Från: "Stockholms stad" <noreply@stockholm.se>
Skickat: Sat, 5 Sep 2026 22:11:56 +0100
Till: "Funktion SD14 EAV" <eav@stockholm.se>
Ämne: Stockholms stad - Medborgarförslag

Skickat från
https://start.stockholm/om-stockholms-stad/politik-och-demokrati/sa-kan-du-paverka/medborgarforslag/

Kontaktuppgifter

Namn
[redacted]

Adressrad 1
[redacted]

Adressrad 2

Postnummer
12237

Postort
Enskede

E-post
[redacted]

Telefon
[redacted]

Beskriv ditt förslag

Mitt förslag
Dagens utegym i Vårflodsparken erbjuder relativt begränsade möjligheter till varierad och funktionell träning. Utrustningen ger få möjligheter att anpassa motstånd och rörelser efter användarens styrka, kroppslängd och fysiska förutsättningar, vilket gör att gymmet blir mindre användbart för många boende i området. På Enskedefältet och i närliggande Stureby bor många barnfamiljer. För småbarnsföräldrar, som ofta har begränsat med tid för egen träning, är lättillgängliga träningsmöjligheter i närområdet särskilt värdefulla. Utegymmet ligger dessutom i direkt anslutning till en lekpark, vilket skapar goda förutsättningar för att kombinera barns lek och utevistelse med fysisk aktivitet för vuxna. En mer funktionell och varierad träningsmiljö skulle därför kunna göra det betydligt enklare för fler föräldrar att få in regelbunden träning i vardagen. I området bor även många äldre och personer i övre medelåldern. För dessa grupper är regelbunden styrke- och balansträning viktig för att bibehålla styrka, rörlighet och självständighet. Även här är det viktigt att träningsutrustningen kan användas på olika nivåer och anpassas efter individuella förutsättningar. Dagens utegym saknar detta. Genom att rusta upp och

uppdatera utegymmet skulle platsen kunna bli en mer inkluderande och användbar träningsmiljö för betydligt fler invånare. Förslagsvis skulle den befintliga utrustningen kunna kompletteras eller ersättas med exempelvis ett stockgym (likt Oppundaparken) och en yta för fri träning, vilket skulle ge möjlighet till fler rörelser, att träna fler muskelgrupper och ge större variation i belastning och svårighetsgrad. Parkens relativt generösa ytor bör också ge goda möjligheter att utveckla anläggningen utan att den konkurrerar med parkens övriga funktioner. Sammanfattningsvis föreslås att stadsdelsförvaltningen rustar upp och vidareutvecklar utegymmet i Vårflodsparken, med fokus på större variation, bättre anpassningsmöjligheter och ökad tillgänglighet. En sådan satsning skulle göra utegymmet mer användbart för människor i olika åldrar och med olika fysiska förutsättningar, och samtidigt stärka parkens funktion som en plats för vardagsmotion, rekreation och folkhälsa.

Bifoga filer

enclosedfile

Avsändaren önskar svar: Ja
Avsändaren önskar svar till: [redacted]