



UTFORSKA UTEGYMMET

– Tips för att organisera aktiviteter

Utomhusgym erbjuder fri tillgång till träning utomhus

Många kommuner har ett utegym, en del fler än ett. De erbjuder en varierad och kostnadsfri möjlighet att träna utomhus. Utrustningen på utegymmen används på samma sätt som utrustningen på inomhusgymmen. Utrustningen kan dock variera och vissa av dem har utrustning som är särskilt lämplig för äldre personer. För mer information om utomhusgym i ditt område, kontakta ditt lokala kommunala idrottskontor.

Varför lönar det sig att träna utomhus?

Enligt rekommendationen om fysisk aktivitet för personer över 65 år bör man träna muskelstyrka, balans och rörlighet minst två gånger i veckan. I takt med att man blir äldre ökar betydelsen av muskelträning i allmänhet. En god muskelkondition möjliggör både bättre fysisk funktion och självständighet. Muskelkonditionen spelar också en viktig roll för att bibehålla balansen och förebygga fallolyckor. Muskelträning åtföljs ofta av en ökning av hjärtfrekvensen, vilket bidrar till kroppens uthållighetskapacitet.

Träning på utegym kan ske med hjälp av utrustning som finns i utegymmet och/eller övningar med egen kroppsvikt, t.ex. olika typer av steg och knäböj. Vid behov kan du också ta med dig till exempel motståndsband - det finns många möjligheter. Det blir också rörelse när du förflyttar dig till utegymmet, vilket också fungerar som en bra uppvärmning.



Vi bekantar oss med varandra utomhus

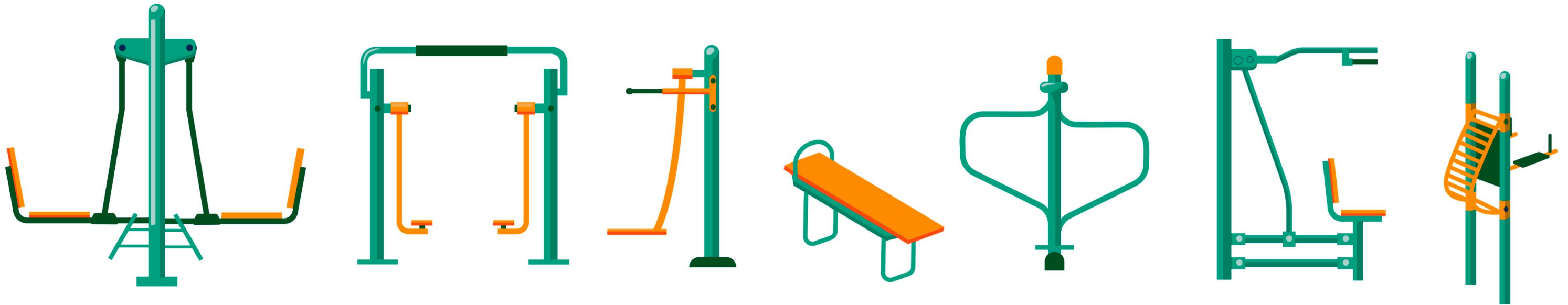
Att utforska en ny plats och miljö är ofta mer meningsfullt och givande tillsammans än att göra det på egen hand. Detta kan sänka deltagarens tröskel för att motionera och göra det möjligt för dem att använda utomhusgym på egen hand. Eller om du är riktigt entusiastisk kan du inkludera ett gemensamt utegympapass i ditt program, t.ex. 1-2 gånger i månaden.

Kolla in tipsen på nästa sida och ordna en egen introduktion till utegymmet i din förening!



Ansvarsfördelning och samarbete

- Vilka är inblandade i att organisera besöket? Hur ser ansvarsfördelningen ut? Fördela ansvarsområdena, t.ex. för kommunikation och praktiska arrangemang. Kom också överens om en tydlig ansvarsfördelning under besöket.
- Vill du organisera ett besök i samarbete med en annan aktör? Undersök möjligheterna till samarbete, t.ex. med kommunens idrottsavdelning. Då får du professionell vägledning i hur du använder utrustningen och information om andra möjligheter till fysisk aktivitet i din kommun. Andra möjliga samarbetspartners kan vara andra föreningar, lokala organisationer och utbildningsinstitutioner.



Datum och plats

- När och var kommer besöket att äga rum? Vilken är den lämpligaste tiden för att nå målgruppen +65 år? Tillgänglighet och framkomlighet på platsen?
- Utomhusgymmet bör besökas i förväg.

Kommunikation

- Vilka kanaler används bäst för att nå målgruppen? Vem ska ansvara för information och ta emot eventuella anmälningar?
- Om du vill kan du använda de färdiga annonsmallar som finns i Reumaförbundets materialbank (reumaliitto.kuvat.fi) för att kommunicera evenemanget.

Säkerhet

- En första hjälpen-låda är en viktig del av din utrustning. 112 Finland-appen bör laddas ner till din telefon. Appen hjälper dig att få hjälp på rätt plats i nödsituationer och vid problem.
- Instruera deltagarna att vara förberedda med kläder och skor som är lämpliga för rörlighet och väderförhållanden samt med en egen vattenflaska.

Exempel på att bekanta sig med ett utegym

- Välkomsthälsning, deltagarna presenterar sig och genomgång av innehållet
- Gemensam uppvärmning
- Bekanta er med redskapen tillsammans eller i smågrupper:
 - Gör varje rörelse 8–12(–15) repetitioner, 2–3 serie
 - Gå igenom åtminstone de största muskelgrupperna.
 - Om det är länge sedan du senast har gjort muskelstyrketräning är det bra att börja med lättare vikter och fokusera på tekniken. Den som är mer van kan öka motståndet om det känns bra. Utveckling kräver progressivitet och gradvis ökad belastning.
 - Träningen kan genomföras som en rörelse i taget eller som cirkelträning. Vid cirkelträning gör man en serie av varje rörelse och sedan går man vidare till nästa. Efter ett varv hålls en paus på några minuter innan nästa varv påbörjas.
 - En lämplig träningstid är cirka 30–45 minuter inklusive uppvärmning. En lämplig träningstid är cirka 30–45 minuter inklusive uppvärmning.
- Gemensam avslutning och erfarenhetsutbyte. Information till deltagarna om föreningens övriga möjligheter till deltagande.