



Brösarp erbjuder Österlens första utegym

Förra måndagen invigdes Brösarps utegym äntligen officiellt. Hit kan alla komma och träna, helt gratis och utan krav. Och, inte minst, omgiven av vacker, avslappnande grönska.

■ Tränarens vissla ekar envist genom skogen denna måndagskväll. Det unga fotbollslaget svertas på planen. Samtidigt i skogsbrynet bakom idrottsplatsen firas invigningen av Brösarps utegym med nyttigt hembakt och äppelmust.

– Gymmet stod klart i november, men det perfekta tillfället att inviga var nu i samband med GF Spänsts säsongsavslutning. Det här är faktiskt Österlens första utegym, säger Fabian Rimfors, som varit en del av projektet, samt hjälpt till att bygga gymmet med naturliga material.

Ett gym för alla

Ett 30-tal åskådare har kommit för att ta del av invigningen. Enligt konstens alla regler klipps det blågula bandet, tätt åtföljt av en stor applåd.

Gymmet är tänkt att vara en mötesplats för alla, liten som stor, erfaren som oerfaren, berättar Fabian.

– En del har aldrig varit på gym och känner sig osäkra inför det. Här slipper du betala gymkort och känna dig stressad över pengarna. Du tränar kravlöst och när du har lust.

Dessutom, poängterar han, är gymmet lättillgängligt alltid och utrustningen gör att man kan träna flera muskelgrupper åt gången, genom att använda hela kroppen istället för att isolera en särskild muskel.

GF Spänst är på plats och ordförande Elna Lindkvist ser stora möjligheter.

– Vi har diskuterat att lägga vår träning här. Här är bra redskap, säger hon.

Del av Leaderprojekt

Brösarps utegym är en del av Leaderprojektet "Brösarp- med naturen som lockbete" som löpt mellan 2012-2013. Utöver gymmet har Byagillet i samarbete med kommunen och andra föreningar i trakten bland annat arbetat med i Ur- och Skurförskolan och Brösarps nya hemsida. I gymprojektet har Brösarps IF varit en viktig samarbetspartner.

Tack vare att alla hjälpts åt blev prislappen betydligt lägre än om man skulle fraktat dit redskap och fått dem monterade.

– Vi hade en budget på tio tusen kronor, och den har vi i princip kunnat hålla. Hade vi inte gjort så mycket själv hade det kostat närmare hundra tusen kronor, säger Fabian.

Demonstration med video

Om man är osäker på hur man ska träna finns instruktioner på hemsidan, upplyser Fabian, och QR-koder att använda för att hitta instruktionsfilmer med på sin smartphone. Dessutom har man satt upp en informationstavla.

– Där visar vår skogsmulle hur man använder redskapen på varierade sätt, och så berättar vi lite allmänt om träning, som att det är viktigt att värma upp, och att det alltid är bra med en träningspartner.

Nästa steg är nu att ordna belysning, något man hoppas på inom en inte alltför avlägsen framtid, avslutar Fabian.

Text och bild: Louise Lind

Fabian Rimfors assisterar när Tilde Anderberg Richard högtidligt klippte det blågula bandet, och därmed invigde utegymmet.



Utegygmet testades av stora som små på invigningsdagen.



Det är aldrig vara fel att ha en träningspartner när man gymmar, visar Fabian Rimfors och Elna Lindkvist.