

Skandinaviska Utegym



– Enkla träningsredskap i vår närmiljö

Skonsam träning för hela kroppen

En aktivitetspark består av en grupp redskap, med riktade funktioner för allsidig träning, där kroppens samtliga muskelgrupper används. Den egna kroppsvikten används som motstånd. Det ger en skonsam och effektiv träning, samtidigt som kondition, balans och koordination förbättras.

Gymma ute är kul



Ta med barnen

Aktiviera dig själv, dina barn och vänner
För gemenskap i alla åldrar

Ute + Gym = Sant

SKANDINAVISKA UTEGYM

www.utegym.com

Skandinaviska Utegym AB
Box 204
475 08 Fotö

Tel . +46 (0) 31 - 788 17 70
Mobil +46 (0) 70 - 307 75 71
info@utegym.com
www.utegym.com

**Välkommen att kontakta oss för ett
friskare Sverige**

Skandinaviska Utegym



–Gör friskvård enkelt för alla

**Aktivitetsparker där människor möts
och tränar en stund som en självklar del
av vardagen.**



Gör friskvård till en enkel vana, innan jobbet eller efter kvälls-
promenaden. Regelbunden träning får människan att må bra.
Aktivitetsparker med utegym erbjuder träning för alla.

Rolig friskvård

Med vårt cirkelträningspaket skapar ni en aktiv mötesplats!

U
t
e
g
y
m

s
k
a
p
a
r



- Rolig, lättillgänglig friskvård
- Enkla övningar anpassade för de flesta
- Naturliga mötesplatser, levande torg och aktiva skolgårdar
- Lättplacerade, säkra, tåliga träningsredskap för alla väder

Skandinaviska Utegym AB erbjuder olika baspaket med utegym, för såväl offentlig som privat miljö.

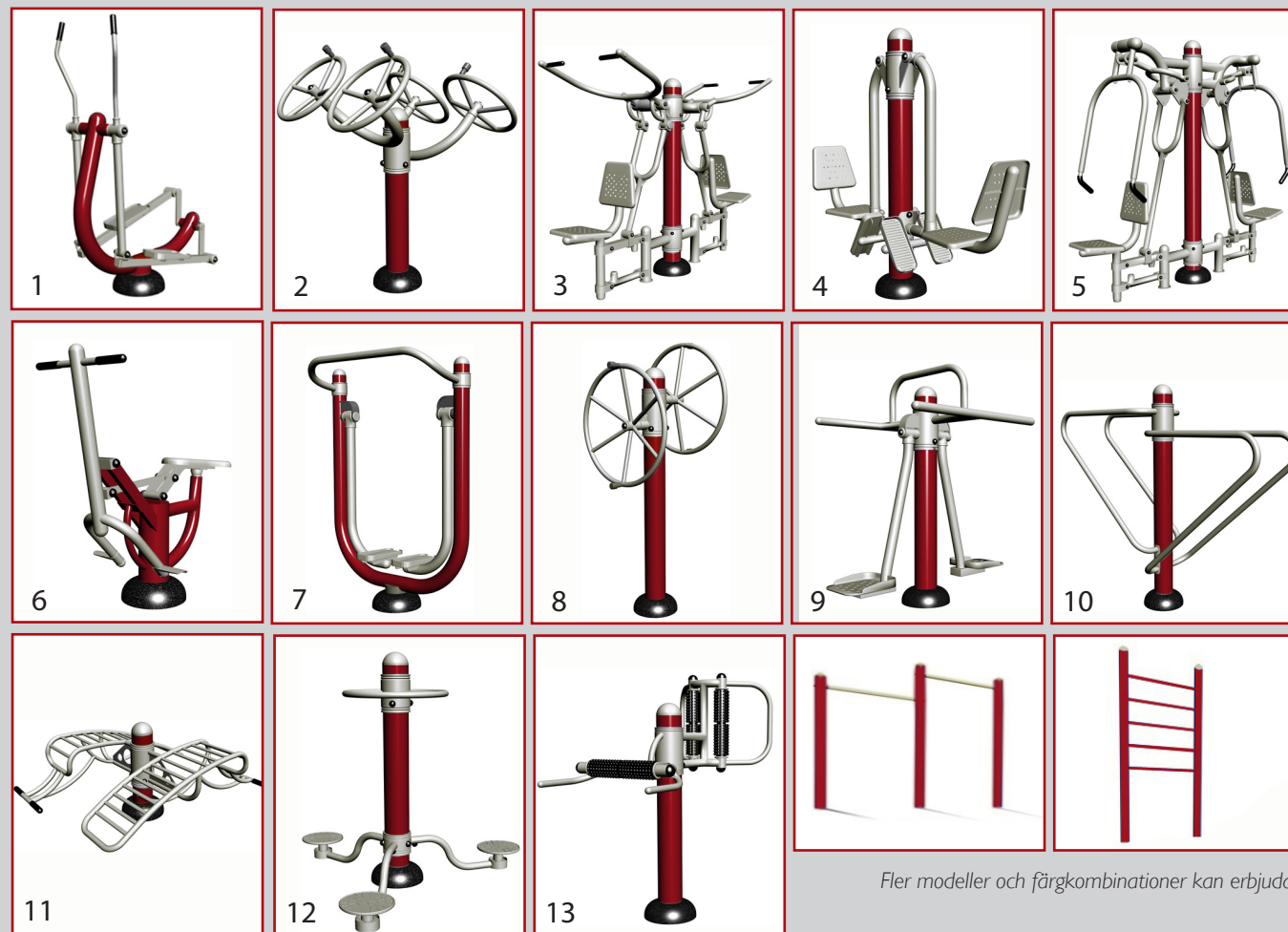
Vid speciella önskemål skräddarsyr vi träningspaket anpassade efter just ert behov.

Alla våra utegym är tillverkade av varmgalvaniserat stål. Sitsar av hårdplast som lämpar sig för utomhusbruk

Lättillgänglig träning

Cirkelträna med Skandinaviska Utegym

Cirkelträning ökar kroppens cirkulation, styrka och flexibilitet. Detta paket är lämpat för stora parker, skolor och äldreboenden. Träningsprogrammet som medföljer bygger på växelvis träning mellan överkropp och ben.



Fler modeller och färgkombinationer kan erbjudas.

- | | |
|--|--|
| 1 Elliptical Cross Trainer Cirkulation • Balans • Styrka: axlar & ben. | 8 Arm Wheel Flexibilitet • Cirkulation: axlar & skuldror. |
| 2 Taiji Wheel Flexibilitet: axlar & skuldror • Balans. | 9 Surfing Board Cirkulation • Balans: coreövning. |
| 3 Pull Chair Styrka: rygg, armar & axlar. | 10 Exercising Bars Styrka: axlar, armar & mage. |
| 4 Leg Stretcher Styrka: ben & höfter . | 11 Sit-up Trainer Styrka • Flexibilitet: mage & rygg. |
| 5 Push Chair Styrka: bröst, axlar & rygg. | 12 Waist trainer Flexibilitet: höfter & midja. |
| 6 NC-T2001B Bonny Rider Cirkulation: hela kroppen. | 13 Waist & Back Massager Massage • Cirkulation • Flexibilitet: rygg. |
| 7 Rambler Cirkulation • Flexibilitet: höft • Styrka: ben. | |

Anm. Instruktion finns på varje redskap