

Udendørs træningsudstyr overalt i København

Lokale- og Anlægsfonden har besluttet at give en mio. kr. af tipsmidlerne til at opstille træningsfaciliteter på 10 udvalgte steder i København. Dermed vil københavnernes få mulighed for bl.a. at dyrke koordinations- og styrketræning i frisk luft før og efter løbeturen.

Mange københavnere er flittige løbere eller stavgængere, og nu får de også muligheden for hurtigt og effektivt at styrke musklerne og træne koordinationen i den friske luft. Lokale- og Anlægsfondens bestyrelse har netop besluttet at støtte opsætningen af 10 sæt træningsudstyr i forbindelse med steder, hvor københavnere i forvejen løber sig en tur.

Københavns Kommune har lavet en strategi for motion i byrummet og vil skabe bedre rammer for at borgerne kan dyrke motion og røre sig. Et af de vigtigste projekter er etableringen af "Byens grønne puls", hvor der skabes grønne gang- og løbestier i og mellem alle bydele i København. Det er i forbindelse med disse stier, at det nye træningsudstyr skal opstilles.

- Byens grønne puls' og træningsfaciliteterne skaber flere muligheder for københavnernes fysiske udfoldelse i byrummet. Med faciliteter i nærheden af boligen, børnehaven, skolen eller jobbet bliver det nemmere at være fysisk aktiv i hverdagen. Det er især byens parker og grønne områder, der skal bruges i kampen for en sundere hverdag, siger teknik- og miljøborgmester i København, Klaus Bondam.

Lokale- og Anlægsfonden har haft stor succes med at støtte opsætningen af træningspavilloner og de såkaldte armvipper mange steder i landet. Træningspavilloner giver brugerne mulighed for at træne ryggen, maven, armene og resten af kroppens muskelgrupper og at lave koordinationsstræning, og dermed vil brugerne kunne skabe sig en mere fuldendt træning, end hvis de nøjedes med at løbe en tur. Armvipperne er et legeredskab for voksne, som samtidig giver en effektiv styrketræning, og så er de oven i købet gratis for brugerne.

Direktør i Lokale- og Anlægsfonden, Torben Frølich siger:

- Træningsudstyret vil vække genkendelighed i hele byen og minde københavnere om, at byen sagtens kan bruges til at dyrke motion. Byrummene er normalt passive, men vi vil godt sørge for, at byen skaber meget mere aktivitet," siger direktør i Lokale- og Anlægsfonden, Torben Frølich.

Følgende steder skal efter planen have opstillet træningsudstyr: Utterslev Mose (ved boldbanerne), Sortedam Dosseringen (ved Fredens Park), Damhus Engen, Ved medborgerhuset "Karens Minde" i Valby, Fælledparken, Amager Strandpark, Bispebjerg Park Allé, Sønder Boulevard (ved Enghave Station), Østre Anlæg og Christianshavns Vold (ved den gamle mølle).