

Inne med gym ute

Utomhusgym är ett trendigt sätt att få människor i rörelse. När andra idrottsplatser främst lockar unga män verkar det som om utegymmen når bredare grupper. Största motståndaren är den nordiska vintern.

TEXT Johan Pihlblad

Sen oktober i Björkhagen i södra Stockholm. Vid Nackareservatets entré ett lövpudrat gräsfält. I dess ena hörn en 20x40 meter stor grusplan, ett tjog tryckimpregnerade träkonstruktioner och en handfull personer i svarta tajts och löparskor.

Tre barnvagnar står parkerade på något som mest liknar en normalstor villaaltan och på den övar Helena Karlsson och Linnéa Olevik benböj i synkroniserade rörelser, medan Eva Aldervi tränar armarna med ett gummiband.

– Vi vill få muskler för att orka med det nya livet, säger mammorna och skrattar.



FOTO Johan Pihlblad

Ingalill Åberg, 77 år, demonstrerar Högdalens utegym för äldre.

De tre kompisarna gillar sitt utomhusgym och de motionsspår som meandrar sig kors och tvärs i skogen alldeles intill. Det är här de får sin träning. De bor nära, värdesätter naturmiljön och avsaknaden av hög musik och träningsavgifter.

– För mig har det inte varit aktuellt att köpa kort på gym. Jag får ut samma sak här, säger Helena Karlsson.

SPONTANIDROTT FÖR FLER

Stockholms stad har de senaste åren haft en ambition att satsa på spontanidrott. Syftet är att öka möjligheten till idrott och motion – inte minst för inaktiva och icke föreningsanslutna. Kommunen satsar en miljon kronor varje år på utomhusgym. Dessutom görs vissa lokala satsningar i stadsdelsförvaltningarna, berättar Thomas Wiklund, enhetschef på Stockholms idrottsförvaltning.

– Det är väldigt efterfrågat och uppskattat. Vi får något mejl i veckan från personer som vill att vi ska bygga utegym i närheten av där just de bor.

Anläggningen i Björkhagen var Stockholms första mer kompletta utegym när den byggdes år 2009. Tidigare fanns bara enklare "kinesiska gym" i metall som placerades i mer centrala stadsmiljöer. De finns fortfarande kvar men har mer karaktären av lekplats och är inte särskilt välbesökta, enligt Thomas Wiklund.



FOTO Johan Pihlblad

Småbarnsmammorna Linnea Olevik (närmast), Helena Karlsson (stående) och Eva Aldervi gillar sitt utegym i Stockholmsförorten Björkhagen.

Tanken med trägymmen var att skapa anläggningar nära motionsspår med en konstruktion som passar in i den skogs- eller parkmiljö som omger platsen. Samtidigt skulle redskapen vara byggda på ett sätt som ger användaren en rejäl fysisk utmaning för hela kroppen. I dag finns ett trettiotal liknande utegym runt om i Stockholm.

Kommunen har inte gjort några noggrannare undersökningar om hur många det är som faktiskt använder gymmen och om dess existens får fler att motionera mera. Men Thomas Wiklund tvekar inte över nyttan.

– De används väldigt flitigt.

MANLIG DOMINANS

Uttrycket ”ytor för spontanidrott” tycks förekomma allt oftare i kommunhus runt om i landet, men få vet hur ytorna faktiskt används. En forskningsrapport från år 2012 byggd på observationer i sex kommuner i Stockholms län och i Jönköpings kommun visar att 74 procent av dem som använder idrottsplatser spontant



Det är väldigt efterfrågat och uppskattat. Vi får något mejl i veckan från personer som vill att vi ska bygga utegym i närheten av där just de bor.

är män. Bland ungdomar dominerar killar ännu mer.

I utegymmen är könsfördelningen däremot betydligt jämnare, visar samma undersökning. Men även här är männen i klar majoritet – 66 procent. Ungefär samma siffror gäller för löpning i motionsspår. Det är också två träningsformer som attraherar en äldre målgrupp än andra vanliga spontanidrottsplatser, som till exempel basketplaner och anläggningar för skateboard.

Brittisk och amerikansk forskning om utegym stärker bilden av att männen är fler, men presenterar samtidigt resultat

Könsfördelningen för olika motionsformer på planlagda spontanidrottsytor utomhus i Stockholms stad, i procent.

Idrott	Pojkar/ män	Flickor/ kvinnor
Fotboll	83	17
Styrketräning vid utegym	66	34
Lek	50	50
Skateboard	99	1
Löpning/jogging	60	40

Källa: Spontanidrott för vilka? – En studie av kön och nyttjande av planlagda utomhusytor för spontanidrott under sommarhalvåret (2012).

som tyder på att människor använder utegym oberoende av ålder, etnicitet och sysselsättning. Forskare i USA drar också slutsatsen att det förefaller vara en kostnadseffektiv metod för att öka nivåerna av fysisk aktivitet på befolkningsnivå.

Bilden av utegymmet som trendigt och en plats som lockar en relativt blandad publik får stöd av flera kommunföreträdare, bland andra Leif Gustafsson, fritidschef i Skellefteå kommun. Samma erfarenheter har Lotta Brodde, enhetschef på fritidsförvaltningen i Malmö. Där har kommunen en handfull utegym varav de flesta byggda under de senaste åren.

– Vi kände att det låg i tiden. Det var efterfrågat och det är många som använder utegymmen. De verkar tilltala den stora mängden människor och inte bara unga killar, säger hon.

TRÄNINGSPROPAGANDA

Vindstilla. Så här varm har den 28 oktober inte varit på 155 år i Stockholm, enligt SMHI. En svag men tapper höstsol förvandlar scenen till rena propagandan för träning utomhus. Helena Karlsson, Linnéa Olevik och Eva Aldervi rör sig mellan redskapen i Björkhagen, samtidigt som de hjälps åt att hålla ett vakande öga på de

barn som inte vill stanna kvar i sina vagnar.

Så här års kommer de hit ett par gånger i veckan. På tisdagar tränar de tillsammans med en större grupp mamor och en tränare. Annars, som i dag, tränar de själva, ofta efter en löprunda som uppvärmning. Gymmet är sällan tomt, berättar Linnéa Olevik.

– Och på helgerna är det alltid mycket folk här.

I gymmet finns redskap där man lyfter den egna kroppsvikten, till exempel ställningar för armgång, situps och rygglyft och chins- och dipsräcken. Här finns även vikter i form av trästockar. Ytterligare en ställning är byggd för axelpress, en annan för marklyft, en tredje för knäböj och så vidare. Mitt på grusplanen finns dessutom häckar att ta sig över och stubbar att hoppa upp på.

Tjejerna gillar variationen men tycker att några av redskapen är för tunga. Och kalla dagar är gymmet inte lika lockande. På vintern förvandlas löparspåren ofta till isgator och trävikterna i gymmet blir blöta, kalla, hala och allmänt ogästvänliga.

INTELLIGENTA GYM

Men det är problem som går att lösa, tror forskare på Högskolan i Halmstad. I ett samarbete med kommunen, Chalmers tekniska högskola och företag i branschen ligger man i stargroparna för att skapa det man kallar för intelligenta utegym.

– Vi vill ta fram moderna utegym som ska vara väderbeständiga och årstidsfunktionella. Det gäller att göra dem attraktiva under hela året. Det är den stora utmaningen som vi har i Norden jämfört med i exempelvis Kalifornien, säger professor Urban Johnson vid Centrum för forskning om välfärd, hälsa och idrott på Högskolan i Halmstad.

Med modern informationsteknik är tan-
ken att användaren också ska få ut betydligt



Gymmen ska erbjuda regelbundna gruppträningspass, trådlöst nätverk och individualiserad träningsinformation.

mer av besöket än bara svett, endorfiner och träningsverk. Via besökarnas mobiltelefoner vill forskarna dessutom bättre studera vilka och hur många det är som besöker gymmen – för att på sikt ta reda på mer om vad träningen leder till.

Gymmen ska erbjuda regelbundna gruppträningspass, trådlöst nätverk och individualiserad träningsinformation. Och anläggningen är tänkt att kombineras med lekplatser, fikabord och bollspel.

– Vi vill locka den stora gruppen som redan är lite aktiva, men definitivt också intressera dem som inte redan är frälsta. Då får vi tänka efter hur man paketerar varan. Materialval, värme och ljussättning är till exempel jätteviktigt. Det är ingen som går till en mörk skogsdunge på vintern, säger Urban Johnson.

PLACERINGEN AVGÖRANDE

Ofta ligger utomhusgymmen i en park eller i anslutning till motionsspår, lek- eller badplatser. De placeras vanligtvis där det rör sig många människor eller där det bor många som är inaktiva. I Stockholm har kommunen dragit slutsatsen att de flesta använder gymmen som ett komplement till annan träning.

– Placeringen är ganska avgörande. De gym som ligger i närheten av motionsspår och idrottsplatser eller där många rör sig är välbesökta. Vi testade att bygga ett gym som ligger 300–400 meter ifrån ett motionsspår men nära ett bostadsområde, men det är inte alls lika besökt, säger Magnus Åkesson, folkhälsoutvecklare på Stockholms idrottsförvaltning.

Ut ur skogen i Björkhagen joggar Brian Willis, 56 år, från Portland Oregon, USA.

Han är på tillfälligt besök i Stockholm för att ta emot ett pris av drottningen för sina insatser i traffickingfrågor. Mellan olika möten passar han på att springa i Nackareservatet.

Jag såg en skylt i skogen där det stod ”gym” och blev nyfiken, säger han både glad och överraskad över vad han funnit.

Brian Willis gör vant några chins och testar den tyngre bänkpresen, och ber om ett foto att visa för sina barn.

Vi har ungefär samma klimat där jag bor, men vi har ingenting sådant här. Det ska jag berätta för min stad när jag kommer hem. Jag kommer hit igen i morgon, säger han och joggar i väg i riktning mot Stockholms slott.



FOTO Johan Pihlblad

Brian Willis vill se liknande gym i sin hemstad Portland, USA.