



## Ulkoliikuntapuistot

### Urheilutalon piha-alueella

Terveys- ja ulkoliikuntapuistossa on erilaisia, aikuisille ja ikäihmisille sopivia kuntoliikuntalaitteita, joiden käyttöön opastetaan paikalla olevan ohjetaulun avulla.

[Ulkoliikuntapuisto sijaitsee urheilutalon vieressä](#) lähellä Vuoksen ulkoilu mahdollisuuksia ja on vapaassa käytössä.

### Linnalan kentällä

Linnalan kentällä on kuntoilulaitteita, jotka soveltuvat hyvin esim. Paajalan lenkin yhteydessä tehtävään lihaskuntoharjoitteluun. Laitteet ovat vapaassa käytössä.

### Ukonniemen urheilukentällä

Ukonniemen urheilukentällä huoltorakennuksen ja kuntoportaiden välissä on kehonpainoon soveltuvia laitteita, joissa voi esimerkiksi roikkua, sekä perinteisten kuntosalilaitteiden tyylisiä laitteita. Ukonniemen ulkoliikuntapuistossa tehtyyn treeniin on helppo yhdistää rappustreeni, lenkki Ukonniemen maastoissa tai uinti Ukonlinnan uimarannalla.

[Ukonniemen ulkoliikuntapuiston opastusvideo \(YouTube\)](#)

### Imatrankosken urheilukentällä

Uudistetun Imatrankosken urheilukentän vieressä (Vuoksen rannassa) on kuntoilulaitteita. Laitteilla on hyvä harjoittaa lihaskuntoa Vuoksen lenkin yhteydessä.

## **Lietteen uimarannalla**

Vuoksenniskan lietteen uimarannalla on keväällä 2018 valmistunut streetworkout-teline. Streetworkout telineellä voi harjoitella monipuolisesti koko kehonlihaksia, telineellä voi harjoitella myös upeita temppuja.

Uimarannan läheisyydestä lähtee luontopolku, jonka toisessa päässä on kuntoliikunta laitteita. Seppöinpölyn viittoja seuraamalla pääset tutustumaan rakentajiensa nimeä kantavaan n. 3 kilometrin pituiseen reittiin, edestakainen matka n. 6 km. Polku soveltuu liikuntarajoitteisille.

## **Mikonpuistossa**

Mikonpuistossa on Parkour-puisto, jossa on monipuolisia liikuntatelineitä sekä rullalautailijoille ja rullaluistelijoille rampeja sekä reilejä.