



Her behøver du ikke et medlemsskab for at dyrker fitness

Træning i det fri testes i boligområder rundt omkring i landet. Udoover øget sundhed kan udendørs træning være med til at skabe mere tryghed i byrummet, mener ekspert. Én ting er afgørende.

JOSEFINE GAMMELGAARD

Flere steder i landet kan du dyrke fitness og træne på maskiner uden at tegne medlemsskab eller tage penge op af lommen.

I boligkvarterer rundt omkring i Danmark skyder der nemlig udendørs træningsanlæg op, som beboerne frit kan benytte.

Det skal gavne sundheden i boligområder, hvor beboerne ikke bevæger sig nok.

Men det er ikke den eneste gevinst ved de gratis træningsfaciliteter.

Virksomheden Outdoor gym har i de seneste år testet offentlige træningsanlæg i flere danske byer. I Aalborg Øst har beboerne i en periode kunnet benytte de gratis træningsfaciliteter, som Outdoor gym har sat op i samarbejde med Himmerland Boligselskab og Center for Sundhedsfremme.

»Himmerland Boligselskab havde i forvejen fokus på beboernes sundhed og var positive over for konceptet. Styrketræning er en af de mest populære motionsformer i Danmark, så det er logisk at gøre den tilgængelig i områder, hvor færre kommer i gang af sig selv eller har mulighed for at betale for fitnessmedlemskaber,« siger Pia Kleist, direktør i Outdoor gym, der repræsenterer Omnigym i Danmark.

2,7 millioner danskere bevæger sig ikke nok, viser en undersøgelse fra 2024 foretaget af Statens Institut for Folkesundhed.

Outdoor gym har særligt fokus på boligområder med lavere aktivitetsniveau, og derfor har virksomheden haft for øje, at alle skal kunne benytte træningsudstyret, så det ikke kun er for de garvede. Maskinerne er lette at betjene og har vægte op til 90 kg, som kan justeres med et enkelt håndtag.

»Det er tænkt ind fra start, at udstyret skal være simpelt at indstille for nybegyndere, og derfor er der flere, der tør gå i gang med at træne. Over tid kan man øge vægten, så man udvikler sig. I en af vores feedbackundersøgelser var der en ung dreng, der skrev, at han havde været der-

nede og træne sammen med sin 77-årige farfar. Det er jo guld værd,« siger Pia Kleist.

Tryghed og endorfiner

Det er ikke kun beboernes sundhed, der kan have gavn af de udendørs træningsfaciliteter. Ifølge Tina Saaby, arkitekt MAA og direktør i Dansk Byplanlaboratorium, kan det være med til at skabe mere tryghed i byrummet.

»Vi er først de sidste 15 år for alvor begyndt at tænke gode uderum ind i byplanlægningen. Derfor er nogle byrum præget af store afstande mellem bygningerne, smalle stier, uinspirerende torve og blindgyder. Det skaber utryghed, når vi ikke kan se hinanden i øjnene, eller når vi føler os fanget,« siger Tina Saaby, som er inspireret af Kina, hvor man længe har brugt uderummet til træning. »Når du går i parkerne i Kina tidligt om morgenen, er der morgenmusik, tai chi og badminton. Det er en del af kulturen, at man bevæger sig, når man går gennem en park,« fortæller hun og fortsætter:

»Opfører man et træningsområde i et boligkvarter, kan det trække flere mennesker udenfor. Det udløser endorfiner at komme ud og se solen, og derfor er der nu meget fokus på at skabe hyggelige og spændende byrum.«

Ifølge Tina Saaby er det afgørende, at man placerer et udendørs træningsområde et sted, hvor folk færdes i forvejen.

»Udendørs træningsfaciliteter skal ikke placeres ved en *dead end* men et sted, hvor mange alligevel kommer forbi. Det kan være op ad en løberute eller en legeplads, så man naturligt får lyst til at bruge dem. Hvis man ikke føler sig velkommen, bliver man utryg. Men hvis man skaber en blandet trafik, får man et rum, hvor flere har lyst til at opholde sig, alene fordi flere er ude,« siger hun.

Blandet trafik i byrummet

Sidste år testede Outdoor gym en række træ-



Hvis man ikke føler sig velkommen, bliver man utryg. Men hvis man skaber en blandet trafik, får man et rum, hvor flere har lyst til at opholde sig, alene fordi flere er ude.

Tina Saaby, direktør i Dansk Byplanlaboratorium

Træningsfaciliteterne i Himmerland Boligforening i Aalborg Øst bliver testet. Foto: Outdoor gym



ningsanlæg i Aalborg, Randers, Billund, København, Herlev og Gentofte i samarbejde med lokale aktører. Næste år er planen at opføre flere permanente anlæg, lyder det fra Pia Kleist.

»Anlæggene skaber en mere blandet trafik i områderne. Der kommer både folk, som aldrig har trænet før, og unge, der lige cykler forbi. Da vi fjernede vores testanlæg i Aalborg, spurgte



Pia Kleist er direktør i Outdoor gym, der repræsenterer Omnigym i Danmark. Foto: Outdoor gym



Tina Saaby er arkitekt og direktør i Dansk Byplanlaboratorium. Foto: Agnes Saaby Thomsen



Det er ikke kun beboernes sundhed, der kan have gavn af de udendørs træningsfaciliteter. Foto: Outdoor gym

beboerne, hvornår de kom tilbage,« fortæller Pia Kleist og fortsætter:

»Det næste skridt er at skaffe finansiering til permanente anlæg i Randers og Aalborg. Der er interesse fra de kommunale forvaltninger og de grupper, der har været med til at opstarte det.«

Det er positivt, mener Tina Saaby, som dog anbefaler at konsultere en landskabsarkitekt, hvis

man vil anlægge et træningsområde, der skal holde i mange år.

»Jeg plejer at sige, at man altid skal tage en landskabsarkitekt med, hvis man vil have noget ud af sin investering. Der skal måske være nogle bordebenkesæt og beplantning, der kan give skygge, og måske noget kan dobbeltudnyttes. Laver man et nyt byrum, er det også vigtigt, at

der er nogen, der vedligeholder det, så det ikke forfalder,« siger hun og slutter:

»Hvis vi bliver bedre til at koble byplanlægning og sundhed, tror jeg, at vi kan hjælpe mennesker til at skabe relationer, bevæge sig og få mere frisk luft til hjernen. I sidste ende tror jeg, at det vil forbedre vores livskvalitet og følelse af trykthed og måske endda afhjælpe ensomhed.«