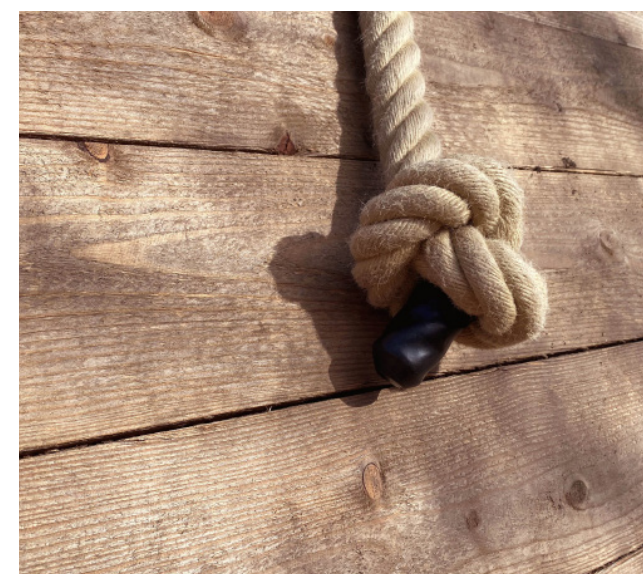


A man with a beard, wearing a black t-shirt and shorts, is performing a pull-up on a wooden obstacle course. He is hanging from a horizontal bar with both hands, his legs are bent, and his body is suspended in the air. The obstacle course is made of light-colored wood and is set on a sandy ground. In the background, there is a grassy area, some trees, and a modern building under a blue sky with scattered clouds.

Military Fitness Hinderbana

UTFORM



Innehåll

Om Utform	4
En hinderbana för vuxna	6
Våra paket	
- Hinderbana Lätt	8
- Hinderbana Medel	10
- Hinderbana Svår	12
- Hinderbana Extrem	14
Produktlista	
- Dubbelhinder	16
- Enkelhinder	21

Vi jobbar för allas uteliv

Robusta träprodukter för utomhusmiljö. Så började Utform. Med träprodukter som klarar tuffa tag och är skapade för att användas år efter år, i ur och skur. Då i början av vår bana låg fokus på rekreation. Idag är vårt fokus att erbjuda lättillgängligt uteliv för alla, vilket i sin tur gett bredare sortiment och ökat materialutbud.

Utform ingår numera i Peabkoncernen med huvudkontoret i Malmö, Skåne. Vårt sortiment täcker in såväl utomhuslek, utegym som rekreation och friluftsliv.

Våra träprodukter tillverkas i Sverige av lokalt producerat trä. Huvudsakligen lärk, ek och bok som är av naturen motståndskraftiga och ett miljövänligt alternativ till många andra material. På så vis kan vi undvika miljöfarliga ämnen och vi använder även så långt som möjligt virke från miljöcertifierade skogar.

Inom området Lek erbjuder vi även ett mer urbant sortiment, med mängder av produkter i flera olika material: fortfarande

med hållbarhet som signum. För dessa produkter samarbetar vi med flera kunniga och pålitliga aktörer i Europa.

Utform ser säkerhet som en mycket viktig del i utvecklingen av produkter och följer de europeiska standarderna SS-EN 1176-1:2017 (för lek) och SS-EN 16630:2015 (för utegym).

Vårt mål är att skapa trivsamma och funktionella utemiljöer för alla människor i alla åldrar. Läs mer på www.utform.se alt. kontakta oss på 0413-20 000 eller info@utform.se om du vill veta mer.





Military Fitness - en hinderbana för vuxna

Träna snabbhet, styrka och smidighet, allt under ett och samma träningspass, med vår Military Fitness hinderbana. Träningen sker utomhus oavsett väderförhållanden, vilket är en del av charmen, samt att det går lika bra att köra hinderbanan ensam som i grupp genom att samarbeta. Military Fitness hinderbana är helt enkelt en rolig och varierande utomhusträning.

Att träna utomhus året runt är något som fler har fått upp ögonen för - massor med frisk luft och endorfiner i en härlig mix. Med Military Fitness hinderbana handlar det om intensiv träning med fokus på att förbättra sin teknik för att bli ännu snabbare. Låt hinderbanan vara den enda träningsformen eller kombinera den ordinarie träningen med ett eller flera varv Military Fitness hinderbana.

Utform tillverkar samtliga hinder i miljövänlig lärk som tål att stå utomhus, år efter år. Olika hinder utmanar olika färdigheter, såsom springa, hoppa, krypa, balansera och klättra. Beroende på vilket utrymme ni har på plats så kan ni välja dubbelhinder för parallell tävlan eller enkelhinder för sk. jaktstart.

Tillsammans med en certifierad träningsinstruktör har vi valt att sätta ihop 4 olika paket: Lätt, Medel, Svår och Extrem.

Vilsen bland redskap och hinder eller i behov av extra utmaning?

I samband med köp av utegym och/eller Military Fitness från Utform finns det möjlighet att boka en introduktionskurs med en certifierad träningsinstruktör.

Vid kurstillfället går vår instruktör igenom era redskap och/eller hinder på plats tillsammans med er: ni får se och även själva utöva de vanligaste övningarna, tips på teknik att använda, samt förslag på några mer ovanliga och alternativa övningar. Slutligen kan ni få hjälp med förslag på träningsupplägg i utegymmet.

I samtliga paket är hindren listade i lämplig ordning för att ge utövaren aktiv vila genom olika färdigheter under hela banan. Utformningen är även skapad för att hastighet och plan ska variera banan igenom med de svårast och mest utmanande övningarna på slutet.

Har ni yngre kämpar som också vill utmanas så erbjuder vi även hinderbanor lämpade för barn och ungdomar. En hinderbana är en rolig aktivitet oavsett ålder helt enkelt!

Läs mer på vår hemsida eller kontakta oss på info@utform.se.

Efter kurstillfället får ni en förteckning över övningarna per redskap. Detta kan även ses som ett utmärkt tillfälle att utbilda "superanvändare", som kommer att träna där ofta och sedan i sin tur kan ge tips till övriga motionärer.

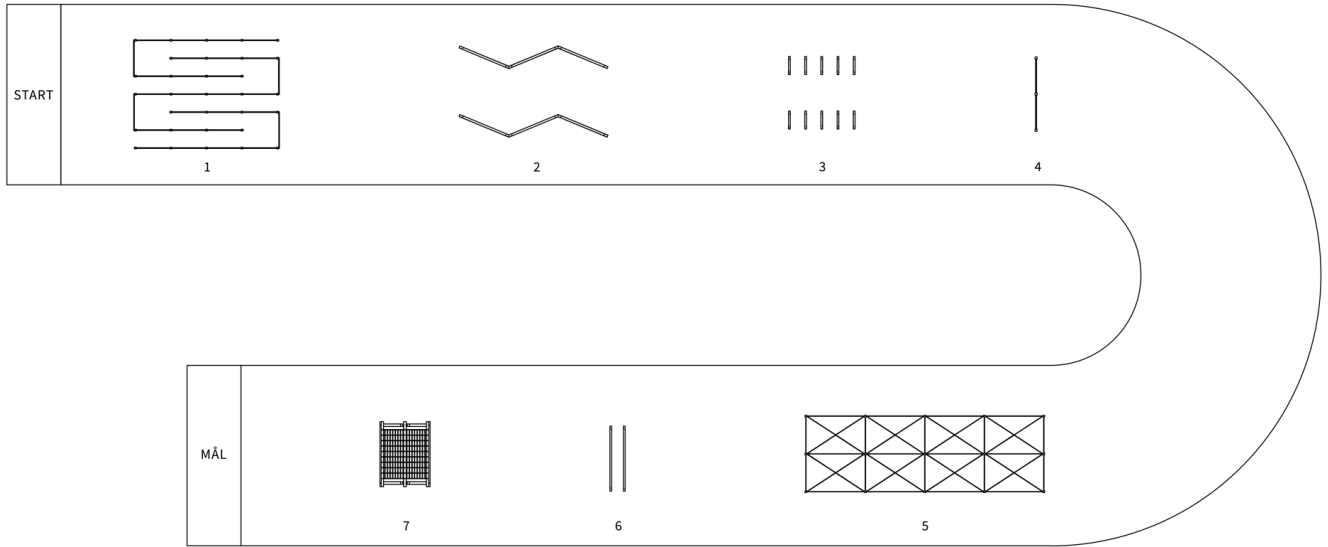
Har ni specifika önskemål gällande kursen så kan vi ordna ett skraddarsytt upplägg, kontakta oss gärna för mer info.

Hinderbana Lätt

Lätt

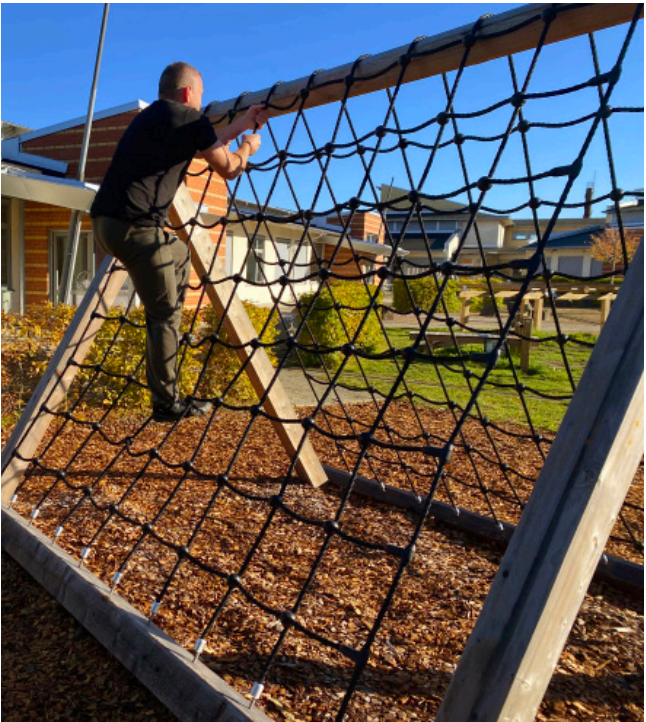
Detta paket erbjuder enklare rörelser och kräver endast en grundläggande teknik av utövaren. Bl.a. används både armar och ben i klättringen samt att balans- och hoppövningarna sker på lägre höjd.

Hinderbana Lätt består av totalt 7 olika hinder och baseras på artikelnummer enligt nedan (placering/artikelnr/namn). Yta som krävs: ca 130 m2. Översikten visar ett förslag på utformning men kan anpassas efter kunds önskemål.



- | | | |
|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1: H.22 Labyrint | 4: H.17 Piskställning | 7: H.10 Klätternät |
| 2: H.7 Balansbom ZigZag | 5: H.12 Kryphinder | |
| 3: H.24 Häckar | 6: H.21 Dubbelbom | |

I samtliga paket är hindren listade i lämplig ordning för att ge utövaren aktiv vila genom olika färdigheter under hela banan. Utformningen är även skapad för att hastighet och plan ska variera banan igenom med de svårast och mest utmanande övningarna på slutet.



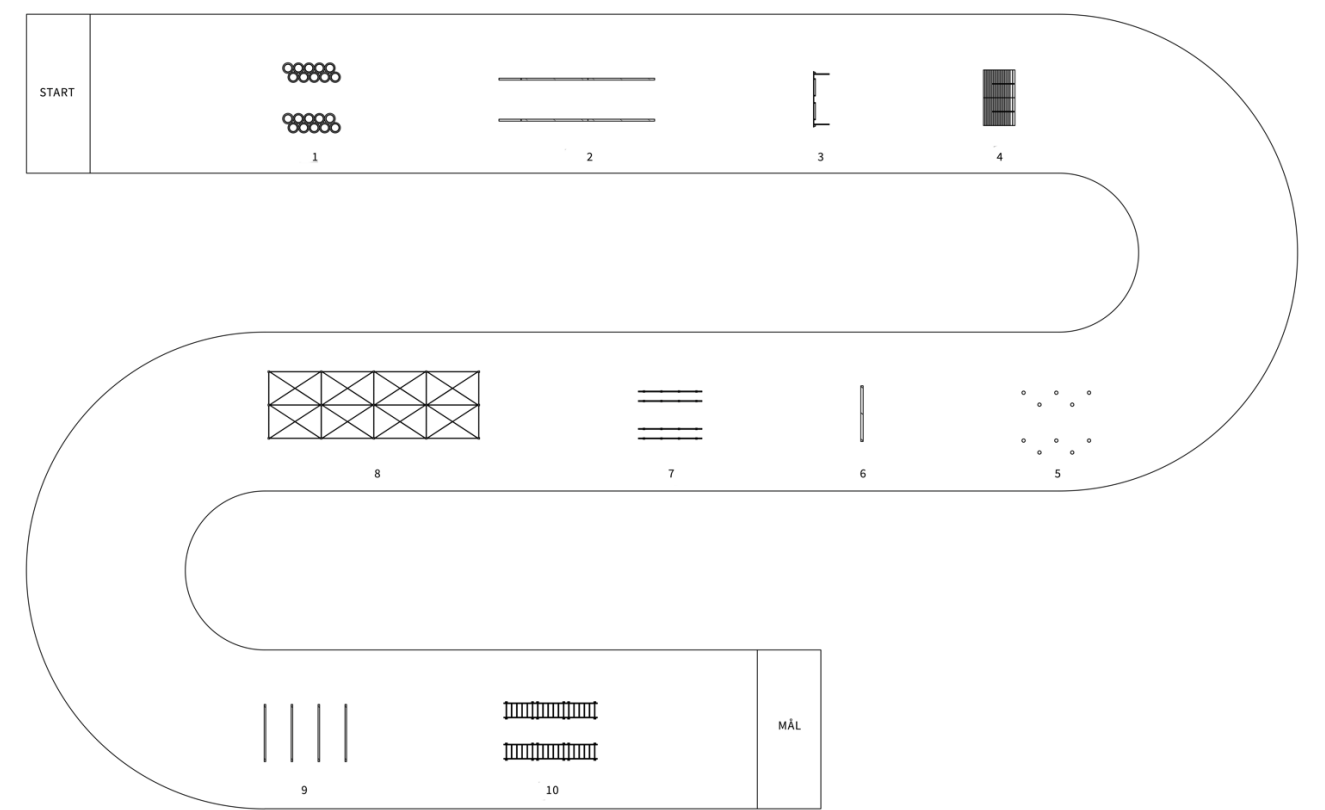
Lätt

Hinderbana Medel

Medel

Detta paket erbjuder mer utmaning i rörelserna samt kräver mer avancerad teknik än i det Lätta paketet. Bl.a. så sätts koordination och uthållighet på tuffa prov samt att balans och hopp sker på högre höjd.

Hinderbana Medel består av totalt 10 olika hinder och baseras på artikelnummer enligt nedan (placering/artikelnr/namn). Yta som krävs: ca 205 m2. Översikten visar ett förslag på utformning men kan anpassas efter kunds önskemål.



1: H.27 Däckhinder	4: H.16 Repklättring	7: H.25 Lång barr	10: H.4 Armgång
2: H.13 Balansbom	5: H.19 Vadhinder	8: H.12 Kryphinder	
3: H.14 Fönstervägg	6: H.11 Hindervägg	9: H.20 Över-Under	

I samtliga paket är hindren listade i lämplig ordning för att ge utövaren aktiv vila genom olika färdigheter under hela banan. Utformningen är även skapad för att hastighet och plan ska variera banan igenom med de svårast och mest utmanande övningarna på slutet.

Medel

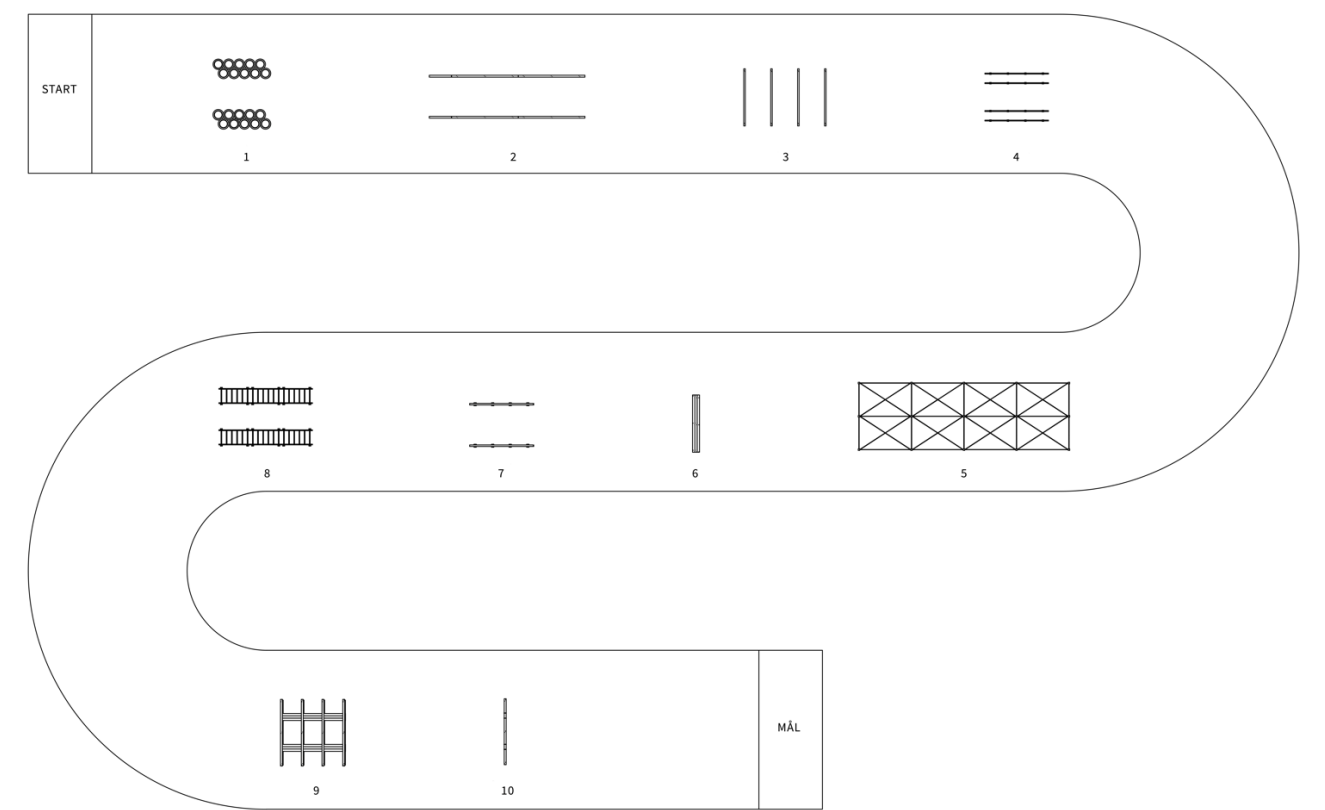


Hinderbara Svår

Svår

Detta paket erbjuder de tekniskt svåraste eller mest ansträngande rörelserna från varje färdighet: springa, hoppa, balansera, krypa, klättra. Många höjdvariationer som får pulsen att öka.

Hinderbana Svår består av totalt 10 olika hinder och baseras på artikelnummer enligt nedan (placering/artikelnr/namn). Yta som krävs: ca 205 m2. Översikten visar ett förslag på utformning men kan anpassas efter kunds önskemål.



- | | | |
|--------------------|----------------------------|---------------------|
| 1: H.27 Däckhinder | 5: H.12 Kryphinder | 9: H.23 Fyrstegsbom |
| 2: H.13 Balansbom | 6: H.15 Irländska bordet | 10: H.18 Repstege |
| 3: H.20 Över-Under | 7: H.26 Lutande balansgång | |
| 4: H.25 Lång barr | 8: H.4 Armgång | |

I samtliga paket är hindren listade i lämplig ordning för att ge utövaren aktiv vila genom olika färdigheter under hela banan. Utformningen är även skapad för att hastighet och plan ska variera banan igenom med de svårast och mest utmanande övningarna på slutet.



Svår

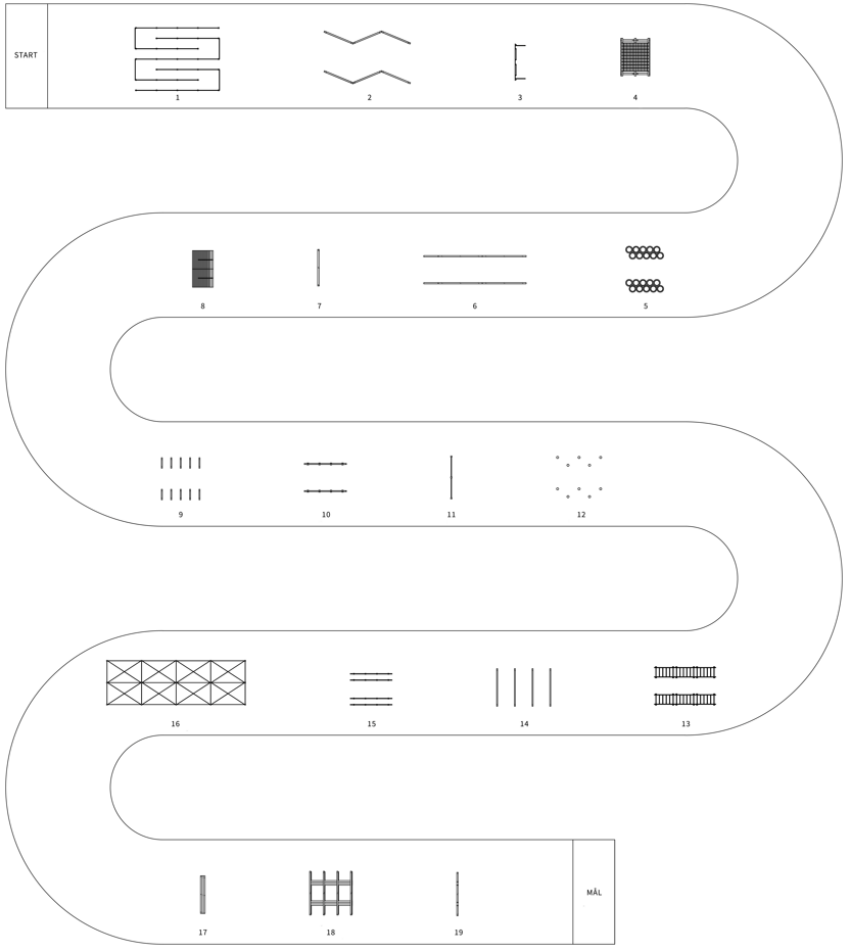
Hinderbana Extrem

Extrem

Detta paket är vårt största och mest allsidiga paket. Här gäller det för utövaren att plocka fram alla sina färdigheter och krafter – en hinderbana där man inte sparar på krutet helt enkelt!

Hinderbana Extrem består av totalt 19 olika hinder och baseras på artikelnummer enligt nedan (placering/artikelnr/namn). Yta som krävs: ca 375 m2. Översikten visar ett förslag på utformning men kan anpassas efter kunds önskemål.

- 1: H.22 Labyrint
- 2: H.7 Balansbom ZigZag
- 3: H.14 Fönstervägg
- 4: H.10 Klätternät
- 5: H.27 Däckhinder
- 6: H.13 Balansbom
- 7: H.11 Hindervägg
- 8: H.16 Repklättring
- 9: H.24 Häckar
- 10: H.26 Lutande balansgång
- 11: H.17 Piskställning
- 12: H.19 Vadhinder
- 13: H.4 Armgång
- 14: H.20 Över-Under
- 15: H.25 Lång barr
- 16: H.12 Kryphinder
- 17: H.15 Irländska bordet
- 18: H.23 Fyrstegsbom
- 19: H.18 Repstege



Extrem

I samtliga paket är hindren listade i lämplig ordning för att ge utövaren aktiv vila genom olika färdigheter under hela banan. Utformningen är även skapad för att hastighet och plan ska variera banan igenom med de svårast och mest utmanande övningarna på slutet.

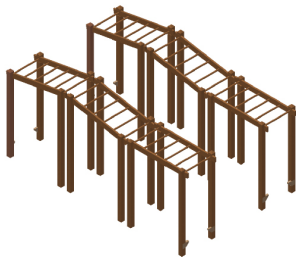
Produktlista

Dubbelhinder

Armgång

Artikelnr: H.4

Svinga fram och igenom.
Främsta färdighet: klättra



Balansbom ZigZag

Artikelnr: H.7

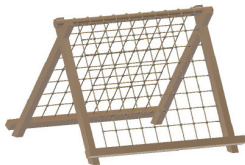
Balansera längs med bommen, utan att röra mark.
Främsta färdighet: balansera



Klätternät

Artikelnr: H.10

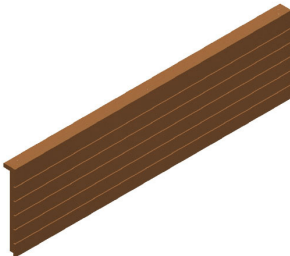
Klättra över.
Främsta färdighet: klättra



Hindervägg

Artikelnr: H.11

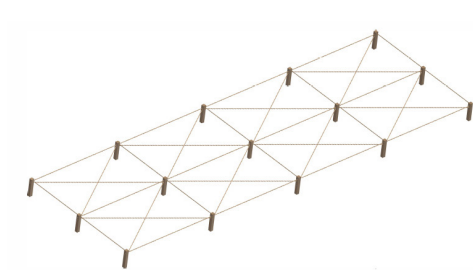
Passera över vägg.
Främsta färdighet: hoppa



Kryphinder

Artikelnr: H.12

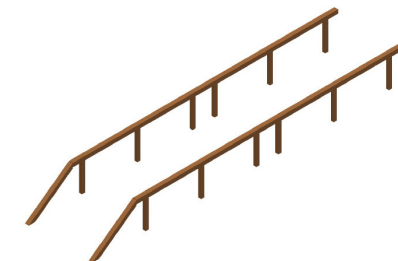
Kryp eller åla under.
Främsta färdighet: krypa



Balansbom

Artikelnr: H.13

Balansera upp för och längs med bommen, hoppa ner i andra änden.
Främsta färdighet: balansera



Fönstervägg

Artikelnr: H.14

Passera igenom öppning i vägg.
Främsta färdighet: hoppa



Irländska bordet

Artikelnr: H.15

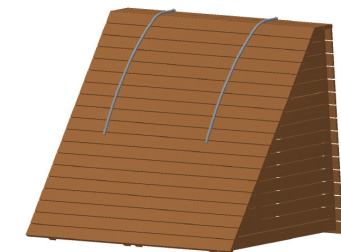
Passera över utan att röra sidostolparna.
Främsta färdighet: klättra



Repklättring

Artikelnr: H.16

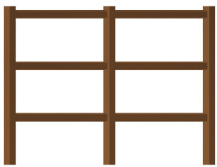
Klättra över med hjälp av rep, hoppa ner på andra sidan.
Främsta färdighet: klättra



Piskställning

Artikelnr: H.17

Passera över den översta bommen.
Främsta färdighet: klättra



Repstege

Artikelnr: H.18

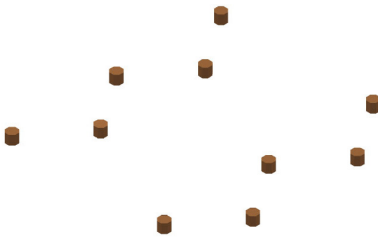
Klättra upp för och klättra alt. hoppa ner
på andra sidan.
Färdighet, främst: klättra



Vadhinder

Artikelnr: H.19

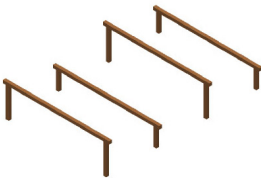
Hoppa mellan stubbarna, från första till
sista, utan att röra mark.
Främsta färdighet: hoppa



Över-Under

Artikelnr: H.20

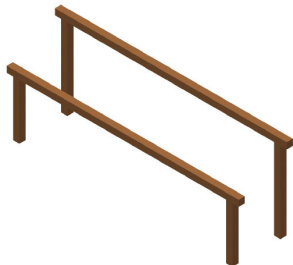
Passera över - under - över - under (i den
ordningen, börja med hög bom).
Främsta färdighet: hoppa



Dubbelbom

Artikelnr: H.21

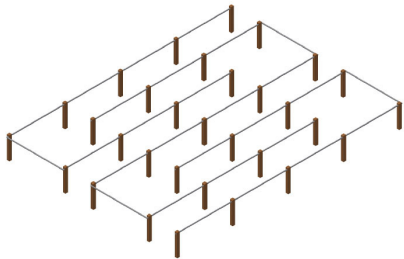
Hoppa upp på första bommen, landa på
marken emellan, sedan fri passage över
sista bommen.
Främsta färdighet: hoppa



Labyrint

Artikelnr: H.22

Parera igenom labyrint.
Främsta färdighet: springa



Fyrstegsbom

Artikelnr: H.23

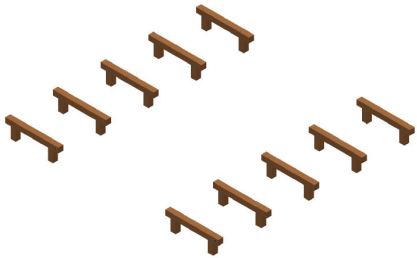
Passera på valfritt sätt över samtliga 4
bommar.
Främsta färdighet: hoppa



Häckar

Artikelnr: H.24

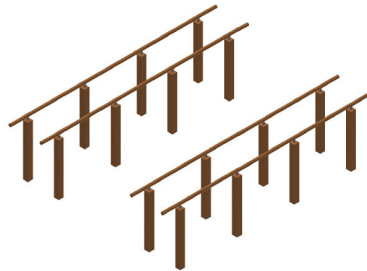
Fria hopp över samtliga häckar.
Främsta färdighet: hoppa



Lång barr

Artikelnr: H.25

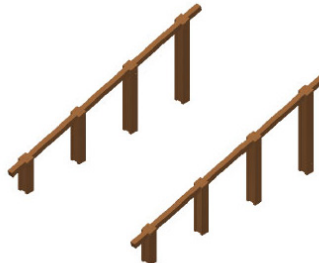
Armgång igenom, utan att röra mark.
Främsta färdighet: klättra



Lutande Balansgång

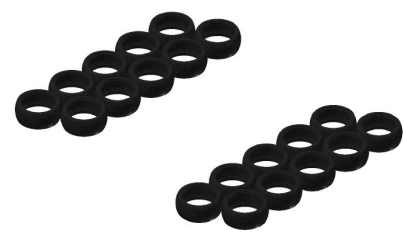
Artikelnr: H.26

Balansera upp för bom och hoppa ner för.
Främsta färdighet: balansera



Däckhinder

Artikelnr: H.27
Passera samtliga däck.
Främsta färdighet: springa



Enkelhinder

Armgång

Artikelnr: H.4E
Svinga fram och igenom.
Främsta färdighet: klättra



Balansbom ZigZag

Artikelnr: H.7E
Balansera längs med bommen, utan att
röra mark.
Främsta färdighet: balansera

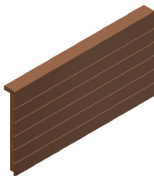


Klätternät

Artikelnr: H.10
Hinder finns endast som dubbel, se under dubbelhinder.

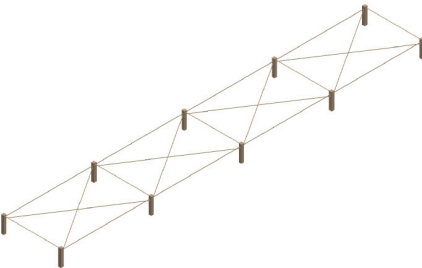
Hindervägg

Artikelnr: H.11E
Passera över vägg.
Främsta färdighet: hoppa



Kryphinder

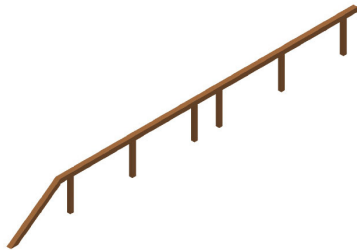
Artikelnr: H.12E
Kryp eller åla under.
Främsta färdighet: krypa



Balansbom

Artikelnr: H.13E

Balansera upp för och längs med bommen, hoppa ner i andra änden.
Främsta färdighet: balansera



Fönstervägg

Artikelnr: H.14E

Passera igenom öppning i vägg.
Främsta färdighet: hoppa



Irländska bordet

Artikelnr: H.15E

Passera över utan att röra sidostolparna.
Främsta färdighet: klättra



Repklattring

Artikelnr: H.16E

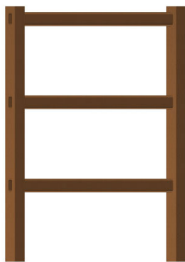
Klättra över med hjälp av rep, hoppa ner på andra sidan.
Främsta färdighet: klättra



Piskställning

Artikelnr: H.17E

Passera över den översta bommen.
Främsta färdighet: klättra



Repstege

Artikelnr: H.18E

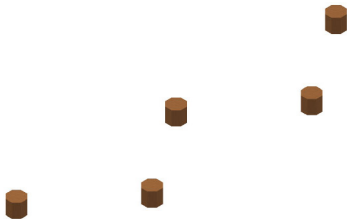
Klättra upp för och klättra alt. hoppa ner på andra sidan.
Färdighet, främst: klättra



Vadhinder

Artikelnr: H.19E

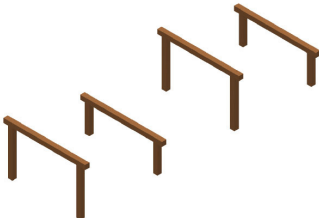
Hoppa mellan stubbarna, från första till sista, utan att röra mark.
Främsta färdighet: hoppa



Över-Under

Artikelnr: H.20E

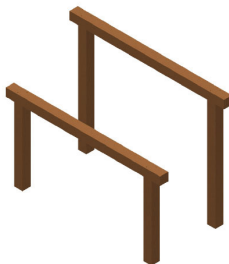
Passera över - under - över - under (i den ordningen, börja med hög bom).
Främsta färdighet: hoppa



Dubbelbom

Artikelnr: H.21E

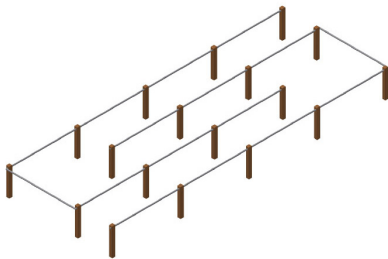
Hoppa upp på första bommen, landa på marken emellan, sedan fri passage över sista bommen.
Främsta färdighet: hoppa



Labyrint

Artikelnr: H.22E

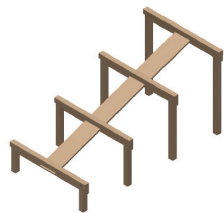
Parera igenom labyrint.
Främsta färdighet: springa



Fyrstegsbom

Artikelnr: H.23E

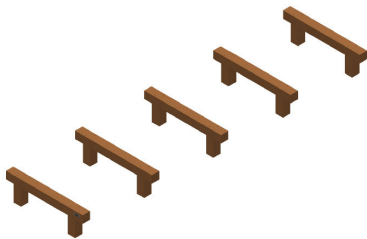
Passera på valfritt sätt över samtliga 4 bommar.
Främsta färdighet: hoppa



Häckar

Artikelnr: H.24E

Fria hopp över samtliga häckar.
Främsta färdighet: hoppa



Lång barr

Artikelnr: H.25E

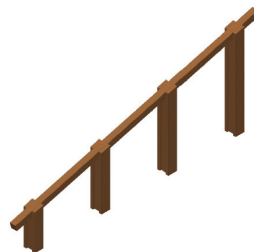
Armgång igenom, utan att röra mark.
Främsta färdighet: klättra



Lutande balansgång

Artikelnr: H.26E

Balansera upp för bom och hoppa ner för.
Främsta färdighet: balansera



Däckhinder

Artikelnr: H.27E

Passera samtliga däck.
Främsta färdighet: springa





Upptäck mer på utform.se

Utform • Bjäre Plats 11 • 218 45 Vintrie • 0413-20 000

