

Blå: ny utrustning

Orange, streckad: Befintlig utrustning som bevaras

Österbybruk

Beräknas färdigt i mars 2017

Maskinpark

Två av de befintliga styrkemaskinerna, bröstpress/axel flies samt ryggresare bevaras.

Konditionspark

– installeras december 2016
Tre nya konditionsmaskiner ställs in: Rodd, Löpband, och crosstrainer.

De befintliga cyklarna bevaras men placeras om.

Maskinpark –

installeras mars 2017
Två nya styrkemaskiner installeras, som vi kallar för 2funktion. Där kan två övningar utföras på samma maskin

Ett kryssdrag tillkommer (Mars 2017)

Gymmet kompletteras med nya corebollar och stretchmattor. De befintliga hantlarna bevaras och en stor spegel installeras. Golvet ses över och väggarna får ny färg.

Leverantör och servicepartner

 **NORDIC GYM**

 **ÖSTHAMMARS
KOMMUN**
– EN DEL AV ROSLAGEN

Öregrund

Beräknas färdigt i mars 2017

Konditionspark – installeras i december 2016 och mars 2017

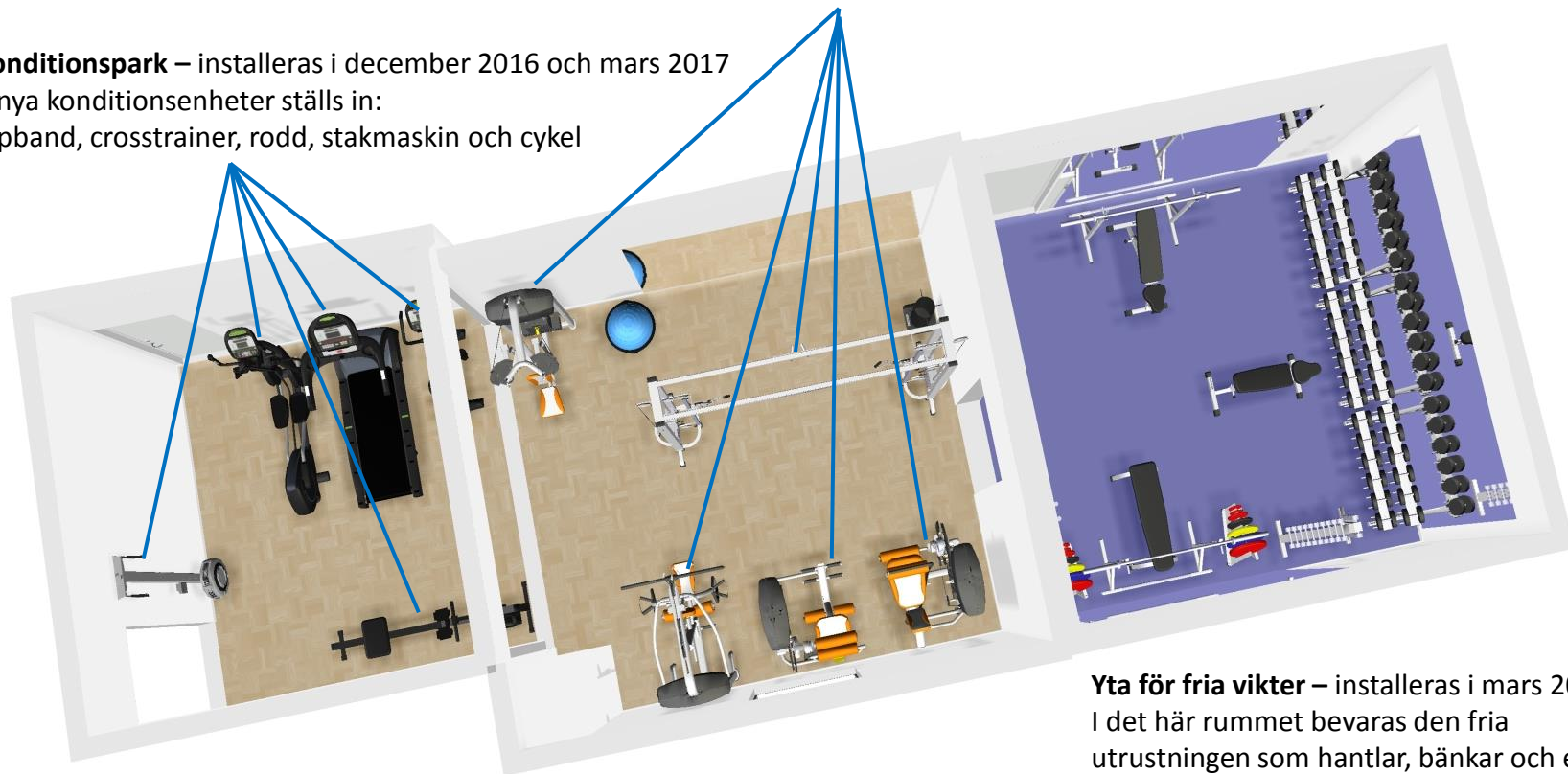
5 nya konditionsenheter ställs in:

löpband, crosstrainer, rodd, stakmaskin och cykel

Maskinpark – installeras i mars 2017

4 nya styrkemaskiner, som vi kallar för 2funktion, ersätter de befintliga. Där kan två övningar utföras i samma maskin.

Dessutom tillkommer ett kryssdrag framför en stor spegel som installeras.



Gymmet kompletteras med nya corebollar, viktplattor och handtagsställ. De befintliga hantlarna bevaras. Golvet ses över och väggarna får ny färg.

Yta för fria vikter – installeras i mars 2017

I det här rummet bevaras den fria utrustningen som hantlar, bänkar och en del viktplattor. Det kommer att kompletteras med nya viktplattor och vi skapar förvaring för dessa.

Leverantör och servicepartner



Gimo

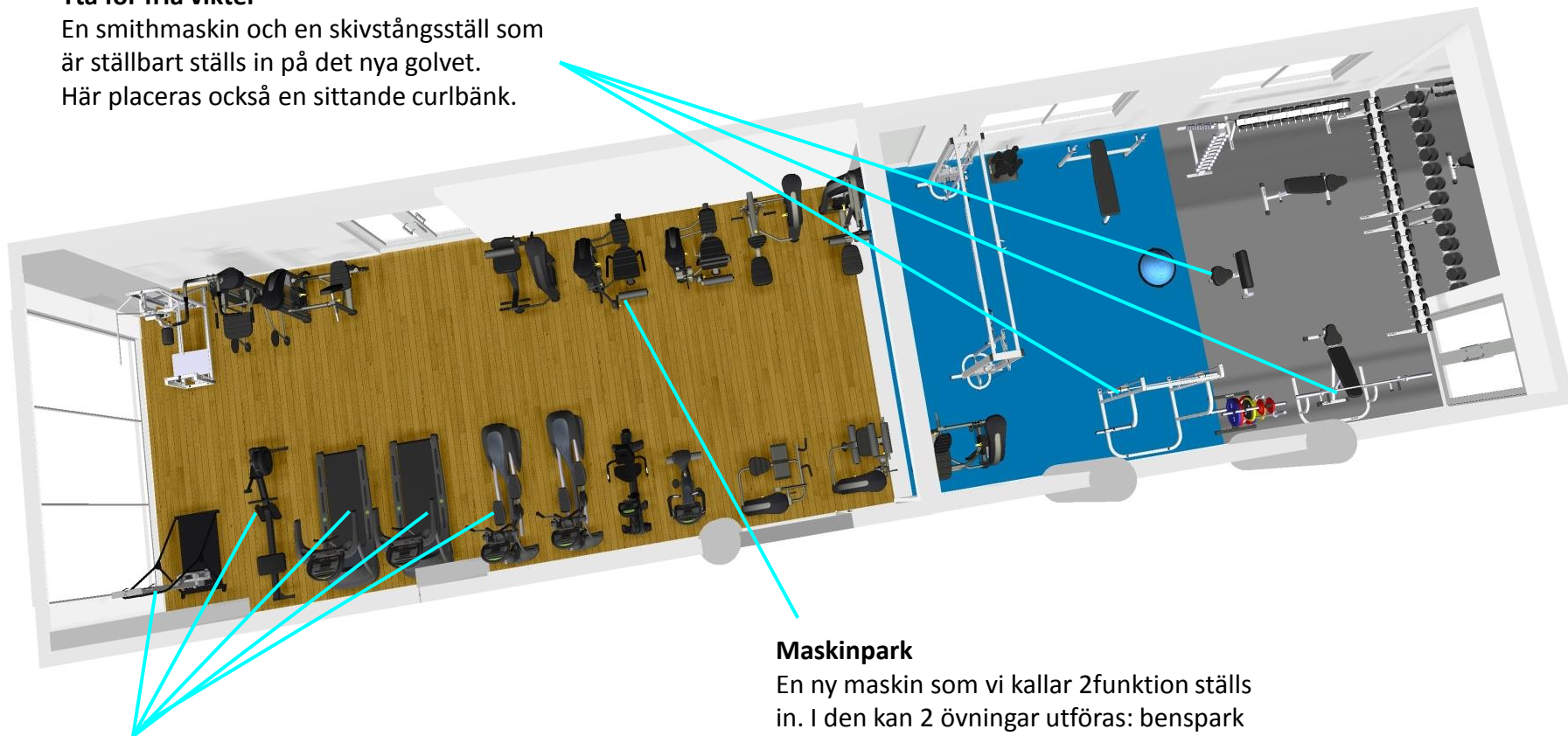
Beräknas färdigt i januari 2017

Yta för fria vikter

En smithmaskin och en skivstångsställ som är ställbart ställs in på det nya golvet.

Här placeras också en sittande curlbänk.

I övrigt kompletteras gymmet med nya viktplattor och annan fri utrustning så som coreboll, bosuboll, handtag och en skivstång. Majoriteten av de befintliga hantlarna bevaras och en stor del av utrustningen byter plats. Golvet ses över och väggarna får ny färg.



Konditionspark – installeras i december 2016

5 nya konditionsmaskiner in:

1 rodd, 2 löpband, 1 crosstrainer och 1 stakmaskin.

Ett löpband utrustas med extra handtag som underlättar vid särskilda behov.

Maskinpark

En ny maskin som vi kallar 2funktion ställs in. I den kan 2 övningar utföras: benspark och lårcurl (framsida och baksida lår).

Leverantör och servicepartner



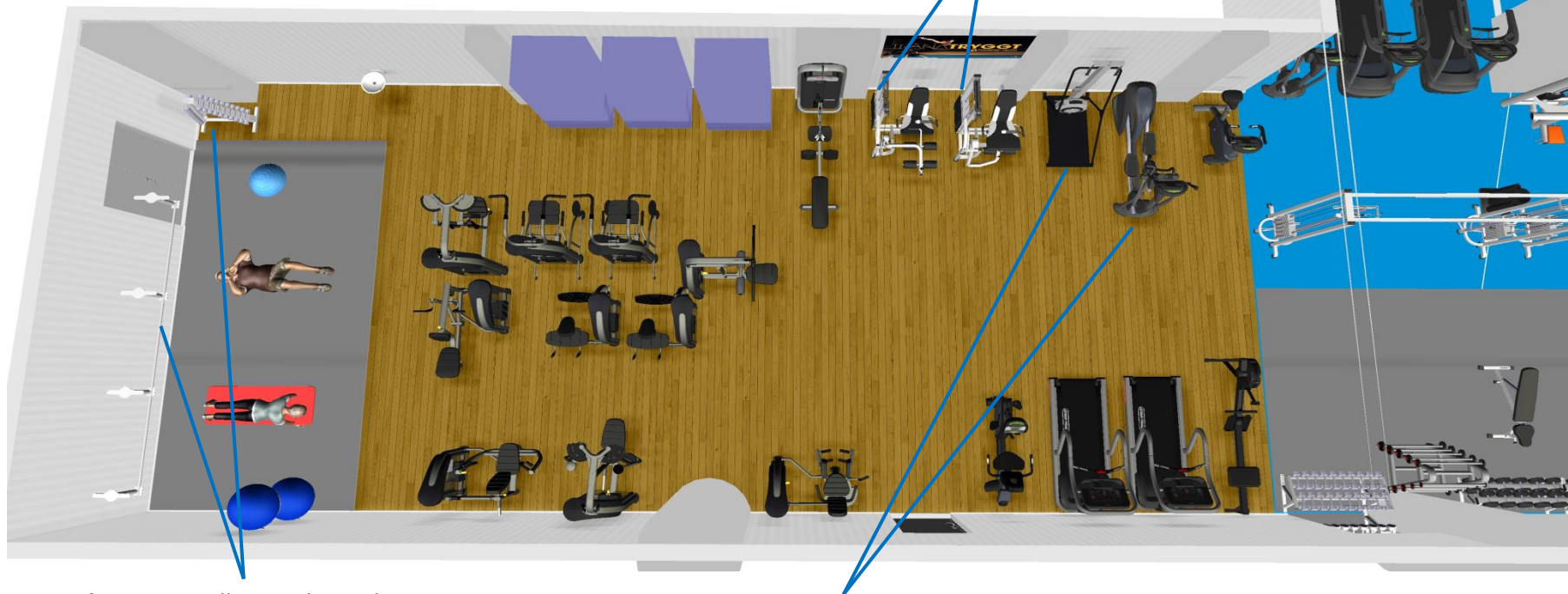
Frösåkershallen

Bild1 beräknas färdigt i januari 2017

Gymmet möbleras om för att skapa en öppnare och mer inbjudande planlösning och för att skapa fler ytor för träning i friare övningar. Delar av golvet byts ut och det blir ny färg på väggarna. Så småningom kommer även innertak och belysning bytas ut.

Maskinpark

Stora delar bevaras med undantag av två nya maskiner: Benspark (framsida lår) och Lårcurl (baksida lår). Maskiner som är slitna sorteras ut. De lila blocken mot väggen illustrerar fyra av de befintliga väggfasta maskinerna.



Stretchyta – installeras i december 2016

Stretchytan får ny plats och utökas. Den kompletteras med ny fri utrustning så som corebollar, foamroller och bosuboll. Till den ställning som vi kallar Jungle gym, som installeras ovanför stretchytan, kommer det nya gummiband. Intill ytan placeras även ett nytt ställ med hantlar, 1-10 kg.

På bilden syns de konditionsmaskiner som bevaras samt två av de nya (Stakmaskin och en av två nya Crosstrainers). Båda Crosstrainers flyttade in redan v 42 2016.

Leverantör och servicepartner



ÖSTHAMMARS
KOMMUN
- EN DEL AV ROSLAGEN

Frösåkershallen

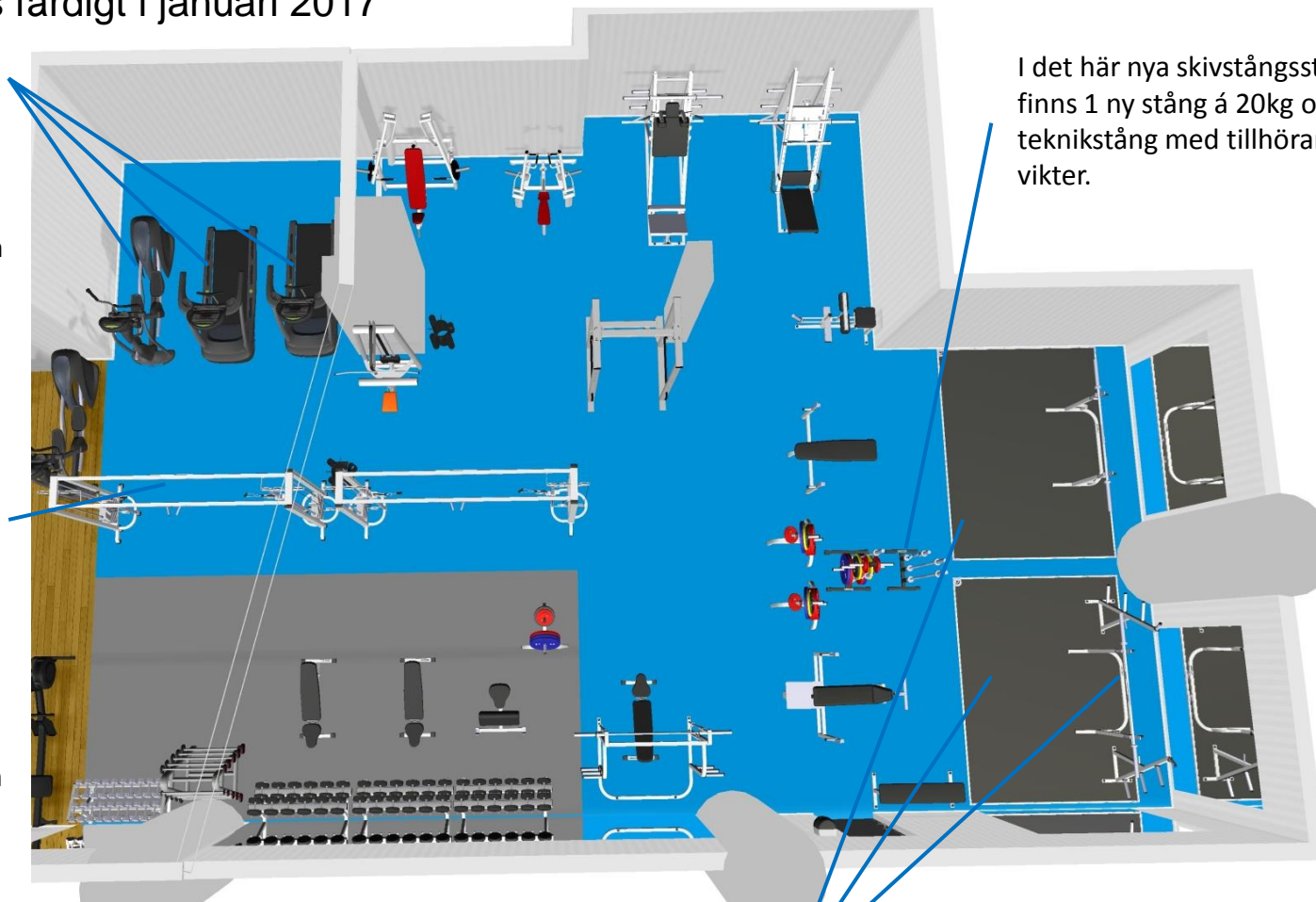
Bild 2 beräknas färdigt i januari 2017

Konditionspark

Totalt 5 nya konditionsmaskiner köps in: 2 Löpband, 2 Crosstrainers och 1 Stakmaskin. Dessutom möbleras konditionsparken till en mer central del av rummet.

Ett nytt kryssdrag ställs in mitt i rummet. Ett av de befintliga bevaras.

Hantlarna har fått en ny plats i rummet och intill den nya ytan placeras en ny smithmaskin.



I det här nya skivstångsstället finns 1 ny stång á 20kg och en ny teknikstång med tillhörande vikter.

Den blå mattan illustrerar det nya golvet som läggs in, men den kommer att var i en annan färg. De mörkt grå rutorna är podier som är till för skivstångsträning. En av dem utrustas med en ny skivstångställning.

Leverantör och servicepartner

