



TATTBY UTEGYM

Förslagsskiss

Skala 1:400/A3

2015-06-25



NUVARANDE SITUATION, PLACERING



1 Nuvarande situation. De smala asparna i bild avverkas för att ge plats för det nya utegymmet.



3 Bild tagen från skolan. Plats för den nya angöringen som används för underhåll. Gymmet placeras till vänster i bild



2 Bilden visar stigen upp mot elljusspåret. Där fotografen står kommer det nya utegymmet placeras.



4 Stig från ishallen upp mot den nya utegymmet som kommer ligga till vänster i bild. Daghem i bakgrunden och golfbana till vänster.

TATTBY UTEGYM

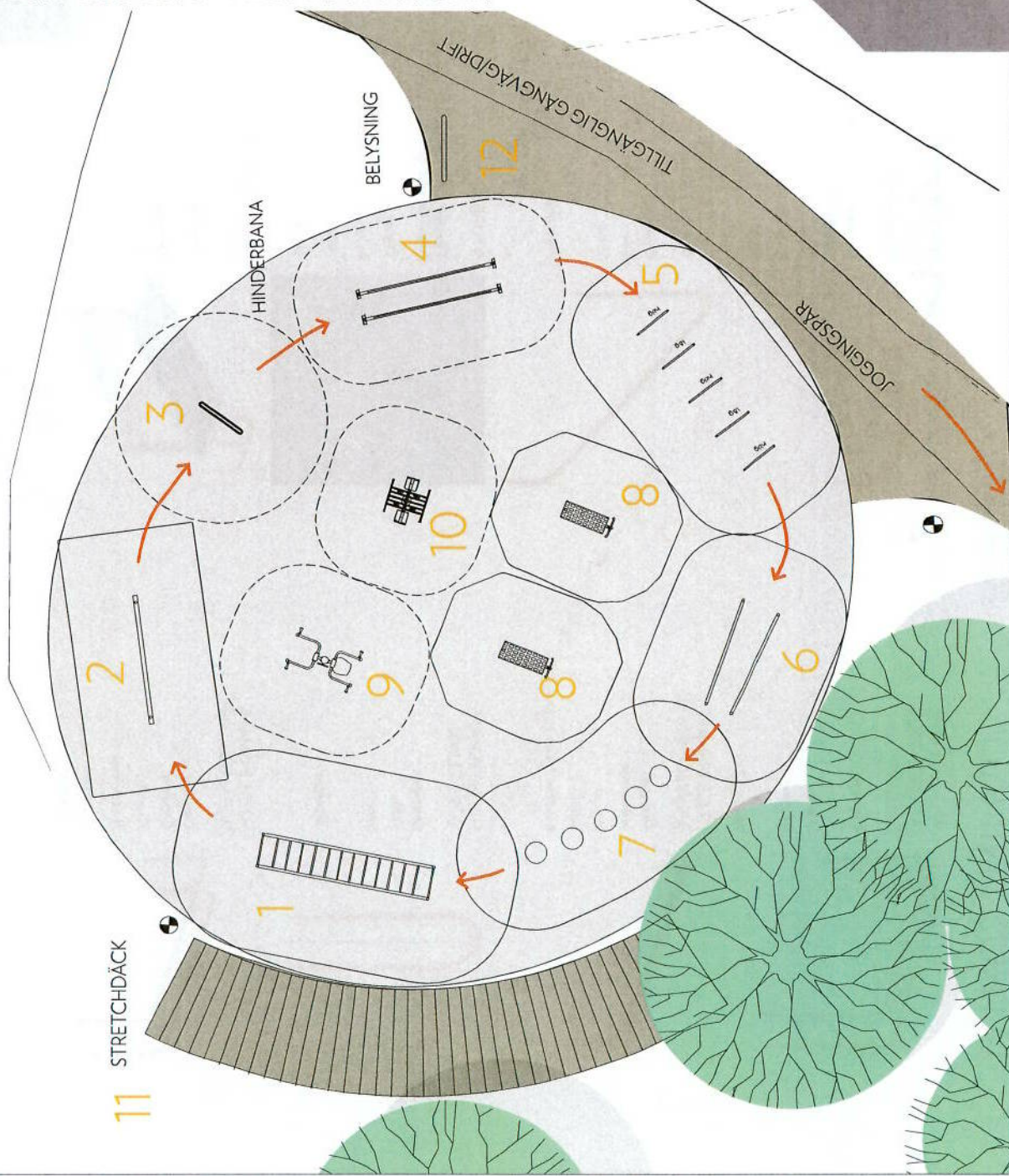
Förslagsskiss

2015-06-25



FÖRSLAG

11 STRETCHDÄCK



NYTT UTEGYM I TATTBY

Att ge sig ut och springa i skogen är träning och avslappning, kan man också kombinera joggingturen med styrketräning så är träningspasset komplett.

I anslutning till den nya ishallen och elljusspåret i Tattby föreslås ett utegym vilket genom variation av redskap riktar sig till en bred målgrupp.

Närheten till skola och sporthall gör att det nya gymmet ska kunna användas av ungdomar, lag och motionärer.

Det bör utformas på ett sätt som inte utträddar lek för barn utan gym för den träningsintresserade, en väg för att uppnå detta kan vara att använda lugna färger.

GYMMEETS PLACERING:

I en glänta, gränsen mellan skog och äng placeras gymmet i nära anslutning till elljusspår, skola och ishall.

I en knutpunkt mellan skola, idrottsanläggning och löpspår placeras gymmet så att det ska vara synligt för förbipasserande utan att de som tränar där känner sig exponerade. Det ligger på en trolig plats där man har överblick över området vilket ökar känslan av trygghet. I anslutning till gymmet föreslås även ny belysning för att förlänga säsongen.

På platsen idag finns en stykskog av aspar vilka avlägsnas för att ge plats åt det nya

gymmet.

Angering för underhåll sker genom en ny tillgänglig gångväg från skolans håll vilken föreslås vara 2,5 meter bred.

VAL AV REDSKAP

Redskapen är utvalda för att kunna användas på många olika sätt vilket varierar träningen ytterligare.

Gymmet är planerat främst med redskap där besökaren använder egen kroppsvikt. Redskapen har också få rörliga delar för att begränsa underhållet.

Stora muskelgrupper som ben, rygg, mage, rumpa, bröst, armar och axlar tränas.

En slinga av redskap placeras som en hinderbana runt i kanten av platsen. Här kan man hoppa upp och ner på stubbar, klättra i rep, gå armgång, hoppa över och under båggar, göra dips och balansera.

I mitten av området placeras de stationer där träningen är mer stilla, här kan man träna mage och rygg samt axlar och skuldror.

I brynet placeras ett trädäck som kan användas för stretch, liggande övningar eller för att pusta ut efter träningen.

Många av redskapen på platsen kan även användas för att ta stöd i vid stretch efter träningspasset.

Som underlag föreslås träffis.

TATTBY UTEGYM

Förslagsskiss

Skala 1:100/A3

2015-06-25



UTRUSTNING

HINDERBANA NR 1-7
STATIONER 8-11

1

HAGS INSHAPE
HORIZONTAL
LADDER



Övningar:
Chins
Stretch
Armgång

Tillgänglig?

2

HAGS INSHAPE
BALANCE BEAM



Övningar:
Armhävningar
Step up
Balans
Kondition (hoppa över)

3

HAGS INSHAPE
ROPE CLIMB



Övningar:
Klättra
Stretch

Tillgänglig

4

HAGS INSHAPE
PARALLELL BARS



Övningar:
Gåträning
Rygglift
Armhävningar
Armrättning
Tillgänglig

5

HAGS INSHAPE
PUSH UP



Placeras i en rad
Övningar:
Hoppa-krypa
Sit ups
Rygg
Balans

6

HAGS INSHAPE
VAULT BAR



Övningar:
Dips
Stretch

Tillgänglig

7

STUBBAR



Pilegård:
<http://www.ute-gym.se/>

Övningar:
Kondition
Hoppa
Balans

8

HAGS INSHAPE
BODY CURL



Antal: 2st
Övningar:
Sit ups
Rygglift

9

KOMPAN

Produktnummer: KPXi31



Övningar:
Armar
Bröst

Tillgänglig

10

HAGS MINI SKI



Övningar:
Höfter

11

STRETCHDÄCK



Övningar:
Stretch
sit-ups
rygglyft mm

12

SKYLT



Swedflex från swedsign
Hur de olika övningarna
utförs beskrivs på en skylt.

TATTBY UTEGYM

Förslagsskiss

2015-06-25



