



NYCKELVIKEN UTEGYM

Förslagsskiss

2016-09-02



NUVARANDE SITUATION OCH PLACERING



1. Nyckelviken är ett kulturhistoriskt utflyktsmål, det valda området ligger i en glänta i en ekbacke med utsikt över Nyckelvikens betesmarker.



2. Befintlig motionsslunga, till vänster i bild, passerar förbi det aktuella området.



3. Befintlig stig som går från närliggande parkeringsplats. Bild tagen från bilvägen som passerar områdets västra sida.



UTEGYMMETS PLACERING

Det valda området för utegymmet ligger i en glänta i en ekbacke med utsikt över Nyckelvikens betesmarker. Här finns närhet till motionsspår, anslutningsväg och parkering. Från parkeringsplatsen leder en stig genom skogen ner mot

området, bilvägen mot parkeringen har en relativt brant backe. Via motionsspåret är det nära till bostadsområdet Jarlaberg. Området för utegymmet sluttar svagt mot ett dike där det växer hallonris. I övrigt finns här stora uppväxta ekar och ängsmark.

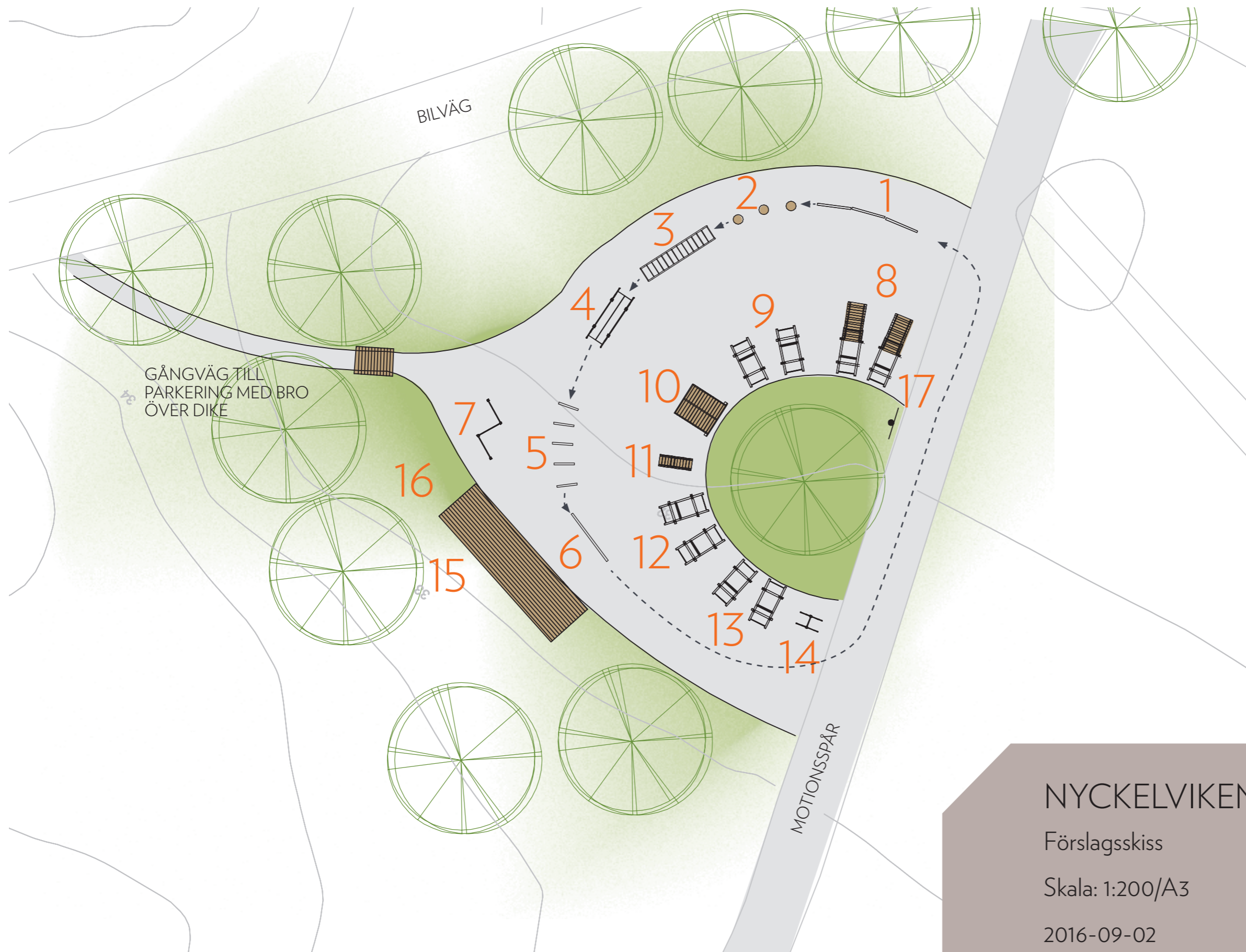
NYCKELVIKEN UTEGYM

Förslagsskiss

2016-09-02



FÖRSLAG UTEGYM



FÖRSLAG TILL UTEGYM I NYCKELVIKEN

Det nya utegymmet i Nyckelvikens ligger i ett välbesökt friluftsområde med redan befintliga motionsspår i direkt anslutning. Med ett stort urval av redskap blir det ett bra komplement för motionären. En informationsskylt med orientering av platsen samt illustrationer av samtliga redskap med respektive övningar hjälper besökaren att använda gymmet till fullo.

Utrustningen är utvald för att passa ett större spann av motionärer och många av redskapen går att använda till flera olika övningar vilket ger variation till träningen. Stora muskelgrupper såsom ben, rygg, mage, rumpa, bröst, armar och axlar tränas. Dess utförandet i lärträ passar väl in på platsen och omgivande miljö med sina stora ekar och ekstockar som ligger i skogsbrynet.

En hinderbana med repgång, upphoppstubbar, armgång, repbro, häckar samt balansbom är ett lekfullt inslag som samtidigt ger bra träning och uppvärmning. I slutningen ligger ett trädäck där man kan strecha och umgås samtidigt som man har en fin utblick över utegymmet och Nyckelvikens betesmarker.

Stationsredskap med knäböj, bänkpress, axelpress och marklyft finns för mer statisk träning och övningarna går att variera ytterligare med hjälp av fantasin. Ett räcke för dips, armhävningstång med tre olika höjder, sit-upbänkar samt rygglyft ger bra övningar för både rygg, armar, axlar och mage.

Naturstigen som går från parkeringen till området beläggs med stennjöl och en liten träbro gör att man kommer över det befintliga diket. Planen för utegymmet beläggs förslagsvis även den med stennjöl.

NYCKELVIKEN UTEGYM

Förslagsskiss

Skala: 1:200/A3

2016-09-02



UTRUSTNING

H
I
N
D
E
R
B
A
N
A



- 1** REPGÅNG
- kondition
 - styrka
 - balans



- 2** UPPHOPPSSTUBBAR
- kondition
 - benstyrka



- 3** ARMGÅNG TRESS
- kondition
 - armstyrka
 - rygg



- 4** REPBRO
- kondition
 - styrka
 - balans



- 5** BALANSHÄCKAR UTFORM
- balans
 - upphopp
 - kondition



- 6** BALANSGÅNG TRESS
- armhävning
 - vadpress
 - balans

F
A
S
T
A

S
T
A
T
I
O
N
E
R



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



- 8** BÄNKPRESS TRESS
- bröst
 - triceps
 - axlar



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



- 10** SIT-UP TRESS
- magstyrka
 - armstyrka



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



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



- 13** AXELPRESS
- axlar
 - reiceps bröst

NYCKELVIKEN UTEGYM

Förslagsskiss

2016-09-02



UTRUSTNING FORTS.

F
A
S
T
A

S
T
A
T
I
O
N
E
R



14 BARR DIPS TRESS
• triceps
• axlar
• bröst

Ö
V
R
I
G

U
T
R
U
S
T
N
I
N
G



15 TRÄDÄCK
Stretchövningar för hela kroppen



16 STRETCH TRESS
Stretchövningar för hela kroppen



17 SKYLTT SWEDSIGN
Orienteringsskylt över utegymmet samt beskrivningar av övningar för samtliga stationer.

NYCKELVIKEN UTEGYM

Förslagsskiss

2016-09-02

