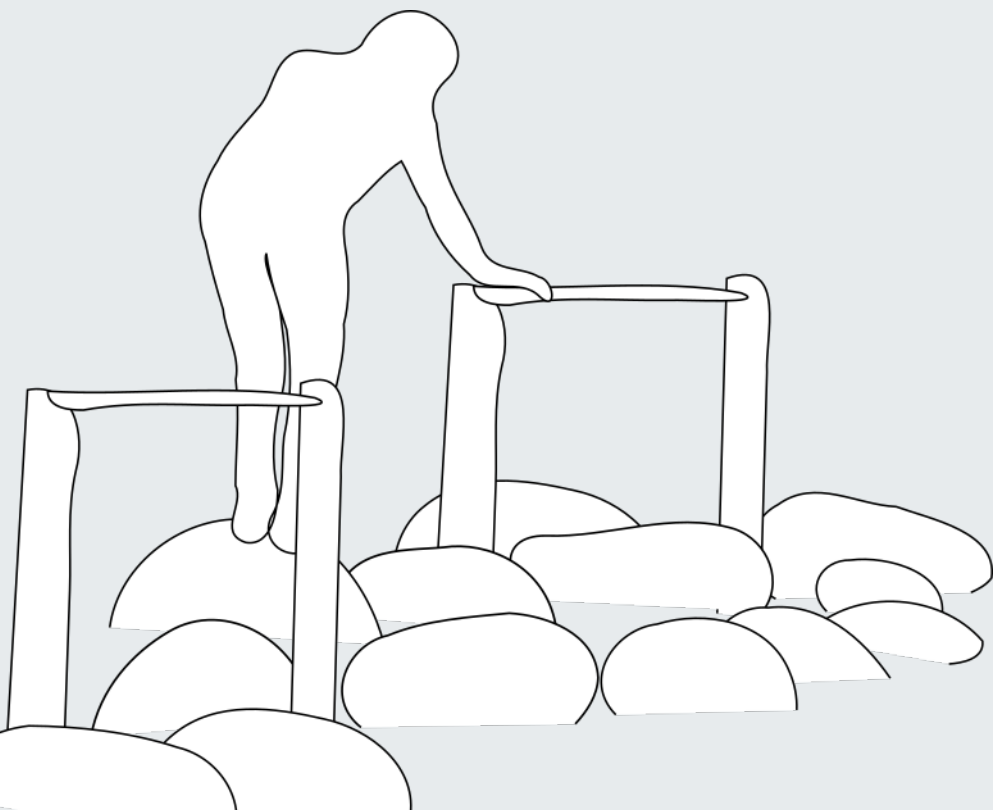
Välkommen till ån, ett försök att skapa en känsla av vatten. Sedan urminnes tider har människan sökt sig till vatten. Vi har här hittat föda, utvunnit energi och rest till nya delar av världen.

Många människor har särskilda minnen relaterade till just vatten och det har visat sig att vatten har en hälsofrämjande inverkan på de flesta av oss. Att sitta vid en å och se vattnet röra sig framåt, doppa fötterna och låta det rinna mellan tårna...

## Träna motorik

Klättra gärna bland stenarna, men var uppmärksam.

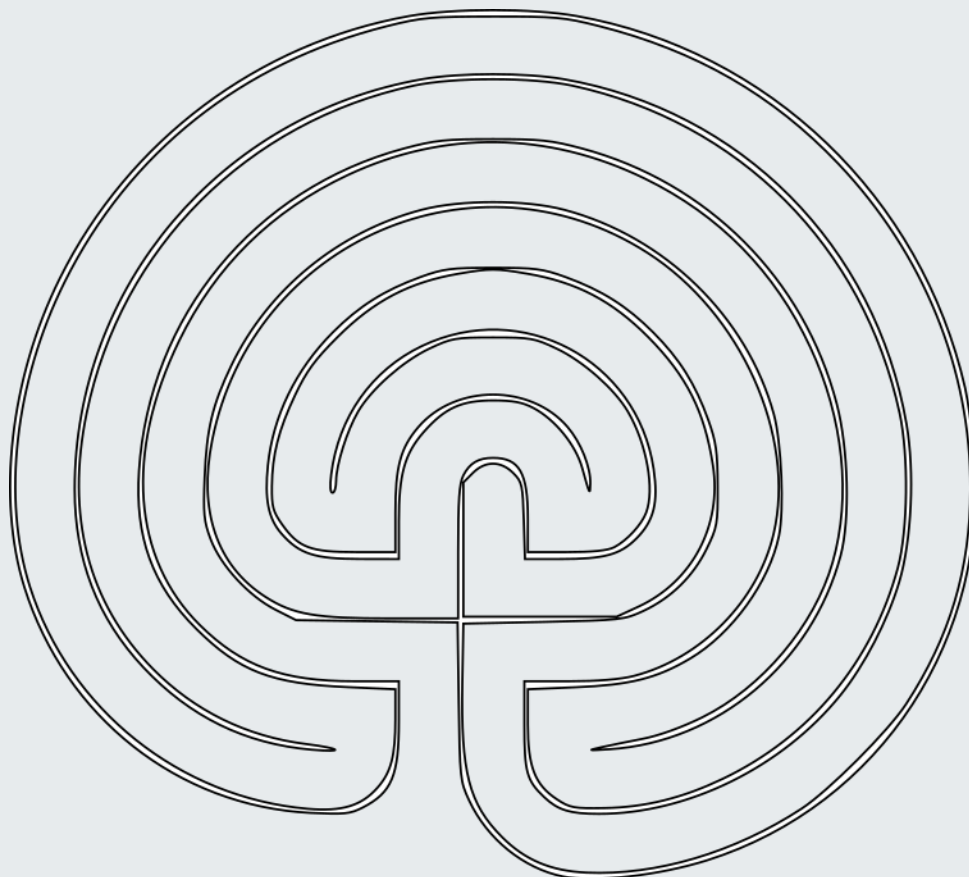
Stenar kan vara hala så du måste röra dig långsamt och hålla fokus hela tiden.



# Labyrinten

Labyrinter är gamla symboler som skapats av människor i tusentals år. De går att finna över hela världen och alldeles särskilt här i Sverige. Varför de byggts vet ingen säkert, men vissa menar att det är en symbol för helhet.

Att vandra genom en labyrint kan fungera som ett stöd vid meditation, ett sätt att skapa leklust, förbättra sin balans och har även visat sig vara bra vid minnesträning.



# Kinesisk gibbonabegang

## Armgång

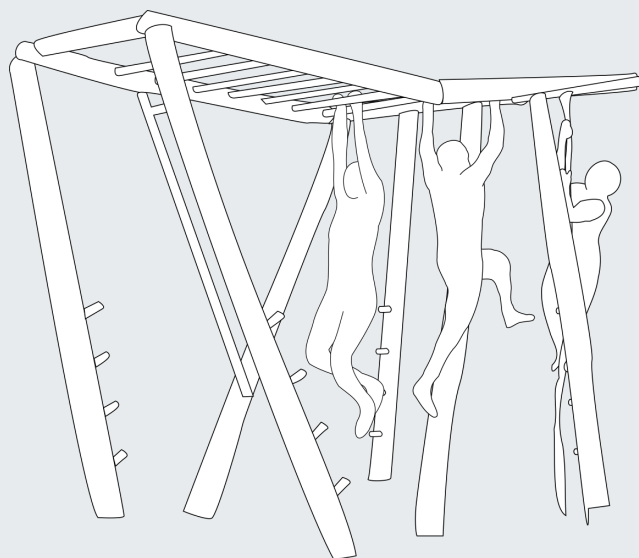
1. Greppa tag med båda händerna om första räcket och låt kroppen hänga.
2. Förflytta dig framåt genom att pendla fram och tillbaka med kroppen och flytta en arm i taget till räcket framför. Arbeta med böjda armar och ta hjälp av övre delen av ryggen, axlar och skuldror. Spänn magmusklerna genom hela övningen.

## Repkättring, tänk på att:

Klättra framförallt med fötterna, häv dig inte upp med armarna.

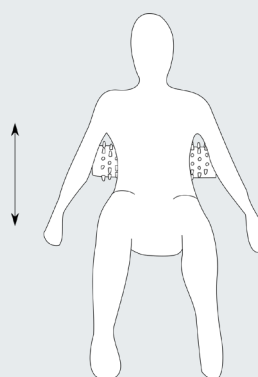
Använd om möjligt handskar då det är lätt att du bränner dig på repet annars.

Klättra både när du ska upp och ned, hoppa inte.



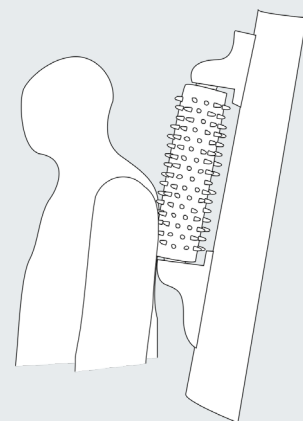
## Massage 1

Stå med fötterna höftbrett isär och luta ryggen mot massagerullen. Böj benen för massage över hela ryggen och rumpan. Här får du både massage och benträning.



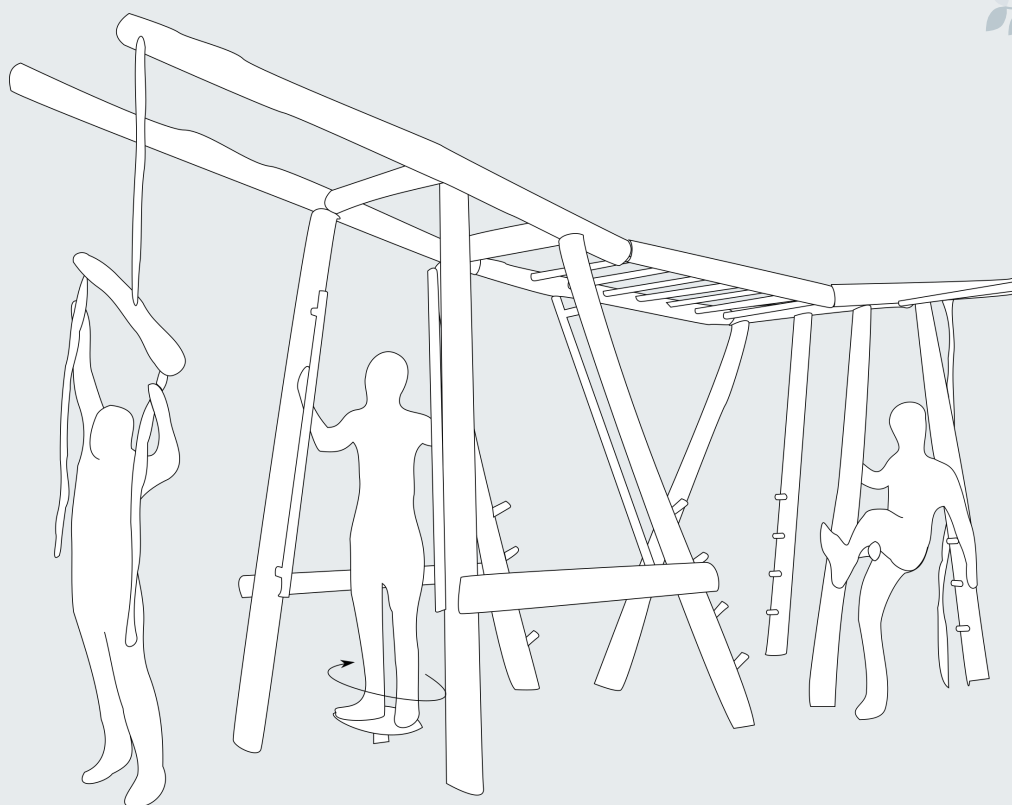
## Massage 2

Stå med fötterna höftbrett isär och luta ryggen mot massaregullen. Genom rotation av kroppen får hela ryggen massage. Här kan du även testa att massera armarna.





# Kinesisk gibbonabegang



## Tre tips på stretchning:

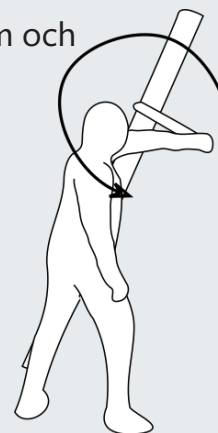
*Tips ett:* Ta tag i repen över axelhöjd, ett i vardera hand. Dra ner vänster rep för att sträcka kroppens högra sida och tvärtom.

*Tips två:* Stå med fötterna på snurrplattan och håll i de lodräta handtagen. Vänd dig lugnt från sida till sida. Håll kvar i handtagen hela tiden så känner du hur muskulaturen i ryggen stretchas.

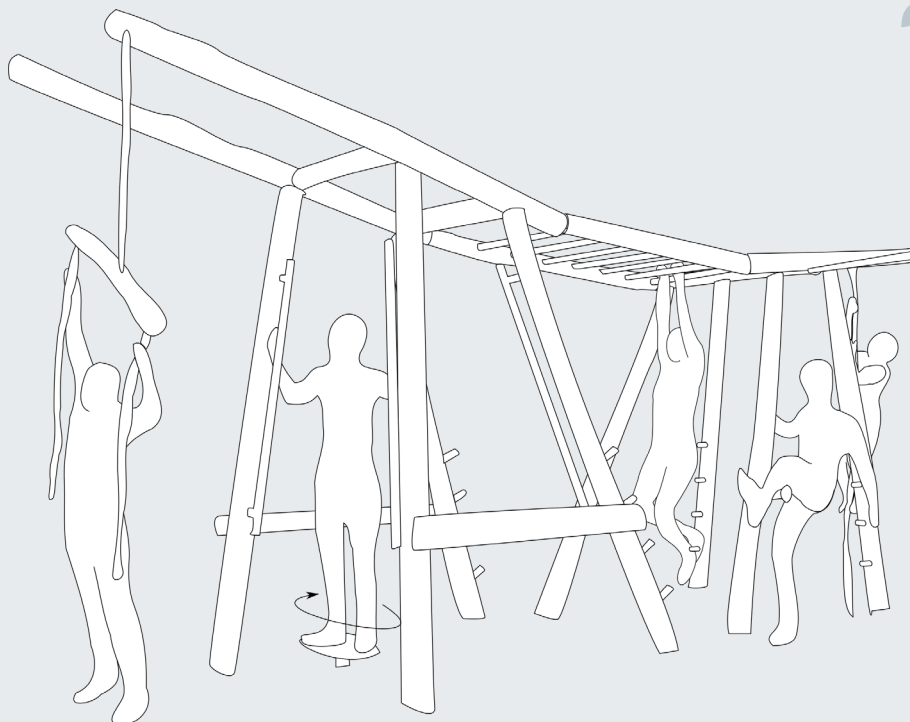
*Tips tre:* Placera underbenet eller låret på cylindern och dra benet fram och tillbaka.

## Axelrotation

1. Stå vid sidan av handtaget med benen som i ett steg
2. Börja med att pendla med handtaget fram och tillbaka
3. Testa därefter att långsamt göra ett helt varv. Var vaksam med hur det känns i axeln.



# Kinesisk gibbonabegang



## Tre tips på stretching:

*Tips ett:* Ta tag i repen över axelhöjd, ett i vardera hand. Dra ner vänster rep för att sträcka kroppens högra sida och tvärtom.

*Tips två:* Stå med fötterna på snurrplattan och håll i de lodräta handtagen. Vänd dig lugnt från sida till sida. Håll kvar i handtagen hela tiden så känner du hur muskulaturen i ryggen stretchas.

*Tips tre:* Placera underbenet eller låret på cylindern och pressa benet fram och tillbaka.

## Massage 1

Luta ryggen mot massagerullen. Böj benen för massage över hela ryggen och rumpan. Här får du både massage och benträning.

## Massage 2

Luta ryggen mot massaregullen. Genom rotation av kroppen får hela ryggen massage. Här kan du även testa att massera armarna.

