



Open Gym Project

Introductie

Het idee achter ons Open gym-project is ontstaan in een vriendengroep die graag aan krachttraining, klimmen en Calisthenics (kracht trainen op lichaamsgewicht) doen, maar de prijzen van de sportclubs en fitnesscentra te duur vinden.

In Leuven is een scene van jongeren die aan Calisthenics doet, maar er is echter geen geschikte infrastructuur waarop ze op een degelijke manier kunnen trainen. Er werd tot nu toe getraind op speeltuigen in parken, thuis en zelfs in de oude silo gebouwen. Dit is helaas te beperkt om op een degelijke en regelmatige basis te oefenen.



Probleemstelling

Trainen in fitnesscentra

- Prijzige abonnementen
- Beperkte openingsuren
- Voornamelijk individueel
- Sfeer schrikt sommigen af (macho-cultuur)
- Voor Calisthenics vaak niet alle benodigde apparatuur. In een fitness wordt immers voornamelijk gewerkt met gewichten. Bv.: leg-press machine, biceps curl, etc.

Probleemstelling

Trainen in openbare parken en speeltuinen

- Vaak bezet door spelende kinderen
- Niet door iedereen geapprecieerd of wordt soms zelfs gezien als overlast
- overgeleverd aan de weergoden (regen, snel donker in de winter, ...)





Probleemstelling

Thuis trainen

- Niet de benodigde toestellen (optrekstang, dip station)
- Beperkte/geschikte ruimte
- Alleen of met een kleine groep

⇒ we hebben nood aan een makkelijk te bereiken en overdekte plaats, die altijd open is en waar we een gratis of (in vergelijking met andere gyms) spotgoedkope open gym kunnen aanbieden.

Nood aan een openbare sportruimte

Creëren van ruimtes om openbaar te fitnessen en te muurklimmen

Aan voorgaande tekortkomingen willen wij een oplossing bieden door zelf constructies te bouwen die voor iedereen toegankelijk zijn. De toestellen zouden op een openbare en overdekte plaats staan waarop je zou kunnen krachttrenen, muurklimmen en fitnessen.

Visie

1. Openbaar voor iedereen

Iedereen: ook voor mensen die financieel minder sterk in hun schoenen staan. Het kostenaspect vertaalt zich voor ons in een **sociaal-cultureel** facet waarin we iedereen willen integreren

Openbaar: makkelijk en snel te bereiken voor de Leuvenaar, op elk moment van de dag.

2. Gebouwd door en voor de sporter, met een duurzame insteek

Duurzaam: Het is mogelijk om nieuwe toestellen te kopen die duurzaam zijn. Het is volgens ons duurzamer om ze zelf te maken met gerecycleerd materiaal. De bouw en het onderhoud van nieuwe toestellen gebeurt door de sporters zelf (met ondersteuning van professional uit het team).

Sociaal: Het toestel wordt gebouwd naar de noden van de Leuvense sporters. Samen bouwen laat inspraak toe van verschillende sporters en creëert een teamgeest.

Visie

3. Een scene opbouwen/versterken in Leuven

Doorzettingsvermogen: je verwezenlijkt je doelen gemakkelijker in team dan alleen.

Kennisoverdracht: door samen te trainen met mensen van een verschillend niveau, creëer je een groot leerplatform. Op deze manier breid je je oefeningen-encyclopedie uit en kan je elkaar wijzen op fouten.

Coaching: je ondersteunt elkaar in mindere tijden. Daarnaast is het ook erg belangrijk om je oefening correct uit te voeren. Wanneer je samen traint, kun je samen werken aan een correcte uitvoering van de oefeningen (wat individueel veel moeilijker is om te observeren).

Doelen

Korte termijn: vaste open gym

Eerst willen we een openbare gym bouwen op een vaste plaats in Leuven. De constructie zou voornamelijk bestaan uit dipbaren, pull-upstangen, aanhechtingen voor rekkers en touwen, stretching-platform, een klimmuur van +/- 3 meter hoog, etc.. Dit zouden we voornamelijk doen met gerecycleerd hout en metaal.

Bij de constructie zouden we ook een opbergruimte voorzien. Er is nood aan een dergelijke kast om behoorlijk wat zaken op te bergen, zoals: losse sportattributen (bv. elastieken, turnringen, stretchmateriaal, springtouwen, etc.), kuismateriaal, EHBO-kistje, documentatie van oefeningen, etc..

De constructie zou makkelijk verlicht kunnen worden met een systeem dat gevoed wordt door zonne-energie. Een klein zonnepaneel zou overdag een batterij kunnen opladen, zodat we 's avonds niet in het donker hoeven te trainen.

Doelen

Korte termijn: lessen geven (kracht training, klimmen, conditie)

De stap om buiten te gaan trainen is voor veel mensen moeilijk, daarom dat we **groepslessen** willen geven om de **instap te verkleinen** en zodat mensen met een goede basiskennis daarna zelf aan de slag kunnen.

Om kennis aan elkaar over te dragen, zouden we op vaste data samen willen trainen. Door samen te trainen kunnen de gevorderden de beginners begeleiden. Daarom zullen we ongeveer driemaal per week een les geven die bedoeld is voor beginners. De gevorderden kunnen deze les nog steeds meenemen als opwarming en kunnen het uur na deze les beginnen aan een training op een hoger niveau.

Het is de bedoeling wekelijkse planningen online te communiceren, die er als volgt zouden uitzien:

Voorbeeldschema:

Schedule of week 44 (31/10-6/11)

Monday

12-14h: free training with guidance

Tuesday

19-21h: bodyweight power training (beginners/advanced)

1. warming up
2. repetition of different sets of exercises
 - basic set of exercises for everyone
 - extra exercises for the more advanced ones
3. stretching

Wednesday

17-19h: free training with guidance

Thursday

19-21h: bodyweight power training (beginners/advanced)

1. warming up
2. repetition of different sets of exercises
 - basic set of exercises for everyone
 - extra exercises for the more advanced ones
3. stretching

Saturday

18-19.30h: bodyweight power training (beginners)

19.30-20.30h: free training with guidance

Doelen

Langere termijn: sport-evenementen organiseren

- wedstrijden: Calisthenics championships, lokale (en internationale) records breken, etc.
- seminars over techniek, verschillen in soorten trainingen, voedingsdiëten, etc.
- spelen: work out games, teambuilding, etc.
- andere open gym-initiatieven uitnodigen

Doelen

Langere termijn: een verplaatsbare fitness-constructie bouwen voor in Leuvense parken

Deze gym zouden we bouwen volgens dezelfde principes als de vaste open gym, met als enige verschil dat het relatief makkelijk is te verplaatsen.

Een verplaatsbare gym kunnen we in de zomermaanden ook in parken in Leuven opstellen, neerzetten op sportevenementen, uitlenen aan de sportdienst van de stad Leuven, gebruiken als tijdelijke invulling van ongebruikte ruimtes, etc.. Het schept veel mogelijkheden en het zou mensen nog sterker aanzetten om te gaan sporten dan dat het enkel op een vaste plaats zou staan. Het is een manier om sport te promoten op een zeer originele manier.

Realisatie



Zelf bouwen heeft voordelen:

- goedkoper
- makkelijk te bouwen op maat van de locatie
- ecologisch
- creatief
- samen bouwen is sociaal
- professionals gebruiken doorgaans *nieuwe* producten. Gerecycleerde materialen zijn voor hen niet rendabel (wat ingaat tegen de intuïtie). Voor ons lukt dat wel.

Realisatie

Waarom bouwen met gerecycleerde materialen?

In de nieuwbouw en bij de afbraak van oude huizen, worden er massa's materialen weggesmeten die voor ons nog perfect bruikbaar zijn.

Om het milieu te sparen door onnodige verspilling tegen te gaan en om de kosten laag te houden, opteren wij voor het hergebruik van gerecycleerde materialen in onze gym(s). Daarenboven is het een origineel en sensibiliserend gebaar. Wat is er immers mooier dan een gym volledig gebouwd uit gerecycleerd materiaal?

Realisatie

Gerecycleerd materiaal

afbraakhout

- balken (kepers en gordingen van oude daken, treinbilzen, ...)
- planken (osb, mdf, multiplex, ...)

oud ijzer

- buizen van leidingen van CV en sanitair (van verschillende diameters: $\frac{1}{2}$ " , $\frac{3}{4}$ " , 1" , ...)
- vijzen, moeren en bouten
- ijzeren draagprofielen (I- , L- , U- en H-profielen)

oude fitness/turntoestellen opknappen van scholen en turnclubs

giften: allerlei

Voorbeelden

In Europa en voornamelijk in de Oostbloklanden, zijn er een aantal voorbeelden terug te vinden van zelfgemaakte open gyms. Je vindt ze meestal in parken, op het strand, naast sportterreinen en in het bos. Op het net zijn ook tal van voorbeelden beschikbaar. In België zijn er ook al enkele parken terug te vinden.

Voorbeeld: Kachalka (Kiev, Oekraïne)



Kachalka in Kiev:

Ons grootste voorbeeld is het fitness park 'Kachalka' in Kiev (Ukraine). Het park is 10 vierkante kilometer groot en bestaat enkel uit gerecycleerde materialen. Er staan tal van krachtrainingstoestellen, pull-up bars, turntoestellen, ... Er staat zelfs een boksring met boks-zakken. Het terrein is gratis en altijd toegankelijk voor iedereen die wilt sporten.

Voorbeeld: Marian (Split, Kroatië)



Marian outdoor gym in Split

Deze gym is gelegen in een park in Split (Kroatië) op een schiereiland aan de zee. Dit park is ook altijd toegankelijk, gratis en wordt onderhouden door de lokale sporters. Dit laatste principe willen we zeker ook overnemen in onze gym.

Voorbeeld: Banj Brdo (Banja Luka, Bosnië)



Trainingsparcours Banj Brdo in Banja Luka

Banj Brdo is een oorlogsmonument op een heuvel in Banja Luka (Bosnië-herzegovina). Het is een park waar veel mensen gaan lopen en fietsen. Op de weg naar boven is er om de 300m een krachtrainings toestel geplaatst, zodat je tijdens het omhoog lopen of wandelen verschillende oefeningen kunt uitoefenen op lichaamsgewicht.

Voorbeeld: kust Barcelona (Spanje)



outdoor gyms in Barcelona

Op het strand en in de verschillende parken van Barcelona, zijn er vele openbare gyms die gebruik worden door de lokale bevolking. Door het overwegend goede weer is het mogelijk om bijna elke dag van het jaar buiten te trainen.

Voorbeeld: Plain de jeux Willem de mol (Bxl)



Calisthenics park 'plain de jeux willem de mol' Brussel

In Brussel zijn er recentelijk nog enkele parken geopend voor het beoefenen van calisthenics. De parkjes zijn meestal gebouwd door een professioneel bedrijf in opdracht van de gemeenten. Naar verluidt worden de parken op zonnige dagen vaak gebruikt door de buurtbewoners.

Locatie

Locatie van een vaste open gym

Tot op de dag van vandaag bestaat in Leuven nog geen specifieke plaats voor het uitoefenen van calisthenics. Er zijn echter wel heel wat potentiële plaatsen voor het uitbouwen van enkele faciliteiten.

Een locatie die ons in het oog springt zijn de **lege terreinen onder de E314** brug in Wilsele. Deze grote terreinen onder de brug zijn ideaal voor het uitbouwen van openbare sportterreinen. Ze liggen praktisch **altijd droog**, ze zijn goed bereikbaar en **groot**. Ze liggen er te verloederen en worden door sommige mensen gebruikt als stortplaats voor hun afval. Het is ook mogelijk om elders zelf een afdak te bouwen, maar dat is erg kostelijk en beperkt ons in ruimte. Een constructie bouwen onder een brug lijkt ons dus de meest realistische oplossing.

Locatie

Waarom sporten onder een brug?

altijd toegankelijk

open voor iedereen, geen
abonnementskosten

altijd droog

gebruik van terreinen zonder invulling

gaat vandalisme en sluikstorten tegen

frisse buitenlucht, het hele jaar door
buiten trainen

Waarom liefst geen gebouw?

Veel vaste kosten (huur, onderhoud,
stookkosten..)

Gebonden aan openingsuren

hoogte van plafonds

beperkt in plaats

Wat gaat dat kosten?

Door het gebruik van van **gerecycleerd materiaal** en het **zelf bouwen** van de voorzieningen houden we de **kosten laag**. Op die manier is het voor ons mogelijk om een kleine en degelijke open gym te bouwen zonder schulden op te lopen. Willen we uitbreiden of willen we onze vaste gym bouwen, hopen we gebruik te kunnen maken van sponsoring en donaties.

Toekomst

Korte termijn

- opstarten outdoor fitness onder de E314 of op een gelijkaardig terrein
- Lessen geven over - en sporters begeleiden in - bodyweight krachttraining aan de vaste open gym

Langere termijn

- plaatsen van een verplaatsbare fitness constructie voor de zomermaanden
- uitbreiden sportterreinen (meer toestellen en terreinen voor voetbal/basketbal...)
- Calisthenics championships organiseren
- seminars over techniek en voeding

Team



Axel Servaes:
Oprichter
Loodgieter
Student bouwkunde (LUCA)
Hobby's/sporten: klimmen (rotsen en indoor) en krachttraining



Gil Op de Beeck:
Oprichter
Student handelsingenieur (KU Leuven)
Project student bij Humasol: ontwikkelingswerk in Oeganda i.s.m. Waste Masters
Hobby's/sporten: klimmen, skateboarden en krachttraining