



# TRÄNINGSRUNDA MED HAVSUTSIKT



Passa på att träna på det härliga utomhusgymmet på din promenad eller joggingtur runt Strandvägen. Gymmet är utrustat med redskap för hela kroppen.

## Station 1

**Koordinater:** 58.887086, 17.944393  
Räknat från NSS gästhamn är det ca 360 m till första stationen.

### **Push Hands – för 2 personer**

Med denna träningsutrustning tränar du styrka, koordination och rörlighet.

Genom olika grepp och positioner kan man på ett varierat sätt stärka axelparti och armar. Genom svåra sekvenser av övningar kan även koordinationen förbättras.

### **Leg Strech – för 2 personer**

En stretchingsstolpe där du stretchar muskelgrupper med hjälp av din egen vikt som motstånd.

## Station 2

**Koordinater:** 58.884811, 17.942277  
Räknat från station 1 är det ca 270 m till station 2.

### **Sit Up – dubbel**

Ställningen är gjord för klassiska sit ups i olika versioner, ett utmärkt sätt att träna mage och bål.

### **Mini Ski – för 2 personer**

Double Ski Trainer är en träningsstation som ger dig möjlighet att träna och stärka höfterna samtidigt som man får in ett slalommonster i träningen.

### **Power Push – för 2 personer**

Bröstpress, tränar rörlighet och styrka i armar, axlar och bröstmuskler. Motståndet består av den egna kroppsvikten. Övningen blir lättare om du sätter fötterna i marken och tyngre om du lyfter upp dem.





### Station 3

**Koordinater:** 58.883146, 17.940500  
Räknat från station 2 är det ca 200 m till station 3.

#### **Ski Stepper**

Single Cross Trainer är en träningsstation för den som vill fokusera på förbränning och användning av armar och ben.

#### **Parallell räckan**

Fokuserar träningen till axlar, rygg samt armarna. Anpassad för att passa personer i olika åldrar. Eftersom träningen byggs på personens egen vikt, anpassas belastningen automatiskt efter de egna förutsättningarna.

### Station 4

**Koordinater:** 58.881959, 17.940322  
Räknat från station 3 är det ca 135 m till station 4.

#### **Handle Boat**

Rodd, stärker muskler i rygg, axlar och armar. Sitt med rak rygg och fatta tag i handtagen. Dra handtagen mot kroppen, pressa i hop skulderbladen. Håll emot på tillbakavägen.

#### **Push Down Challenger – för 2 personer**

Ryggdrag, tränar rygg- och armmuskler. Tips! Rygg och armar tränas oavsett handgrepp men om du håller handflatorna framåt i stället för emot varandra minskar du belastningen på överarmsmuskeln. Vill du göra övningen tyngre lyfter du på fötter och ben så att de inte nuddar marken.





## Station 5

**Koordinater:** 58.877742, 17.928970

Räknat från station 4 är det ca 1,1 km till station 5.

### **Twister – för 3 personer**

Träna rotationen i kroppen och stärk bål och höft på samma gång.

### **Air Walker**

Crosswalkning, tränar rörlighet och balans.

För karta, se:

<https://kartor.eniro.se/m/VHDGB>



