

ÖCKERÖ KOMMUN

# Välkommen till Jungfruvikens utegym

## – rolig och enkel friskvård för alla!



Välkommen att njuta av ett välgörande och trivsamt träningspass i denna vackra miljö.

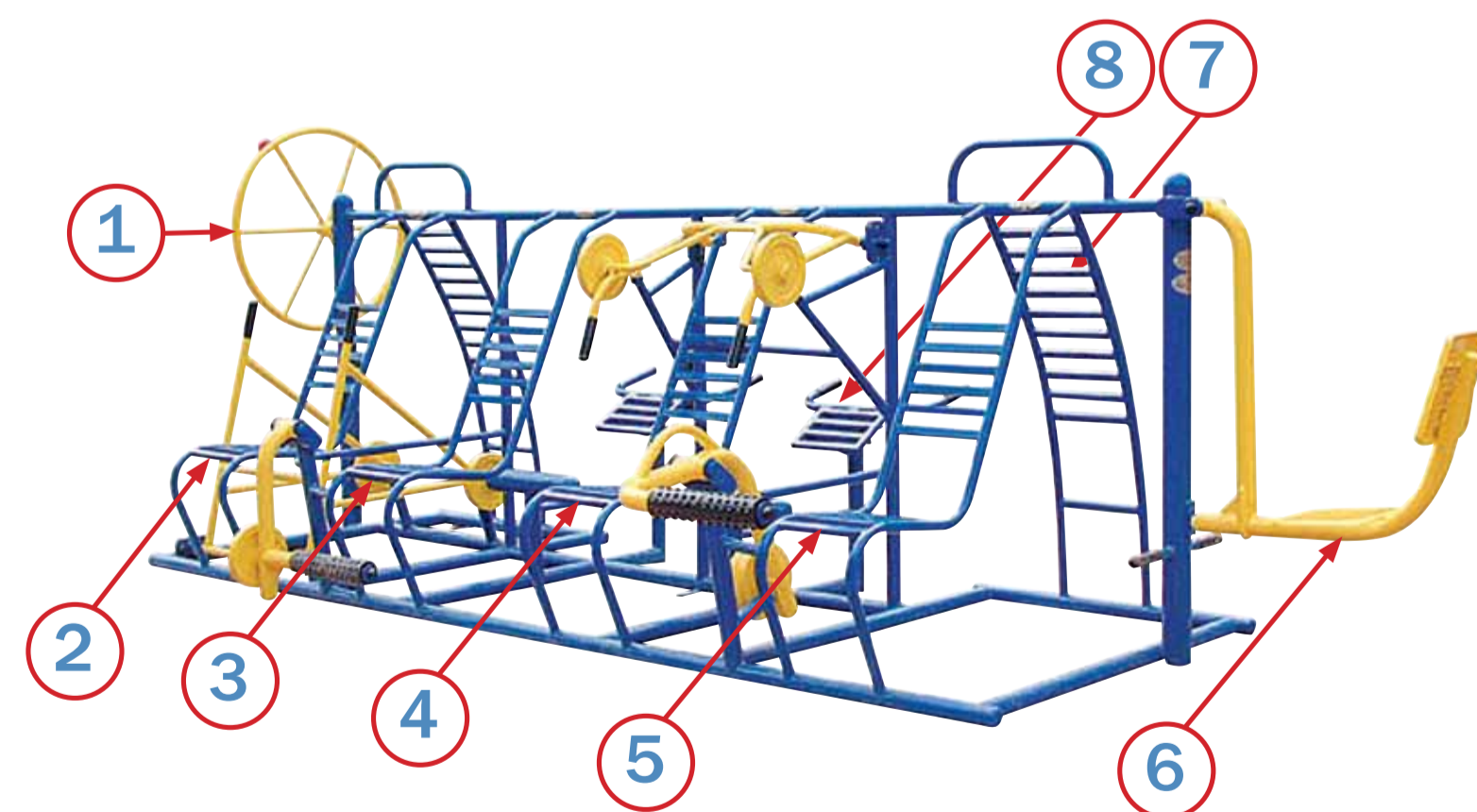
Detta utegym är en grupp träningsredskap med riktade funktioner för allsidig träning av kroppens samtliga muskelgrupper.


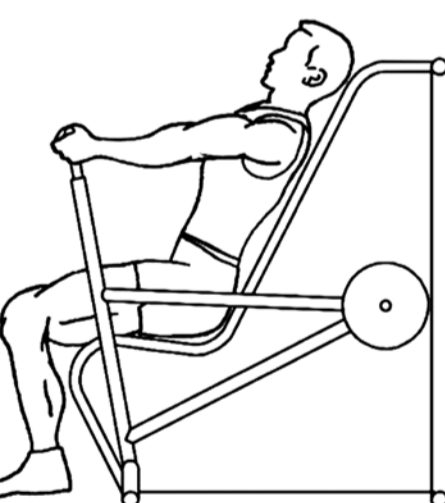

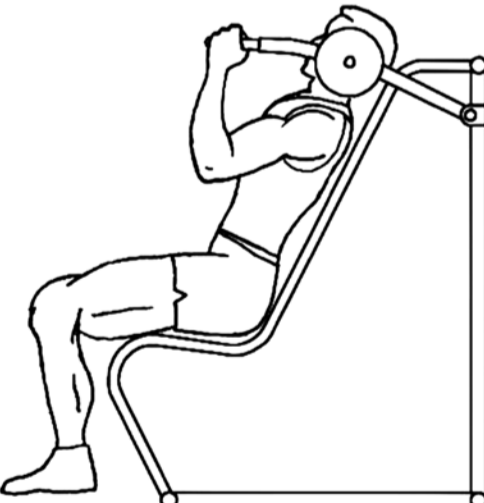
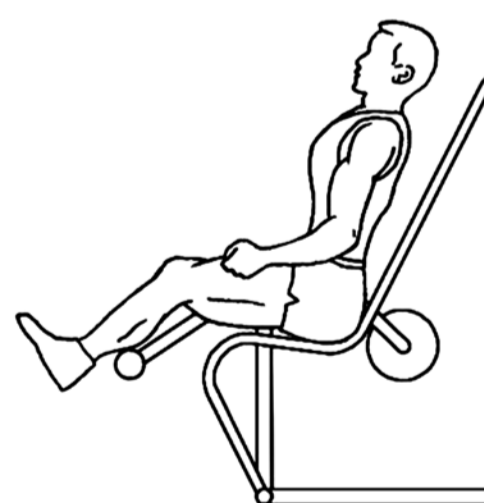
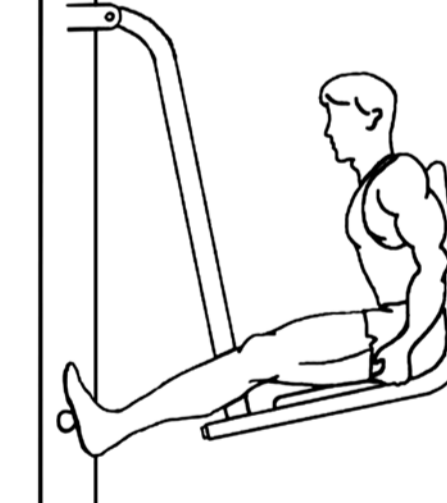
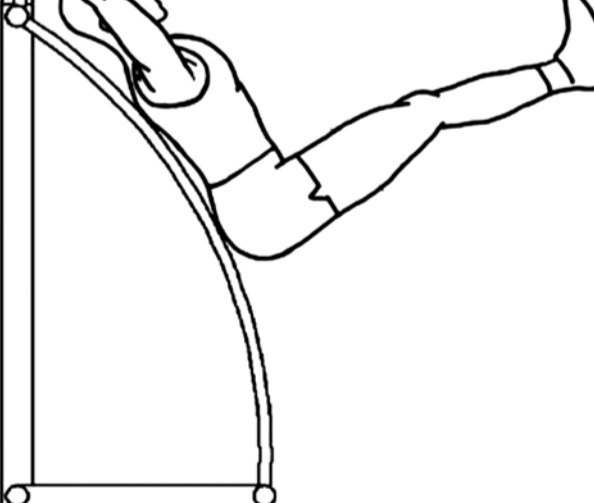
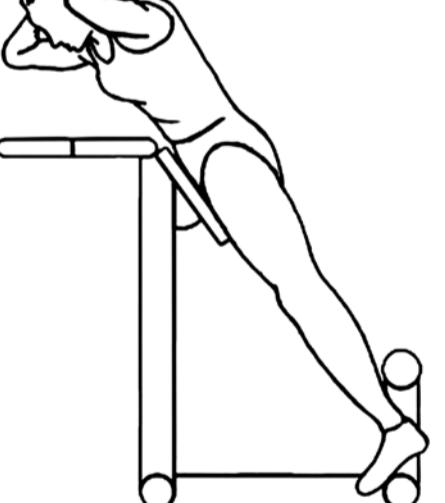
Träningen är skonsam men effektiv med positiv inverkan på styrka och kondition tillika balans och koordination.

Redskapen är enkla att använda och lämpade för såväl gammal som ung.

Träna 1–3 set per funktion i lugnt tempo. Upprepa rörelsen 3–20 gånger per set.

 Barn skall vara under uppsikt av vuxen vid användning.



<p><b>1</b></p>  <p><b>Armar • Axlar</b> Stå med fötterna i axelbreddsavstånd och greppa hjulets båda handtag. ALT.1. Vrid hjulet växelvis medsols och motsols. ALT.2. Vrid hjulet motsols och snurra samtidigt kroppen medsols tills du står vänd med ryggen mot hjulet. Upprepa åt motsatt håll.</p>	<p><b>2</b></p>  <p><b>Armar • Axlar</b> Sitt på stolen. Greppa båda handtagen med böjda armar. Pressa långsamt rakt fram och sträck ut armarna. Återgå långsamt.</p>	<p><b>3</b></p>  <p><b>Framsida ben</b> Sitt på stolen. Placera vrist/underben under rullen. Lyft benen uppåt. Återgå långsamt.</p>	<p><b>4</b></p>  <p><b>Armar • Axlar • Breda ryggmuskeln</b> Sitt på stolen. Greppa båda handtagen. Pressa handtagen uppåt och sträck ut armarna. Återgå långsamt.</p>	<p><b>5</b></p>  <p><b>Baksida ben</b> Sitt på stolen. Lägg benen på rullen. Pressa benen neråt, bakåt. Återgå långsamt.</p>	<p><b>6</b></p>  <p><b>Ben • Mage</b> Sitt på stolen. Sätt fötterna på stagen med böjda ben. Sträck ut benen. Återgå långsamt.</p>	<p><b>7</b></p>  <p><b>Armar • Mage • Ben</b> Luta ryggen mot ställningen. Ta tag i handtaget med båda händerna. Häng med raka armar. Lyft benen rakt upp, utåt.</p>	<p><b>8</b></p>  <p><b>Rygg • Axlar</b> Luta magen mot plattan. Ta stöd med benen mot rullen. Håll händerna bakom huvudet med rak nacke. Böj överkroppen framåt och sträck upp igen.</p>
--	--	--	---	---	---	---	---

SKANDINAVISKA  
**UteGym**