

**Handläggare**  
My Peensalu  
Telefon: 08-508 09 245**Till**  
Norrmalms stadsdelsnämnd

## **Nytt utomhusgym i Vasaparken. Godkännande av program och genomförande**

### **Förvaltningens förslag till beslut**

Stadsdelsnämnden godkänner programmet och genomförandet av ett nytt utomhusgym i Vasaparken.

Johanna Engman  
stadsdelsdirektörBritt Mattsson  
avdelningschef

### **Sammanfattning**

Att träna utomhus i våra parker har blivit mycket populärt och på senare år har många utomhusgym anlagts runt om i staden. Att parkerna nyttjas för hälsofrämjande aktiviteter och motion är glädjande och viktigt att slå vakt om. Ett nytt utegym i Vasaparken tillhör stadsdelsnämndens prioriterade projekt. Nycklade investeringsmedel om 700 000 kr har avsatts i nämndens budget för att ta fram ett program för det nya utegymmet och för ett genomförande hösten 2015.

På höjden i Vasaparkens västra del ligger platsen för det nya gymmet. Här finns idag det befintliga utegymmet och platsens två gräsplatåer ger goda förutsättningar att skapa en spännande träningsplats i två nivåer som harmonierar fint med sin omgivning. Träningsplatsen består av två kvadratiska ytor, med konstgräs respektive stenmjöl, sammanbundna av ett mindre trädäck och några trappsteg. Utegympmet är utformat för att kunna utveckla och träna kroppens sju grundrörelser. All träningsutrustning som föreslås ska kunna fungera för alla former av helkropp- och egenviktsträning. Det ska vara så flexibelt utformat att träning kan ske oavsett nivå, träningsvana, ålder och andra individuella förutsättningar.

## **Bakgrund**

Att träna utomhus i våra parker har blivit mycket populärt och på senare år har många utomhusgym anlagts runt om i staden. Att parkerna nyttjas för hälsofrämjande aktiviteter och motion är glädjande och viktigt att slå vakt om. Inom Norrmalms stadsdelsområde finns idag två stycken mindre utegym, ett i Vanadislundens nedre del samt ett i Vasaparkens västra del. För att möta den stora efterfrågan på möjligheter till utomhusträning finns det anledning att utveckla dessa två träningsplatser. Vanadislundens utegym kommer att få nya redskap och byggas ut i samband med att lekplatsen i den nedre delen rustas upp. Det här arbetet pågår och gymmet kommer att färdigställas våren 2016. Vasaparkens utomhusgym består idag av tre enkla och ganska slitna redskap. Att förnya och bygga ut anläggningen är angeläget och därmed har ett program arbetats fram.

## **Ärendet**

Ett nytt utegym i Vasaparken tillhör stadsdelsnämndens prioriterade projekt. Nycklade investeringsmedel om 700 000 kr har avsatts i nämndens budget för att ta fram programmet och för ett genomförande hösten 2015.

Programarbetet inleddes våren 2015 i nära samarbete med en licensierad personlig tränare. Detta för att utformning och sammansättning av redskap ska ge ett så mångfunktionellt och flexibelt utegym som möjligt, som ska kunna användas av alla. Att varsamt gestalta och noga passa in den nya träningsplatsen i en av stadens mest välbesökta och omtyckta parker har också varit en viktig del av arbetet.

## **Platsen**

På höjden i Vasaparkens västra del ligger platsen för det nya utomhusgymmet. Området utgörs av två plåtåer med gräsytor och några stora träd och buskage. Från platsen har man utsikt både mot Sankt Eriksplan och in mot Vasaparkens parklek. Det finns flera anledningar till att utegymmet föreslås placeras här. I Parkplan Norrmalm pekades den västra delen av parken ut som lämplig för eventuella tillägg av mindre aktivitetsytor. Här finns idag det befintliga utegymmet och platsens två gräsplåtåer ger goda förutsättningar att skapa en spännande träningsplats i två nivåer som harmonierar fint med sin omgivning. Genom att bredda kringliggande parkvägar och ansluta dessa till gymmet förbättras tillgängligheten och närheten ökar. Att placera ett utomhusgym här istället för i närheten av den stora öppna gräsplanen, som utgör Vasaparkens hjärta, öppnar upp för fler att testa på uteträning. En något mer avsides placering av en offentlig träningsplats har visat sig kunna locka fler och då även de mindre

träningsvana och de som inte alltid känner sig bekväma med att träna på de mest befolkade platserna. Placeringen i Vasaparkens västra del medger ett lugnare tempo och ett trivsamt träningsklimat.

### **Gestaltningen**

Utformningen av utegymmet måste förhålla sig till sin omgivning. Gymmet föreslås därför anläggas i två nivåer för att minska påverkan på de böljade gräsytorerna och för att passas in i den rådande terrängen. I närheten, strax ovanför, finns Erik Glemmes kvadratiska terrassträdgårdar från 1940-talet. Det nya utegymmets formspråk är hämtat från dessa trädgårdar, men i stället för omgivande stenvägg föreslås att gymmets ytor avgränsas av stenfriser av storgatsten.

Utegymmets golv består av en konstgräsyta, cirka 10x10 meter, en stenmjölsyta, cirka 7x7 meter samt ett trädäck och några trappsteg som förbinder de båda planerna. Ytmaterialen är valda utifrån tillgänglighetsaspekter, mjukhet/flexibilitet, förmåga att torka upp efter väta samt skötsel/ekonomi. Materialen på utrustningen består främst av en blandning av stål och trä, för att smälta in naturligt i miljön och samtidigt vara stabilt och greppvänligt. Några detaljer föreslås färgas i en orange färg för att stärka identiteten och synbarheten. Kulören är vald för att hänga samman både med färgen på gummiberget i parkleken och med husen kring Sankt Eriksplan.

### **Träningsredskapen**

Utegymmet är utformat för att kunna utveckla och träna kroppens sju grundrörelser; höftfällning, knäböj, utfall, press, drag, rotation och gå/springa. All träningsutrustning som föreslås 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. Trädäcket och trappstegen som förbinder gymmets två delar är också tänkta att kunna användas för olika slags träning och stretching.

I Vasaparkens utegym ska man kunna utöva helkropps- och egenviktsträning på flera olika sätt. Det ska vara så flexibelt utformat att träning kan ske oavsett nivå, träningsvana, ålder och andra individuella förutsättningar.

### **Ärendets beredning**

Ärendet har beretts av parkmiljöavdelningen norra innerstaden.

### **Förvaltningens förslag**

Förvaltningen föreslår att stadsdelsnämnden godkänner programmet och ett genomförande av ett nytt utomhusgym i Vasaparken, i enlighet med detta tjänsteutlåtande och bifogad programhandling.

### **Bilaga**

Program för nytt utomhusgym i Vasaparken.