

# KEBNE UTEGYM

*Design Kauppi & Kauppi*



Kebne utegym består av 5 moduler för styrketräning och stretching med egen kroppsvikt som motstånd. Det symboliserar ett abstrakt bergslandskap inspirerat av berget Kebnekaise och bidrar med det estetiska värdet av en skulptur i ett öppet landskap.

Visionen är att Kebne skall bidra till att skapa goda, intuitiva och sociala samlingsplatser för alla. Lika naturliga på stadsdelstorget, skolgården och parken, som längs strandpromenader eller i anslutning till rekreationsområden.

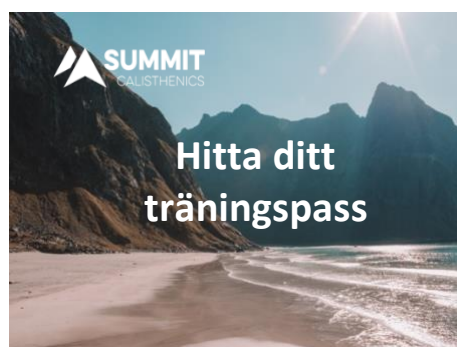
Modulerna är multifunktionella vilket innebär att man kan använda lika modul till ett brett utbud av övningar för alla nivåer. Man tränar med egen kroppsvikt som motstånd på fasta moduler som inte innefattar några rörliga delar. Detta öppnar upp för fler möjliga övningar på varje enskilda modul. Utegym med rörliga delar initierar oftast användare till en specifik position vilket i de flesta fall begränsar multifunktionaliteten.

Träningsmetoden på Kebne skiljer sig något från andra konventionella utegym med rörliga delar.

Det är användaren själv som reglerar svårighetsgraden genom att placera sin kropp i en vinkel som gör övningar enklare eller svårare. Nedan finns exempelbilder på en äldre dam som gör en rygg och bicepsövning för utmaning på hennes nivå respektive en ungdom som utövar lika övning för hans nivå:



För att guida till hur man kan träna på Kebne och inspirera till användning har Nola i samarbete med Summit Calisthenics tagit fram en träningstjänst till användare. I denna träningstjänst finner användare träningspass i videoformat för alla nivåer med olika valbara mål. Se nedan länk: <https://sv.summitcalisthenics.com/>





QR-Kod för direkt scanning i mobilen vid anläggningarna



RAL 7016

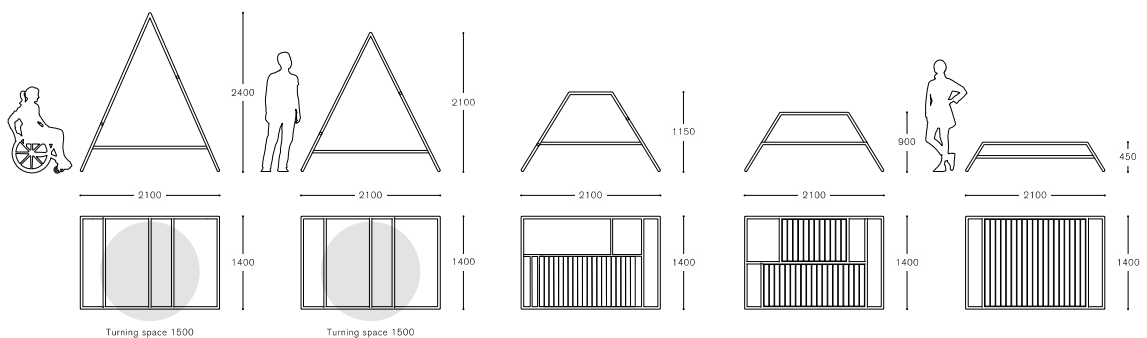


RAL 1023



RAL 3009

Tre valfria standardfärger  
Specialfärg är möjligt för tilläggskostnad





### **Underhåll och montering**

Kebne utegym kräver minimalt underhåll på grund av en robust stålkonstruktion som inte har några rörliga delar. Inga rörliga delar bidrar till mindre slitage i utomhusmiljö. För att ytterligare minska behovet för underhåll är Kebne till viss del fylld med Accoya trä. Accoya trä är känt för att hålla väder och vind i många år utan någon form av underhåll på grund av en genomgående miljövänlig behandling. Träet genomgår en patenterad process där träet i korta drag först torkats ner och sedan sänks i en industriell ättika. För mer info se:

<https://ceos.se/produktinformation/accoya.html/>

Modulerna kan, beroende på situation, monteras fast direkt på lämpliga underlag. I grön- eller naturområden installeras möblerna på konventionellt vis genom markjutning och bultning. Marken under möblerna kan beredas på flera olika sätt med t.ex. Corkeen, träflis, lekbark eller sand så att underlaget blir stötdämpande och motverkar markslitage och vattenansamlingar.

För teknisk information se: <https://nola.se/products/kebne/>





NOLA INDUSTRIER AB

**HUVUDKONTOR/PRESS/TEKNISK SUPPORT:**

BOX 17701, REPSLAGARGATAN 15B, 118 93 STOCKHOLM  
T: 08 702 19 60, FAX: 08 702 19 62, HEADOFFICE@NOLA.SE

**ORDER/OFFERT/SHOWROOM/EXPORT:**

SKEPPSBRON 3, 211 20 MALMÖ, T: 040 17 11 90  
ORDERFAX: 040 12 75 45, ORDER@NOLA.SE, OFFERT@NOLA.SE

[WWW.NOLA.SE](http://WWW.NOLA.SE)

**nola**<sup>®</sup>