

UrsviksBladet #1



Ballonger till alla barn!

Söndag i Ursvik
den 27 mars kl 13-15

*Samling på Ursviks holme
se karta på baksidan*

CROSSNATURE – ETT NATURLIGT SÄTT ATT TRÄNA UTE.

13.30 Familjelek och rörelse i skogen.

14.15 Utomhusträning med naturen som redskap.

BYGGINFO – ALLT OM DE NYA VILLORNA, RADHUSEN, BOSTADSRÄTTERNA OCH HYRESLÄGENHETERNA!

Söndag i Ursvik!

Det är ingen slump att det håller på att växa upp en helt ny stadsdel i just Ursvik. Platsen är som gjord för att möta alla krav på boende och livskvalitet. Här planeras för en perfekt blandning av bostäder, arbetsplatser, butiker och service. Allt inramat av gröna parkområden med vackra motions slingor och rekreativsmöjligheter för både stora och små livsnjutare. Med Igelbäckens naturreservat och Ursviks motionsgård alldeles in på knutarna blir det enkelt att sätta lite grön guldkant på tillvaron.

Vi som bygger i Ursvik

RIKSBYGGGEN. Vi bygger långsiktigt hållbara bostäder och tänker inte göra avkall på kvalitet eller på åtgärder som minskar miljö- och klimatpåverkan. I slutändan är det vetskapen om att vi har planerat och byggt huset på ett miljöanpassat sätt, vilket ger dig möjligheten att leva lite mer i samklang med miljön, som gör oss stolta.

NCC. Att köpa ett nytt hem är en av de största affärerna du gör. Vi på NCC vill att det ska bli

en av de bästa. Därför är det viktigt för oss att erbjuda trygghet, vid köpet och på långsikt. När du flyttar in i en NCC-bostad ingår NCC Tryggt Boende™ med försäkringar, garantier och tjänster. Alla våra bostäder är därtill både klimat- och energideklarerade.

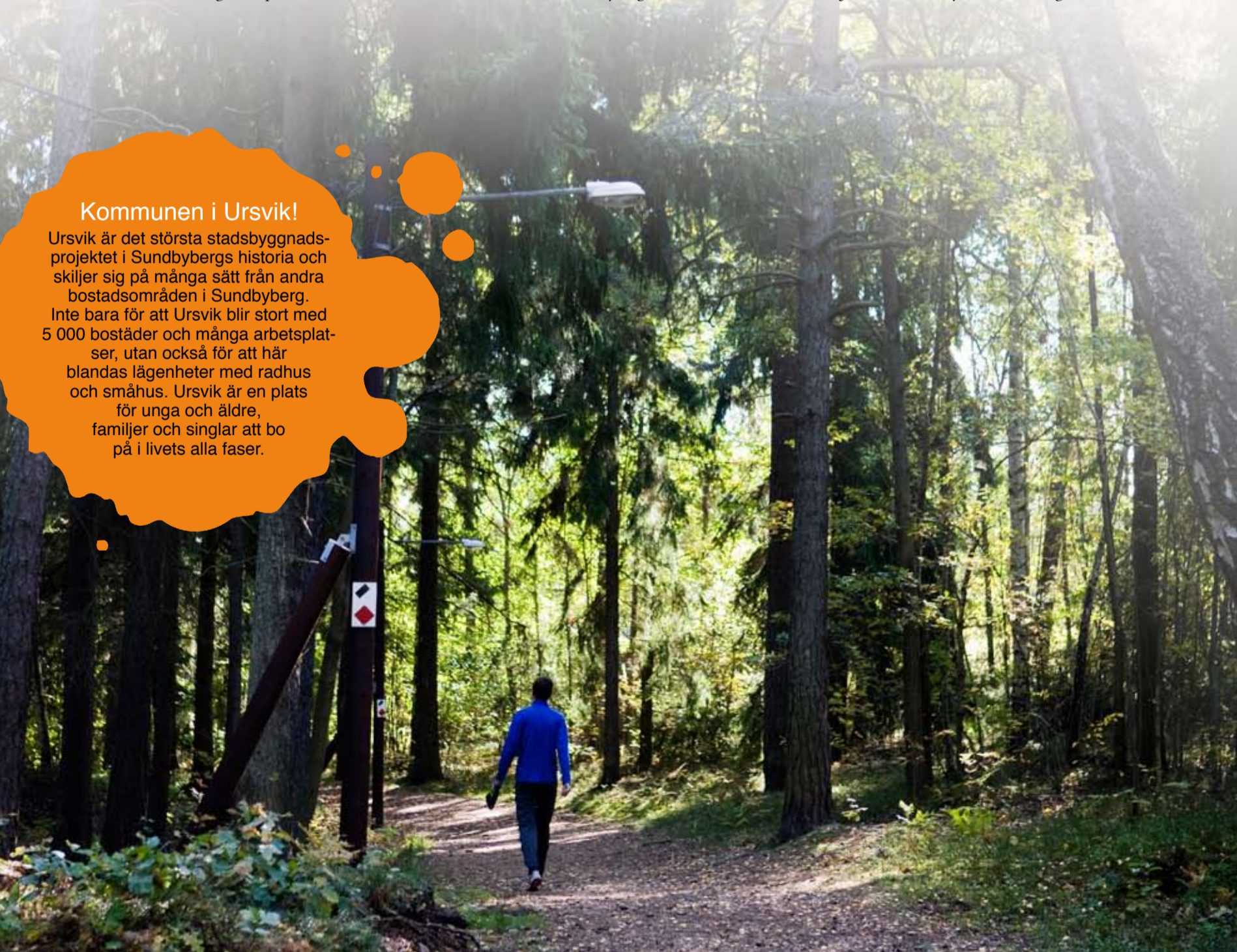
IKANO BOSTAD. Att få vara med och utveckla en ny attraktiv stadsdel som Ursvik ser vi som en fantastisk utmaning. Vi tror både på området och Sundbyberg som en intressant och

expansiv kommun. Vi bemödar oss lite extra när det gäller boendestandard, läge, kommunikationer och boendekostnad.

FÖRVALTAREN. I 60 år har vi varit med och förnyat det moderna Sundbyberg med det senaste inom bostäder. Idag har vi ca 8 000 hyresrätter runt om i staden. Ursvik blir vår nionde stadsdel. Här bygger vi 269 lägenheter anpassade till morgondagens förväntningar på miljö, komfort och ytsmarta lösningar.

Kommunen i Ursvik!

Ursvik är det största stadsbyggnadsprojektet i Sundbybergs historia och skiljer sig på många sätt från andra bostadsområden i Sundbyberg. Inte bara för att Ursvik blir stort med 5 000 bostäder och många arbetsplatser, utan också för att här blandas lägenheter med radhus och småhus. Ursvik är en plats för unga och äldre, familjer och singlar att bo på i livets alla faser.



Söndag i Ursvik!

Under 2011 kommer vi att bjuda in till fyra söndagar då du får möjlighet att bekanta dig mer med den nya gröna stadsdelen som växer fram i Sundbyberg. Då kommer de som bygger här i Ursvik att vara på plats för att svara på frågor och berätta mer om vad som är på gång. Du får tillfälle att lära känna området och stifta bekantskap med både byggherrar och blivande grannar. Dessutom är varje söndag fylld av olika aktiviteter som alla har ett eget tema. Söndagen den 27 mars startar vi med utomhusträning, ensam eller tillsammans med hela familjen.

Vi har träffat Anna Adelman, som också finns med på söndag, instruktör och grundare till en av de senaste träningsformerna Crossnature. Här berättar hon lite om den nya formen av utomhusträning och ger sina bästa träningstips.

Vad är Crossnature och hur nytt är det?

Crossnature är en funktionell utomhusträning med naturen som redskap. Vi tränar både kondition och styrka, individuellt och i grupp. En av fördelarna med att träna i grupp är att då kan vi även använda varandra som "redskap" i olika parövningar.

Träningsformen är ny, men känns samtidigt som något självklart som alltid har funnits. Vi som har tagit fram Crossnature har inspirerats av flera olika sporter som vi själva har utövat genom åren, både som ledare och aktiva. Självt har jag alltid tyckt om att träna ute, men hade inte insett att jag faktiskt kan träna även all styrketräning utomhus. Jag har inte saknat gymlokalerna en endaste sekund sedan jag började träna Crossnature.

Jag tror att i en allt mer hektisk vardag kommer vi behöva ändra våra träningsformer så att de blir en naturlig del av vardagen, hitta ett mer spontant sätt att träna på. När du tränar Crossnature kan du träna när och var du vill.

Kan alla träna Crossnature?

Ja, det här är en träningsform som passar alla som gillar att träna ute. Tränar du i grupp är våra övningar utformade så att du kan utmana dig på den nivå du befinner dig. Tränar du ensam så bestämmer du själv hur hårt du kör.

Vad bör man tänka på inför utomhusträning?

Det är viktigt både hur du klär dig och hur du äter för att upplevelse och prestation ska bli så optimal som möjligt. När du tränar utomhus är det viktigt att kläderna är av ett material som transporterar bort fukten från kroppen. Lämna bomullskläderna hemma, speciellt när det är kallt ute. Lager på lager är ett bra beprövat råd. Använd löparskor med halkskydd eller dubbar när det är halt. Vad det gäller mat så är det precis som i all annan träning viktigt vad du äter innan och efter ett pass. Ät ordentligt, gärna långsamma kolhydrater 2–3 timmar innan ett



pass. Till exempel en ordentlig grötfrukost eller en stadig lunch med fullkornspasta så att energin räcker länge.

Det är också väldigt viktigt att äta rätt efter passet. Inom en halvtimme bör du se till att fylla på förråden. Då helst med snabba kolhydrater och proteiner för att musklerna ska återhämta sig och tillgodogöra sig träningen på bästa sätt.

Vad är fördelarna med utomhusträning i allmänhet och Crossnature i synnerhet? Utomhusträning innebär många fördelar.

”Att bara kunna öppna dörren och sticka ut själv eller med familjen är ovärderligt”

Utöver frisk luft och en trevlig miljö så ger utomhusträningens variation av väder, underlag och andra skiftningar effektiv omväxling. Att vara ute i dagsljuset gör dessutom att vi producerar mer D-vitamin som har en positiv effekt på bland annat vår mentala hälsa och immunförsvaret. Dagsljuset påverkar hormonerna i kroppen och gör oss piggare, gladare och förbättrar nattsömnen. Dessutom hjälper dagsljuset till att sätta fart på ämnesomsättningen vilket gör att vi troligtvis förbränner mer fett och bygger mer muskler. Vi har alltså mycket att vinna på att vistas ute i naturen.

Att träna Crossnature innebär funktionell träning för hela kroppen, du tränar både styrka och kondition och kan utöva det året om, dygnet runt var du än befinner dig. Inga redskap behövs annat än det naturen har att erbjuda. En annan fördel är att träningen inte kostar något, det enda du behöver är skor och kläder.

Dina egna favoritområden?

De grönområden som finns där jag är. Att bara kunna öppna dörren och sticka ut själv eller med familjen är ovärderligt enligt min mening, något man bör tänka på när man väljer boende.

I Ursvik finns tillgång till fantastiska

friluftsområden med många olika motions-spår och varierande terräng som ger möjlighet till olika typer av träning under alla årstider. Självt åker jag mycket längdskidor här på vintern, en väldigt bra träning för hela kroppen.

Dina bästa ”kom-i-gång-tips”?

Vardagsmotionen är viktigt och gör mer nytta än vad vi kanske tror. Se till att den blir en naturlig del av din vardag. Ställ bilen och ta cykeln eller en snabb promenad till jobbet eller affären istället. Boka in en

aktivitetskväll i veckan tillsammans med en kompis. Ett kul sätt att umgås samtidigt som man får träning.

Har du aldrig tränat förut, börja inte med tre pass i veckan utan ta ett steg i taget. Det fina med regelbunden motion är att det oftast ger mersmak. Vi märker att vi mår bättre och blir piggare och därmed får vi också mer energi och lust att röra på oss. Känn efter hur du mår av träningen istället för att fokusera på vad vågen visar, det är bättre för hälsan att vara lite rund och aktiv än smal och inaktiv. Det finns inga bra ursäkter till att inte träna, alla tjänar på att du tar hand om dig själv. Och kom ihåg, den bästa träningen är den som blir av!

FAKTA ANNA

Namn: Anna Adelman

Yrke: Instruktör och grundare till träningsformen Crossnature.

Familj: Man, Andreas och tre små prinsar; William snart 2 år, Oliver 4 år och Alexander 6 år.

Bästa träningstips: För mig är det att kunna öppna dörren och sticka ut i en rofylld natur omgiven av frisk luft, precis när det passar mig.

PROGRAM

FÖR SÖNDAGEN DEN 27 MARS

TID. Klockan 13.00 – 15.00.

PLATS. Ursviks holme, vid nya grillplatsen i skogspartiet. Visningsplatser hos respektive bygg- och fastighetsbolag kommer att finnas utplacerade på området.

KORVGRILLNING. På den nybyggda grillen intill gångvägen grillar vi korv och dricker festis. Ballonger till alla barn.

TRÄNA UTMOHUS. Tips och inspiration på träning utomhus för vuxna, barn och hela familjen. Utomhus-instruktören Anna Adelman går igenom olika övningar. Ta med bekväma kläder. *Tider: 13.30 Familjelek och rörelse i skogen. 14.15 Utomhusträning med naturen som redskap.*

ORIENTERINGSPROMENAD. Lär känna området och samla stämplor på varje bygg- och fastighetsbolags visningsplats. Alla som lämnar in sitt stämpelkort får en fin present.

TA MED DINA SKRIDSKOR OCH GÖR DEM FINA FÖR SOMMARVILAN. Sundbybergs IK finns på plats och slipar skridskor så att de är redo inför nästa säsong.

FRÅN KOMMUNEN KOMMER JAN JOGELL, ordförande i stadsbyggnads- och miljönämnden, för att träffa nuvarande och blivande Ursviksbor och svara på frågor om bland annat "Milot" – ett område för rekreation.

Byggherrar. Förvaltaren, HSB, Ikano Bostad, NCC, Riksbyggen, Stora Ursvik KB, Sundbyberg stad samt Sundbyberg IK.




URSVIK