

Vasaparkens utomhusgym

Förslag till nytt utomhusgym
i Vasaparken

Förslag 2015-07-01

Vasaparkens utomhusgym

Förslaget är framtaget av Norrmalms stadsdelsförvaltning i
samarbete med Funkia AB.

Norrmalms stadsdelsförvaltning: My Peensalu

Funkia

Uppdragsansvarig: Jimmy Norrman

Handläggande: Johanna Elgström och Marianne Hansson



Stockholms
stad

funkia
landskapsarkitektur

Vasaparkens utomhusgym

I Vasaparkens västra del, på höjden utmed Torsgatan, ligger idag ett utomhusgym. Gymmet består av tre redskap som i dagsläget är trasiga och inte längre funktionella. Platsen för gymmet ligger mellan en hundrastgård och Erik Glemmes kvadratiska trädgårdsterrasser från 1940-talet. Här har man utsikt både mot St Eriksplan och lekplatsen i Vasaparken.

Platsen för det kommande gymmet består av två platåer i olika höjder sammanbundna av en upptrampad smitväg i slänten. På platsen finns en hel del träd och buskage. Några enstaka solitära träd är av stort värde för platsen och ska bevaras. Belysningen intill platsen, både på hundrastgården och terrasserna såväl som på gångvägen, är mycket god. På platsen för det tänkta gymmet är dock belysningen otillräcklig vilket också förstärks än mer av intilliggande platser starka ljus.





På den översta platån finns möjlighet att förlägga en del av det nya utomhusgymmet.



På den nedersta platån finns idag ett slitet och trasigt utomhusgym bestående av tre träningsredskap.



Från platsen siktar man parklekens orangeröda gummikullar.



Husen runt St Eriksplan går i en gul-orange-röd färgskala.



Mellan platåerna finns en del berg-i-dagen.



Platsen saknar helt belysning idag.

Platåerna och trädgårdsterrasserna

På höjden i Vasaparkens västra del ligger platsen för det kommande utomhusgymmet. Platsen utgörs av två platåer med gräsytor och enstaka solitära träd och buskage. Här har man utsikt både mot St Eriksplan och Vasaparkens lek. Husen utmed Torsgatan går i en gul-orange-röd färgskala och harmonierar med de orange gummikullarna i parkleken.

Platsen ligger mellan en befintlig hundrastgård och Erik Glemmes tre trädgårdsterrasser från 1940-talet. Båda platserna nås via slingrande gångvägar uppför höjden. Terrasserna är kvadratiska i sin form och omgärdas av stenmurar i granit.

Kroppens rörelser

Utegymmet är utformat för att kunna utveckla och träna kroppens sju grundrörelser; höftfällning, knäböj, utfall, press, drag, rotation och gå/springa. All träningsutrustning som valts till utegymmet ska kunna fungera för alla former av kroppsviktsträning från nybörjare till mer avancerad. Den syftar till att stärka och förbättra rörlighet – kondition – uthållighet – styrka – snabbhet – explosivitet – smidighet – koordination – precision och balans.

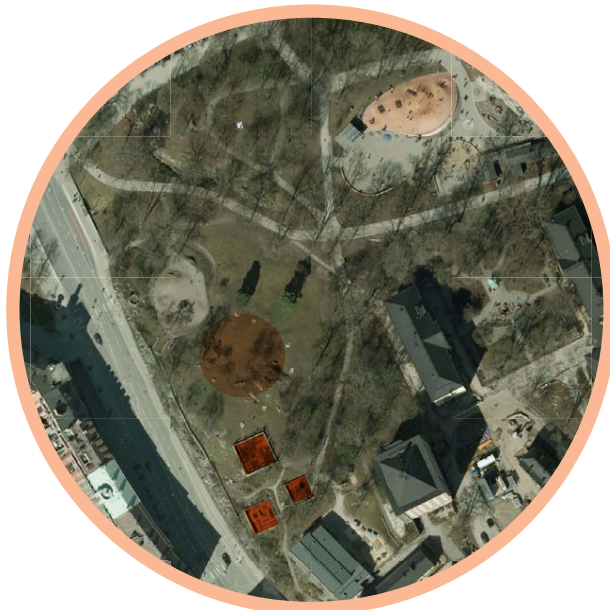
Utrustningen är vald utifrån möjligheten att utöva helkropps- och egenviktsträning på flertalet möjliga sätt. Den ska vara så flexibel att träning kan ske utifrån olika nivåer och för olika individers unika förutsättningar.

Material och kulör

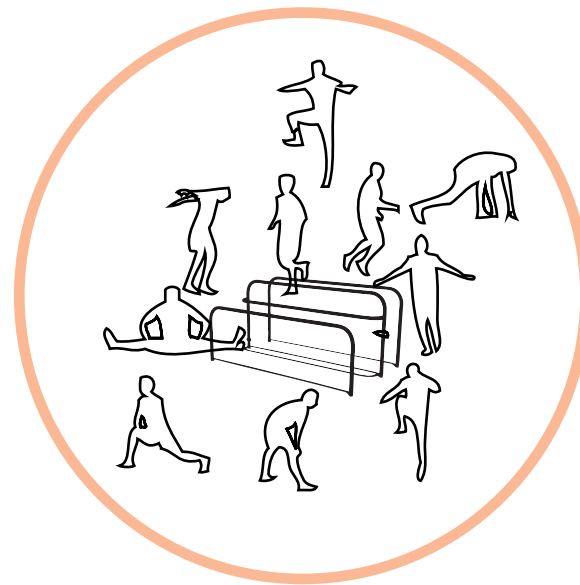
Utegymmets golv består av en konstgräsyta, en stenmjölsyta och ett större trädäck. Ytmaterialet är valt utifrån tillgänglighetsaspekter, mjukhet/flexibilitet, förmåga att torka upp efter väta samt skötsel/ekonomi.

Utrustningen består främst av en blandning av stål och trä, för att smälta in naturligt i miljön och samtidigt vara stabilt och greppvänligt. Några ståldetaljer kommer att färgas i en orange färg för att stärka identiteten och ge utomhusgymmet en intressant kulör som hänger samman både med leken i Vasaparken och husen kring St Eriksplan.

PLATÅERNA & TRÄDGÅRDSTERRASSERNA



KROPPENS RÖRELSE



MATERIAL & KULÖR

-  Parklek & hus
-  Träd
-  Gräs/konstgräs
-  Trä
-  Stål
-  Stenmjöl
-  Sten



RAL2011

Utrustning

Urustningen syftar till att möjliggöra träning av kroppens alla grundrörelser.

I samtliga förslag finns följande delar med:

- **Dragövningar** (Chinsräcke, räck)e)
- **Pressövningar** (Dipsställning, räck, bänkar)
- **Rotationer** (Bänkar, chinsräck)e)
- **Bålövningar** (Bänkar, dips-ställning, ribbstol)
- **Utfall** (Box-jumps, bänkar, ribbstol, generalla ytor för utfallsteg)
- **Knäböjningar** (Box-jumps, bänkar, ribbstol, sit-ups)
- **Höftfällningar** (Ribbstol, sit-ups)
- **Timglas, 1 minut**



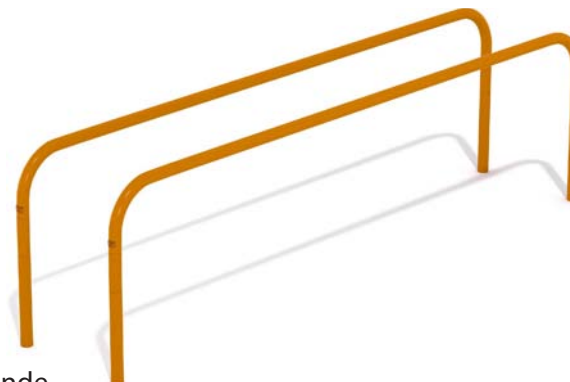
Ribbstol



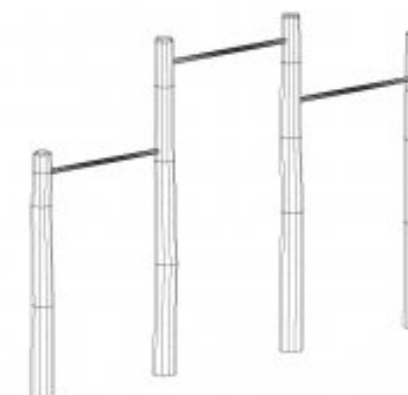
Box-jumps: Stockar Ø50-60cm i 2 olika höjder 70cm, 90 cm



Långt dipsräck med rundande hörn, höjd 90 cm, längd 3,3 m



Volt/Chinsräck, höjd 2 m, längd 1,65 m



Stock med ringar för flexibel träning



Timglas

Trädäck



Terrängtrappa



Storgatsten definierar platsen



Chinsräck 3 st höjder



Armgång





Illustrativ förslagskiss

Vasaparkens utomhusgym ligger på två olika nivåer i Vasaparkens västra del. Det kvadratiske formspråket är hämtat från de befintliga trädgårdsterrasserna som ligger intill. Istället för stenmurar, som avgränsar trädgårdsterrasserna, så får gymmets ytor en stenfris av exempelvis storgatsten. Ytskikten utgörs av två olika material - konstgräs på den nedre delen och stenmjöl på den övre. Mellan de två kvadraterna byggs ett trädäck som kan användas som underlag vid en del träningsmoment eller bara som en yta att vistas på.

De två nivåerna sammankopplas genom en terrängtrappa i trä och stenmjöl. Trappan är tänkt att användas både för att röra sig mellan de två plåtarna men även för träning eller häng. De höga trappstegen medgör olika användningsområden. Förutom träningsutrustning föreslås att ett timglas om en minuts tid placeras här. Detta skulle kunna utformas som en konstnärlig utsmyckning till platsen.

Belysningen på platsen behöver kompletteras för att skapa en vistelsevänlig yta utan mörka områden. Idag saknas ljus på platsen och det mörka förstärks av belysningen på intilliggande delar i parken (hundrastgården och trädgårdsterrasserna). En mast med riktade spotlights, liknande den som finns i parken idag, föreslås placeras mellan de två kvadraterna.

De träd som finns på platsen idag ska sparas och kronorna på en del träd bör lyftas en aning. Buskade och sly tas bort för att ge en mer lättillgänglig och trygg miljö. På platsen finns idag också ett fågelbad i granitsten. Detta föreslås plockas fram och synliggöras mer.