



## LÅNGSJÖN UTEGYM

Förslagsskiss

2017-08-30



# NUVARANDE SITUATION OCH PLACERING



1. Långsjön är en populär badsjö för många som bor på Sicklaön. Det tänka utegymmet ligger med utsikt över sjön och i direkt anslutning till motionsslingan.



2. Den valda platsen har idag en lugn och vilsam karaktär.



3. Gymmets placering i närheten av parkeringsplats och bostadsområde gör det till en naturlig start- och målpunkt för motionären.



## UTEGYMMETS PLACERING

Långsjön är ett naturreservat och här finns en av Nackas Lugna promenader, vilken är planerad för att det ska vara enkelt att ta sig ut i naturen. Slingan har måttligt med stigning och är bred. Besökare kan ta sig fram med rullstol och barnvagn. På platsen finns idag skyltning kring naturreservatet som guidar besökaren.

Gymmets placering ligger i Långsjöns östra ände och i nära anslutning till ett bostadsområde, en tennishall och en parkering. Det är en plan och öppen yta som är omgiven av lummiga buskage och träd med utsikt mot sjön. Platsen upplevs idag som en lugn och intim plats. Därför har platsens struktur behållits med lummiga buskage som omgärdar ytan.

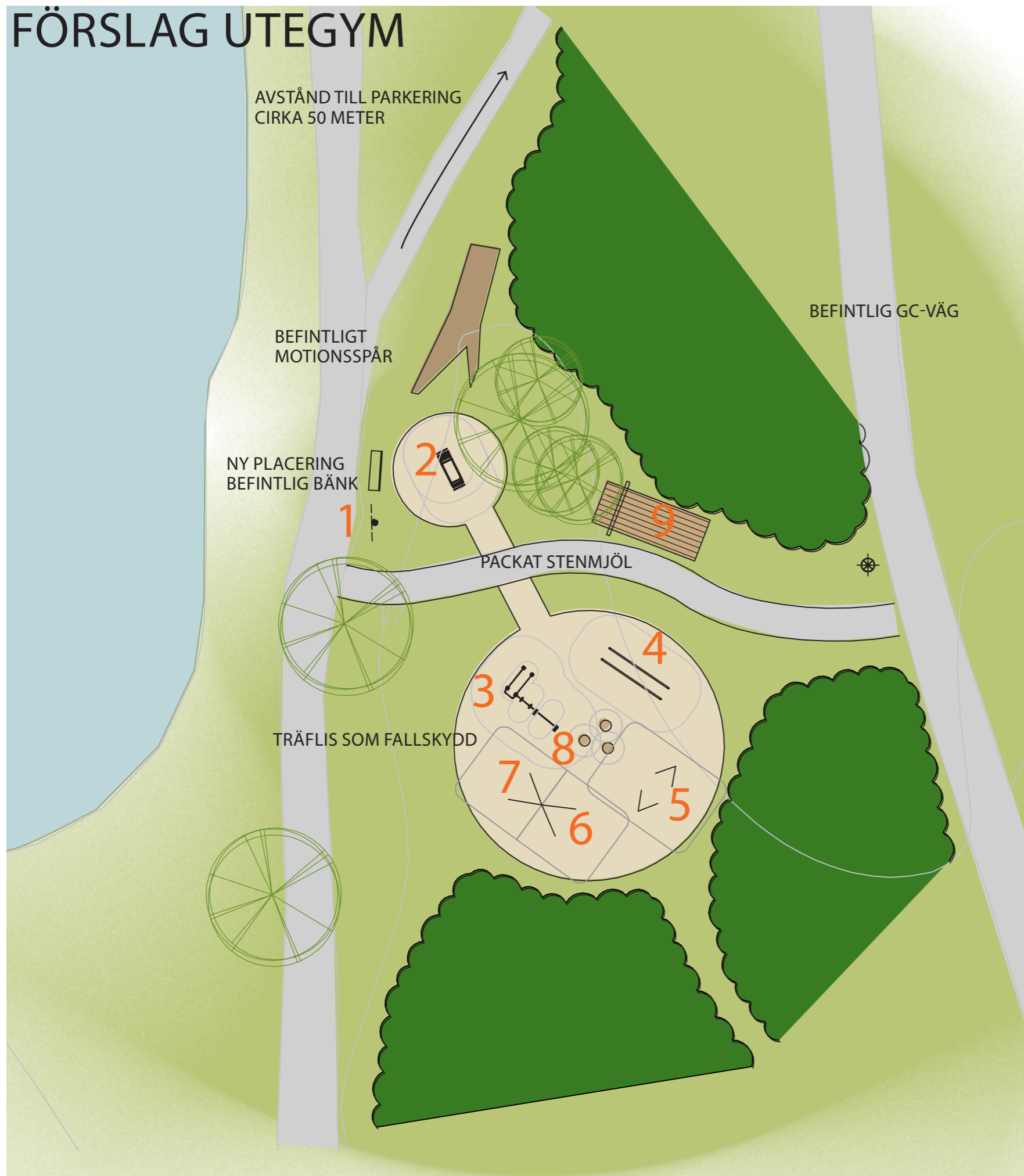
## LÅNGSJÖN UTEGYM

Förslagsskiss

2017-08-30



# FÖRSLAG UTEGYM



## FÖRSLAG TILL UTEGYM I LÅNGSJÖN

Det nya utegymmet vid Långsjön ligger i naturreservatet och med befintliga motionsspår i direkt anslutning. Ett färre antal redskap har valts för att behålla platsens lugna och vilsamma karaktär. Urvalet av redskap gör utegymmet till 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 vald för att passa ett större spann av motionärer samtidigt som platsens nära karaktär behålls. Stora muskelgrupper såsom rygg, mage, bröst, armar och axlar tränas. På gräsmattan ligger ett trädäck där man kan strecha och umgås samtidigt som man har en fin utblick över Långsjön.

Genom utegymmet löper en gång av stenmjöl. Ytan där redskapen placeras beläggs med träflis. För att bevara platsens lummiga och intima karaktär bevaras stora delar befintlig omgivande vegetation.

Gymmet byggs enligt SIS standard för utegym.

## LÅNGSJÖN UTEGYM

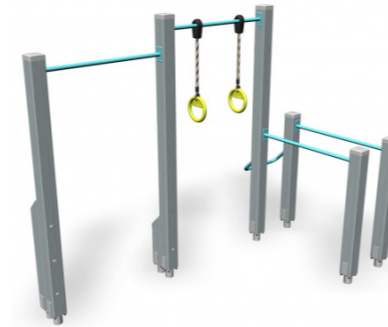
Förslagsskiss

Skala: 1:200 (A3)

2017-08-30

# UTRUSTNING

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



- 1** SKYLT SWEDSIGN  
Orienteringsskylt över utegymmet samt beskrivningar av övningar för samtliga stationer.

- 2** BACK'N ABS (LAPPSET)  
• rygg  
• mage

- 3** DIP'N FLY (LAPPSET)  
• armstyrka  
• rygg  
• koordination  
• stretch

- 4** INSHAPE PARALLELL BARS (HAGS)  
• axlar  
• rygg  
• balans

- 5** HIP (NORWELL)  
• höftstyrka  
• bålstyrka  
• kardiovaskulär uthållighet



- 6** CHEST (NORWELL)  
• bröst  
• framsida axlar  
• triceps



- 7** BACK (NORWELL)  
• rygg  
• baksida axlar



- 8** UPPHOPPSSTUBBAR (TRESS)  
• kondition  
• benstyrka  
• balans



- 9** TRÄDÄCK  
• återhämtning  
• stretchövningar för hela kroppen

LÅNGSJÖN UTEGYM

Förslagsskiss

2017-08-30

