

KOCKTORPSSJÖN UTEGYM

Förslagsskiss

2017-08-30



NUVARANDE SITUATION OCH PLACERING



1. Vy över sportfältet sett från utegymmets tänkta placering.



2. I bakgrunden skymtar placeringen för den tilltänkta parkeringsplatsen. I förgrunden ser vi en skuggskänkande björk som bevaras.



3. GC-väg från parkeringsplatsen till utegymmet. Vid skogsbrynet till vänster i bild är den tilltänkta placeringen för utegymmet.



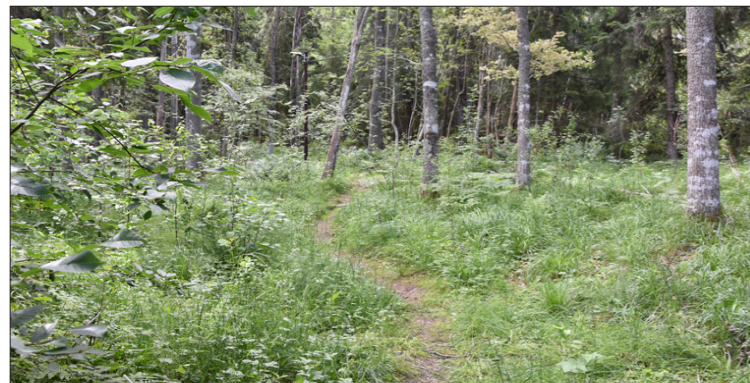
4. Vändplanen där en handikappsparkering är tänkt att projekteras.



5. För att öka tryggheten, skapa utsikt mot den vackra skogen och släppa in mer ljus föreslås röjning av brynet.



6. Vacker skog i Tollare naturreservat i direkt närhet till utegymmet.



7. Befintlig stig från utegymmets föreslagna placering till motionsspåret.



8. Befintligt motionsspår precis bakom utegymmet.



UTEGYMMETS PLACERING

Det valda området för utegymmet ligger på ett sportfält inom Tollare naturreservat. I direkt anslutning till gymmet finns en skog med motionsspår, sportfältet med tillhörande pulkabacke och fotbollsmål och Kocktorpssjöns badplats. Här finns även direkt närhet till en tillgänglig anslutningsväg där handikappsparkering föreslås att anläggas. Parkeringen hamnar cirka 100 meter från gymmet.

Utegymmets placering möjliggör att kombinera flera olika aktiviteter som tilltalar en bred publik, vilket speglas i valet och dispositionen av utrustning. I bakgrunden frestar Kocktorpssjön med erbjudandet om ett svalkande bad för den som avslutat löprundan och styrketränningspasset.

KOCKTORPSSJÖN UTEGYM

Förslagsskiss

2017-08-30



FÖRSLAG UTEGYM KOCKTORPSSJÖN

BEFINTLIG GÅNG- OCH CYKELVÄG TILL NY HCP-PARKERING.

AVSTÅND CIRKA 100 METER

HINDERBANA DÄR TVÅ PERSONER KAN TÄVLA MOT VARANDRA - ETT ELLER FLERA VARV!

BEFINTLIG BJÖRK

1

PACKAT STENMJÖL

START/MÅL HINDERBANA

3

4

5

8

9

10

2

11

6

13

14

12

15

7

TRÄFLIS

START/MÅL HINDERBANA

BEFINTLIGT BUSKAGE RÖJS FÖR ATT GE LJUSINSLÄPP

BEFINTLIGA STIGAR TILL MOTIONSSPÅR

FÖRSLAG TILL UTEGYM VID KOCKTORPSSJÖN

Det nya utegymmet vid Kocktorpssjön ligger i ett välbesökt idrotts- och friluftsområde med redan befintliga motionsspår i direkt anslutning. Med ett stort urval av redskap blir gymmet ett bra komplement för både den vana motionären och nybörjaren. 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 utförande i lärträ och metall passar väl in på platsen och omgivande miljö.

En hinderbana med upphoppsstubbar, balansbom, armgång, häckar samt däck är ett lekfullt inslag som samtidigt ger bra träning och uppvärmning. I mitten ligger ett trädäck där man kan strecha, lämna sin vattenflaska och umgås samtidigt som man har en fin utblick över sportfältet, utegymmet och skogen.

Gymmet kompletteras med belysning för att möjliggöra träning under årets mörkare årstider.

Buskaget som ligger söder om utegymmet gallras ur för att skapa siktlinjer mot den tilltalande skogen som ligger bakom. Det ger ljusinsläpp som når ner till gymmet på soliga förmiddagar. På så sätt framhävs också de befintliga stigarna som leder upp till motionsspåret.

Gymmet byggs enligt SIS standard för utegym.

KOCKTORPSSJÖN UTEGYM

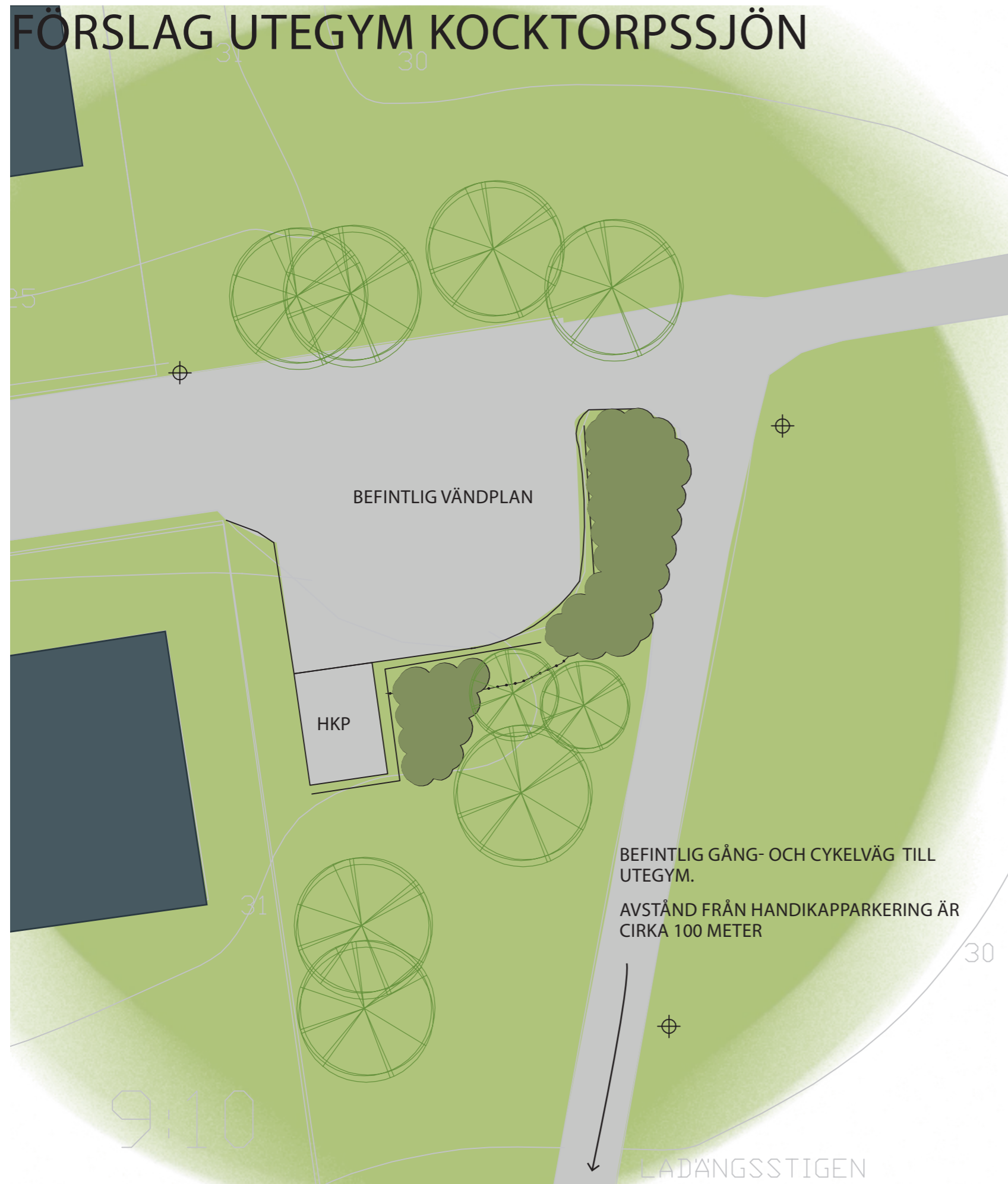
Förslagsskiss

Skala: 1:200 (A3)

2017-08-30



FÖRSLAG UTEGYM KOCKTORPSSJÖN



FÖRSLAG TILL PARKERING VID VÄNDPLAN

Vid den befintliga vändplanen vid Skivlingsvägen föreslås en handikapparkering. På så sätt tillgängliggörs området och det planerade utegymmet ytterligare. Den befintliga gräsvallen och det robusta staketet föreslås att tas bort. För att undvika inkörning på området föreslås att vändplanen och parkeringen omges av planteringar och ett lägre staket i trä som förhindrar inkörning av fordon på området. En skadad björk tas ner och ersätts med ny tillsammans med ett par mindre träd. Planteringen förses med ett mellanhögt, robust och lättkött växtmaterial, exempelvis Aronia eller Bukettapel.

Avståndet från parkering till utegym blir knappt hundra meter.



Befintligt staket som förhindrar fordonstrafik i området ersätts med ett lägre staket med överliggare i trä.

KOCKTORPSSJÖN UTEGYM

Förslagsskiss

Skala: 1:200 (A3)

2017-08-30



UTRUSTNING

H
I
N
D
E
R
B
A
N
A



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



- 2 TRÄDÄCK**
- återhämtning
 - stretchövningar för hela kroppen



- 3 UPPHOPPSSTUBBAR (TRESS)**
- kondition
 - benstyrka
 - balans



- 4 PARALLELL BALANS (TRESS)**
- kondition
 - kordination
 - balans



- 5 INSHAPE HORIZONTAL LADDER (HAGS)**
- koordination
 - rygg
 - armar



- 6 TRIPP TRAPP (TRESS)**
- styrka
 - smidighet
 - koordination



- 7 DÄCKHINDER (TRESS)**
- smidighet
 - koordination
 - kondition

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



- 8 INSHAPE PARALLELL BARS (HAGS)**
- axlar
 - rygg
 - armar



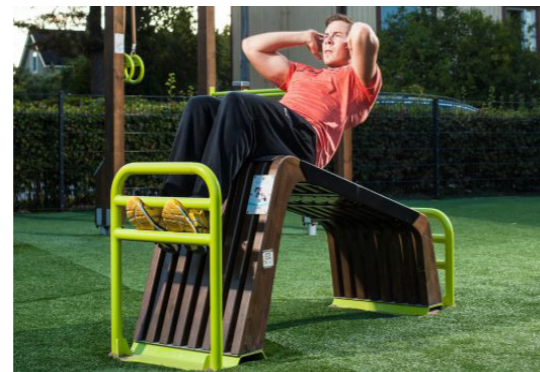
- 9 CHEST (NORWELL)**
- bröst
 - framsida axlar
 - triceps



- 10 BACK (NORWELL)**
- rygg
 - baksida axlar



- 11 HIP (NORWELL)**
- höftstyrka
 - bålstyrka
 - kardiovaskulär uthållighet



- 12 BACK'N ABS (LAPPSET)**
- rygg
 - mage

KOCKTORPSSJÖN UTEGYM

Förslagsskiss



2017-08-30

UTRUSTNING FORTS.

F
A
S
T
A

S
T
A
T
I
O
N
E
R



- 13** KNÄBÖJ (TRESS)
- framsida lår
 - rumpa/säte
 - insida lår
 - finns i två olika viktklasser



- 14** AXELPRESS (TRESS)
- axlar
 - triceps
 - bröst
 - finns i två olika viktklasser



- 15** LATSDRAG (TRESS)
- övre rygg
 - axlar
 - biceps
 - finns i två olika viktklasser

KOCKTORPSSJÖN UTEGYM

Förslagsskiss

2017-08-30

