

# Utetrening i Oslo

I 2020 ble hverdagen snudd på hodet, mange fikk en ny hverdag med hjemmekontor, treningsentre ble stengt, og vi måtte finne nye rutiner. Hjemmetrening ble et godt alternativ for mange, mens andre mistet den lille motivasjonen de hadde til å holde seg aktive. I denne artikkelen har vi samlet noen av de beste alternativene til treningsentre.

## Utetreningsparker

### Tuftepark

[Tufteparkene](#) har eksistert siden 2012 og er Norges mest populære og utbredte utendørs treningsparker. De er utviklet som et gratis lavterskeltilbud slik at alle har mulighet til å trene grunnleggende styrkeøvelser, uavhengig av treningsbakgrunn. Med over 10 parker bare i Oslo, er det enkelt for deg å finne en i nærheten av hjem eller arbeidsplass. Tufteparkene er åpne året rundt, men vi vil anbefale hansker med god gripeevne og desinfisering.

### Parkourpark

Parkour er en treningsform som omhandler å komme seg fra punkt A til punkt B mest mulig effektivt. I Oslo finnes det to fullblods [parkour parker](#), en på tøyen og en på furuset. Her kan du finne både hinderløype og treningsapparater, slik at du får utfordret kroppen og balansen på en helt ny måte.

## Marka

Oslo som by er omgitt av vakker skog og mark. Her har du over 1700 km<sup>2</sup> med skog og mark å velge mellom. Her kan du blant annet velge mellom fantastiske langrennsløyper, over 2500 km med blåmerkede turstier, flere hundre fiskevann og et mangfold

med sovemuligheter. Vi anbefaler å sjekke [DNT sine nettsider](#), her får du masse tips til flotte turer for alle nivåer.



## Sykkel

Med over 200 km sykkelvei, og mer på vei, er Oslo på vei til å bli en sykkelhovedstad. Det er ikke lenger en risikosport å begi seg ut på sykkelen. Det er en fantastisk måte å oppleve nærområdet på, og kan i mange tilfeller være den mest effektive måten å bevege seg rundt på i Oslo sentrum. De fleste sykkelveiene blir måkt også vinterstid, [over 120 km med sykkelvei blir prioritert måkt på vinteren](#).



Oslo kommune gir også [tilskudd til piggdekk til sykkelen din](#), for vinteren 2020/2021 er kvoten fylt opp, og det er ikke lenger mulig å få tilskudd. Så dette kan være lurt å sette i kalenderen for høsten 2021 om du har tid til å vente, eller

har piggdekk som holder en sesong til.

## Trappetrening

Det er tungt, det går opp, og det er en fantastisk treningsform hvor du trener store muskelgrupper og utfordrer kondisjonen. Du kan trene alene, eller sammen med andre. Oslo er en by med mange høydemeter, og derav mange trapper. Husk at mange av trappene er også brukt som transport trapper for folk som skal fra A til B, og det er viktig å ta hensyn.