



# VELAMSUNDS UTEGYM

Förslagsskiss

2016-09-02



# NUVARANDE SITUATION OCH PLACERING



1. Det valda området ligger i anslutning till skid- och kanotklubbens verksamheter samt elljusspår.



2. Området ligger högt med utsikt över betesmarker, skidklubbens vallbod skymmer en stor del av utsikten.



3. Här är relativt plant och ytan är främst bevuxen med hallon- och rosensnår.



## UTEGYMMETS PLACERING

Velamsunds friluftsområde är ett utflyktsmål med elljusspår, ridanläggning och kanotklubb samt skidspår vintertid. Många skolor gör utflykter hit för frilufts- och sportaktiviteter. Det valda området för utegymmet ligger i

anslutning till stugan och boden där kanot- och skidklubben håller till. Elljusspåret ligger i direkt anslutning till platsen. Till området leder en grusad bilväg, parkering finns vid ridanläggningen. Den föreslagna platsen är delvis en plan öppen yta med utsikt över betesmarker, i övrigt bevuxen med hallon- och rosensnår.

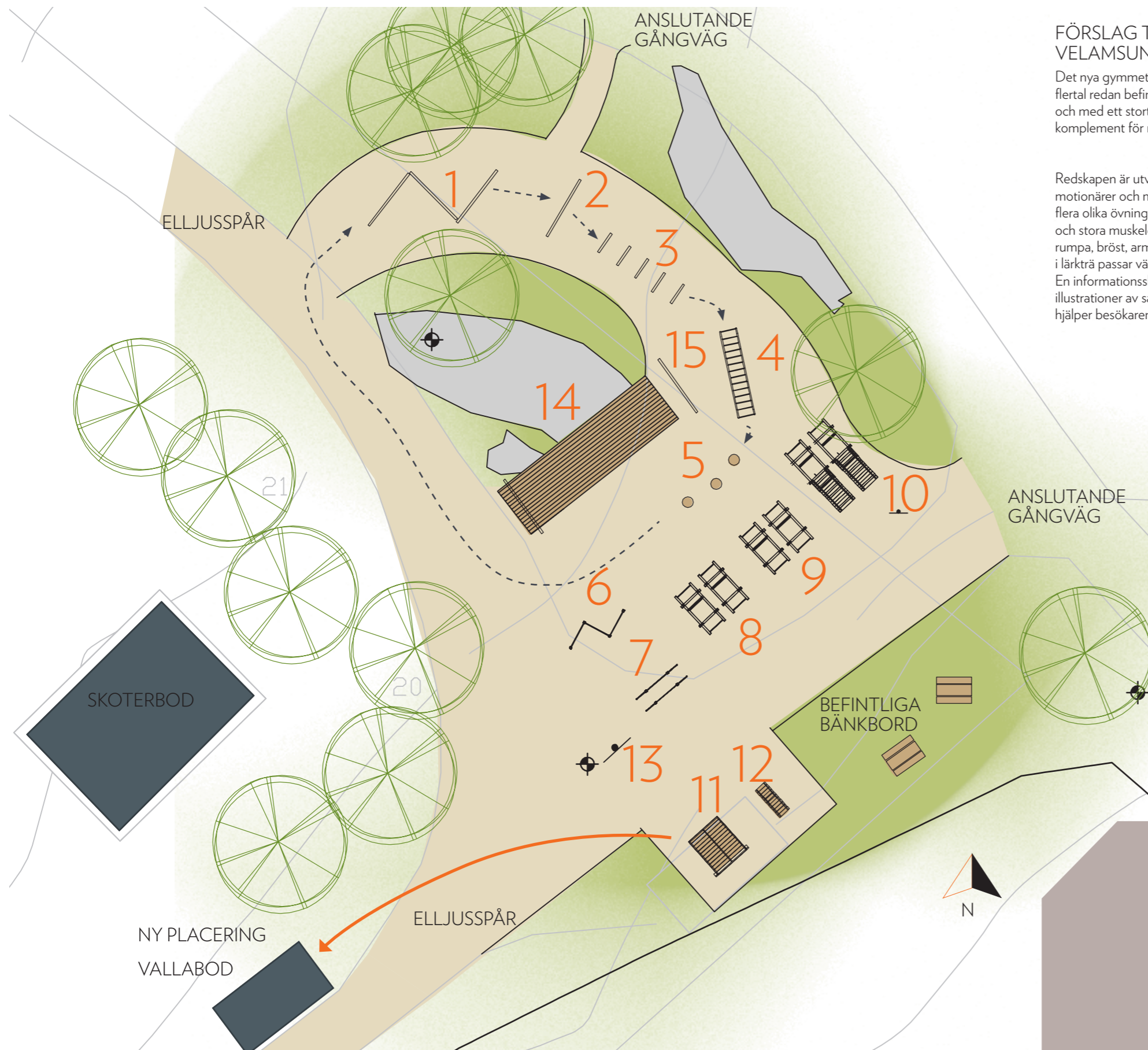
## VELAMSUNDS UTEGYM

Förslagsskiss

2016-09-02



# FÖRSLAG UTEGYM



## FÖRSLAG TILL UTEGYM I VELAMSUND

Det nya gymmet kommer att ligga i nära anslutning till ett flertal redan befintliga sportaktiviteter och motionsspår och med ett stort urval av redskap blir det ett bra komplement för motionären.

Redskapen är utvalda för att passa ett större spann av motionärer och många av redskapen går att använda till flera olika övningar. Detta ger variation till träningen och stora muskelgrupper såsom ben, rygg, mage, rumpa, bröst, armar och axlar tränas. Dess utförandet i lärkträ passar väl in på platsen och omgivande miljö. En informationsskylt med orientering av platsen samt illustrationer av samtliga redskap med respektive övningar hjälper besökaren att använda gymmet till fullo.

En hinderbana går runt i området och kan fungera uppvärmning eller som ett lekfullt tävlingsmoment. Här kan man gå balansgång, klättra över hinder och hoppa över häckar, svinga sig fram i armgång och hoppa på stubbar.

Stationsredskap med knäböj, bänkpress och marklyft finns för mer statisk träning och övningarna går att variera ytterligare med fantasins hjälp. Ett räcke för dips, en armhävningstånged tre olika höjder, rygglyft och trädäck för situp ger bra övningar för både armar, axlar och mage.

Ett väl tilltaget trädäck för stretch ger även möjlighet till umgänge efter träningspasset. Intill trädäcket finns ett räcke för stretchövningar. Befintliga bänkbord står kvar på sin plats och uppmanar till en längre vistelse på platsen.

Eljusspåretrs belysning kompletteras för att belysa även utegymmet vilket tillgängliggör det även under dygnets mörka timmar.

Kanot- och skidklubbens vallabod föreslås att flyttas till strax söder om skoterboden. På så sätt skymmer den inte utsikten längre och mer utrymme för fler bänkbord och mötesplatser frigörs.

Marken beläggs med barkflis såsom motionsspåret vilket ger ett mjukt underlag som är skonsamt för knä och leder vid exempelvis hopp.

## VELAMSUNDS UTEGYM

Förslagsskiss

Skala:

2016-09-02



# UTRUSTNING

H  
I  
N  
D  
E  
R  
B  
A  
N  
A



- 1** BALANSGÅNG TRESS
- armhävning
  - vadpress
  - balans



- 2** KLÄTTERHINDER TRESS
- kondition
  - styrka



- 3** BALANSHÄCKAR UTFORM
- balans
  - upphopp
  - kondition



- 4** ARMGÅNG TRESS
- kondition
  - armstyrka
  - rygg

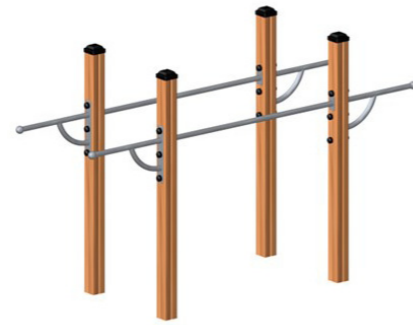


- 5** UPPHOPPSSTUBBAR
- kondition
  - benstyrka

F  
A  
S  
T  
A  
S  
T  
A  
T  
I  
O  
N  
E  
R



- 6** ARMHÄV TRESS
- armstyrka
  - bröst
  - övre rygg



- 7** BARR DIPS TRESS
- triceps
  - axlar
  - bröst



- 8** MARKLYFT TRESS
- nedre rygg
  - framsida och baksida lår
  - rumpa/säte



- 9** KNÄBÖJ TRESS
- framsida lår
  - rumpa/säte
  - insida lår



- 10** BÄNKPRESS TRESS
- bröst
  - triceps
  - axlar



- 11** SIT-UP TRESS
- magstyrka
  - armstyrka



- 12** RYGGLYFT UTFORM
- hela ryggen
  - rumpa/säte

VELAMSUNDS UTEGYM  
Förslagsskiss

2016-09-02



# UTRUSTNING FORTS.

Ö  
V  
R  
I  
G  
  
U  
T  
R  
U  
S  
T  
N  
I  
N  
G



**13** SKYLTVÄGSSIGN  
Orienteringsskylt över utegymmet samt beskrivningar av övningar för samtliga stationer.



**14** TRÄDÄCK  
Stretchövningar för hela kroppen



**15** STRETCH TRESS  
Stretchövningar för hela kroppen

VELAMSUNDS UTEGYM

Förslagsskiss

2016-09-02

