

NYTT UTEGYM



FAKTA

Redskap och stationer i Brösarp

- **Dips:** Två olika höjder. Går att använda på olika sätt för att träna triceps, bröst och bål.
- **Räckhäv:** Tre olika höjder. De två högre för hängande räckhäv, den lägre för enklare modell då man ligger ned med fötterna i marken. Övningen tränar rygg och armar.
- **Situps:** Två olika vinklar, en rak och en sned. Går att använda på olika sätt för att träna bålstyrka, triceps och bröst.
- **Plyometrisk träning:** Stubbar i olika höjder för upphopp eller för att till exempel träna triceps.



1. Hugo Ekberg testar de olika stationerna medan pappa Peter Andersson arbetar med att få gymmet färdigt.
2. Fabian Rimfors, Peter Andersson och Gunbritt Johansson är alla delaktiga i förberedelserna med det nya utegymmet.
3. Det är viktigt att olja in stockarna noggrant så de klarar vinterklimatet. Fabian Rimfors har lagt ner många timmar på att få i ordning friluftsgymmet.

FOTO: TORA AHLNLUND

”Inte bara för muskelknuttar”

Brösarp. Det hamras, oljas och sågas flitigt bakom Brösarps idrottsplats. Anledningen är att Österlen ska få sitt allra första utegym.

– Alla i byn är välkomna, otränad som tränad, säger Fabian Rimfors, projektledare.

Arbetet med nya utegymmet som invigs i maj nästa år har pågått i en månad. Det är Leaderprojektet ”Brösarp – med naturen som lockbete” som står bakom gymmet. Fabian Rimfors skiner upp när han berättar om de engagerade byborna som har lånat ut verktyg, snickrat och på andra sätt hjälpt till.

– Istället för att köpa in dyra maskiner för 100 000 kronor har vi gjort allting själva, säger han.

Gymmet är fint beläget intill fotbollsplanen i en liten skogsduge

med utsikt över Brösarps norra backar.

– Här får man vara ute i det fria istället för i en svettig lokal. Om solen skiner och fåglarna kvittrar är det dessutom mycket lättare att träna, tror Fabian Rimfors.

Ifred

Bara lite arbete återstår innan de fyra stationerna är klara. Eldsjälen Peter Andersson hjälper till med att få de sista tunga stockarna på plats.

– Det fina med det här gymmet är avskildheten, att man slipper exponera sig. Det är inte så noga med hur man ser ut, säger han.

Den tuffaste grenen är enligt grabbarna de så kallade dips som har till uppgift att stärka triceps, bål och bröst. Men det finns knep att ta till för den otränade.

– Det underlättar att ha ena benet i marken när man trycker upp kroppstyngden, säger Fabian Rimfors och påpekar att reportern själv borde prova på några stycken.

Barnvänligt

Gymmet är anpassat för alla åldrar och det bästa av allt – det är gratis och öppet dygnet runt.

– Dagens kommer ofta hit och grillar. Därför har vi medvetet undvikit att använda oss av rörliga delar, så även barnen kan vistas här.

”Om solen skiner och fåglarna kvittrar är det dessutom mycket lättare att träna.”

Fabian Rimfors

Men hur går det med träningen när det är mörkt på kvällarna?

– Vår förhoppning är att så småningom kunna sätta upp lampor. Vi har en stolpe inte alltför långt härifrån, säger Fabian Rimfors och oljar in de sista stubbarna.

– Det enda vi skulle behöva nu är fem kubik barkflis att sprida ut på marken. Det skulle göra susen, säger han.

Tiden går fort och vips är det hockeyderby.

– Vi måste träna upp oss och bli starka till dess så vi vinner över Maglehem, säger Peter Andersson och skrattar.

TORA AHLNLUND

tora.ahnlund@ystadsallehanda.se