

Från: [REDACTED]
Skickat: den 12 november 2020 15:19
Till: Administration soder@stockholm.se
Ämne: medborgarförslag utegym1 (av 2)
Bifogade filer: 20201111_140321.jpg; 20201105_190530.jpg

Kategorier: [REDACTED]

Medborgarförslag om utegym Södermalm

Vid "löpstigar" finns ofta träningsredskap utförda av stockar.

Bra för redigt vältränade.

Vid stranden av Lillsjön Nacka/Värmdö finns en light-variant - se bilder.

Mkt populär.

Vi är många i mogen ålder som promenerar runt längs med Hammarby kanal och omgivningar.

På en yta utanför White arkitekter/ Hammarbyslussen (se bild) finns en yta som vore lämplig för en liknande anläggning . Jag är ganska övertygad om att det skulle bli mycket populärt.

Förslag: Anlägg ett utegym liknande den vid Lillsjön/ Nacka / vid kajen / Hammarby sluss.

Vill sända ca 4 bilder vilket kanske kräver ett biföljande-brev.



Detta e-postmeddelande har sökts igenom efter virus med antivirusprogram från Avast.
www.avast.com

INSTRUKTION TEGYM

All träning sker på egen risk!

ASTA STATIONER

Även instruktion på
diskapen.

1. RÄCKEN OCH RINGAR

Lift din egen vikt!
För exempelvis dips på
en låga stängen och
hin-ups på den höga.
Endast fantasin sätter
gränserna!

2. STRETCH

Smidighet!
Stretcha ut musklerna
efter träningen. Mot
räckets och på trädäcket.

3. BOMMAR

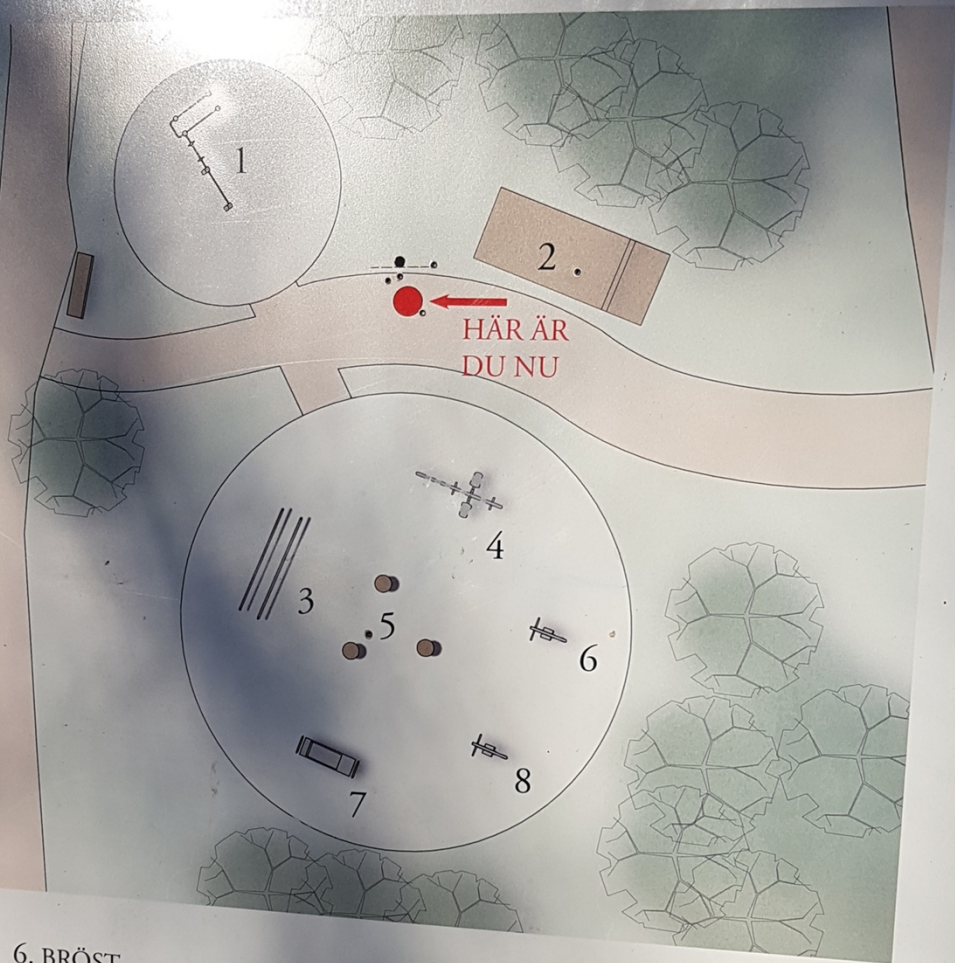
Axlar, armar, bröst, rygg!
Häng mellan
bommarna stödjandes på
armarna. Gå
armgång eller böj
armarna och gör dips.
Alternativt gör rygglyft
tvärs över bommarna.

4. HIP

Höft-Midja!
Sidosving ståendes på
platta.

5. STUBBARNAN

Spänst!
Hoppa jämfotahopp upp
på och nedför stubbarna.



6. BRÖST

Lift din egen vikt med
bröstmusklerna
genom att trycka
handtagen framåt.

7. MAGE

Magmuskler och
ryggmuskler!
Gör raka och sneda sit
ups och rygglyft.

8. RYGG

Ryggstyrka!
Lift din egen vikt genom
att dra handtagen ned
bakom huvudet.



**NACKA
KOMMUN**
Felanmälan 08-718 80 00





