



Effektiv ljudisolering av
gym och träningslokaler.



CHRISTIAN
BERNER

Expect more

Innehåll

Våra lösningar

Ska du bygga gym- och träningslokaler?

Vi har lösningarna klara för dig

Flytande golv med Sylomer och Sylodynklossar

Lämplig under löpband och medeltung till tung viktträning

Test: Släpp av vikter på ett flytande golv med Sylodynklossar

Flytande golv med GERB stålfjädersystem

Lämplig för löpband, crossfit och mycket tung träning

Dämpande mattor med SPORTEC

För effektiv bullerdämpning med sportmattor

Test: Släpp av vikter på SPORTEC sportmattor

Stötdämpande klossar från G-fit under löpband

För extra stötdämpande hjälpmedel och skydd av golv och träningsutrustning

Stötdämpande klossar under viktstack

För en mycket effektiv och enkel stötdämpande åtgärd av viktstack

Elastiskt upphängt Undertak av Sylomerhängare med EuroCeiling

För att effektivt reducera luftljud till angränsande rum

Kombinerade lösningar och referenslista

Typiska golvlösningar och referenslista

Ska du bygga gym- och träningslokaler?

Vi har lösningarna klara för dig

I många år har vi hjälpt ägare av träningscenter och träningsrum med effektiv ljudisolering, i allt från mindre utrymmen till större projekt. Vi arbetar med marknadens ledande produkter och lösningar för att säkerställa bästa möjliga resultat.

Valet av rätt golvlösning påverkas av flera faktorer, särskilt om målet är att uppnå optimal luddämpning till lägsta möjliga kostnad. Med vår gedigna erfarenhet guidar vi dig som kund till den mest kostnadseffektiva och funktionella lösningen.

Det är viktigt att komma ihåg att en tjock matta av gummi eller annat dämpande material ovanpå ett befintligt golv sällan räcker för att minska buller från fria vikter, löpband eller annan tung utrustning. Vi erbjuder istället miljövänliga och beprövade alternativ, i samarbete med de främsta leverantörerna av kvalitetsprodukter vilket gör oss till en trygg och kompetent partner för ditt projekt.

Viktiga faktorer för val av golvlösning

Innan vi väljer den optimala golvlösningen för dig är det en del viktiga faktorer att ta hänsyn till:

- Vilken typ av träning gäller det?
- Vilken är användargruppen för träningsanläggningen?
- Vilka kan störas av aktiviteten i anläggningen?
- Vad är tillgänglig byggnadshöjd i anläggningen?
- Hur ser konstruktionen ut?

Vårt erbjudande



Expertis



Flera lösningar



Miljövänlig



Kvalitetsprodukter

Rätt lösning för varje träningsmiljö

- **Medeltung till tung styrketräning**
Använd vibrationsdämpande klossar i Sylomer® och Sylodyn® för stabilitet och ljudisolering.
- **Tung styrketräning**
Välj GERB stålfjädrar för maximal vibrationsisolering och hållbarhet.
- **Effektiv bullerdämpning**
Komplettera med slitstarka SPORTEC® sportmattor för ljudreducering och säkerhet.
- **Klossar och tillbehör**
Flexibla lösningar med G-Fit och Sylodynklossar för olika behov.
- **Undertak för ljudisolering**
Installera Sylomerhängare tillsammans med EuroCeiling för tysta och vibrationsfria miljöer.



Sylomer® & Sylodyn®



Flytande golv för gym- och träningslokaler

Ett flytande golv byggt på Sylomer och Sylodyn är det ideala valet för dig som önskar en mer behaglig och bullerdämpad träningsmiljö.

Med vår expertis inom vibrations- och ljudisolering, erbjuder vi skräddarsydda golvlösningar som kombinerar bullerdämpning med hållbarhet och enkel installation.

Låt oss tillsammans skapa en träningsmiljö som uppfyller dina krav på komfort, prestanda och hållbarhet.



Sylodyn® klossar

Sylodyn® klossarna anpassas i vår produktion till varje projekt för att uppnå bästa möjliga resultat. Sylodyn® är optimalt att använda för användningsområden med hög vibrationsnivå så som gruppträning, Medeltung till tung viktträning.

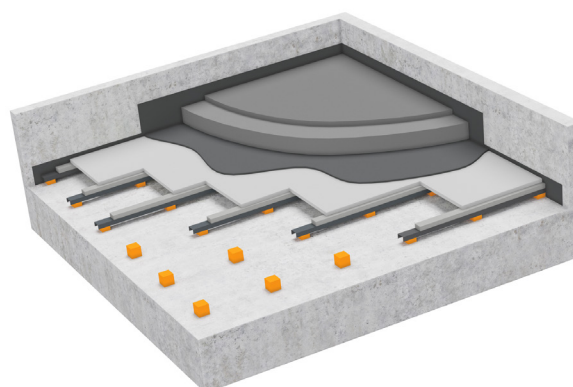
Fördelar med våra flytande golv

- Lågfrekvent stöt- och luddämpning
- Kostnadseffektiv
- Lång livslängd
- Generellt gäller att ju lägre egenfrekvens ett flytande golv har, desto bättre isolerar det mot ljud och stötar.
- Med ett golv på klossar av Sylomer och Sylodyn kan man nå ner till 7 Hz. "Vanliga" lösningar med gjutning på heltäckande tryckfast mineralull ger i de bästa fall en egenfrekvens strax under 50 Hz.

Principslösning - Flytande träningsgolv med Sylomer® och Sylodyn®

Acoustic Floor blocks Sylomer®

Acoustic Floor blocks är mycket lätt att installera och möjliggör att skruva/limma fast plywooden ovan i plåtregeln. Massa är viktigt för att uppnå ett gott resultat och kan vara av både torra och våta slag. Acoustic Floor blocks lämpar dig för gruppträning till lätt träning.

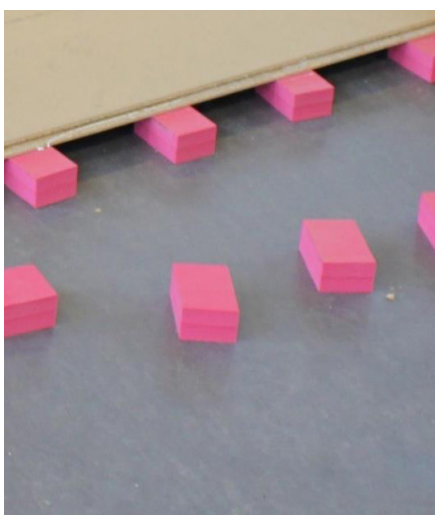


Övergolv	SPORTEC Style: SPORTEC Supercell:	30 mm/70 mm 10 mm/20 mm
Massa	Betong	Minimum 50 mm tjocklek
Plywood	Spånt 1-2 lager	22-38 mm eller liknande
Struktur- ljudisolering	Klossar av Sylomer/Sylodyn i tjocklek 25-100 mm läggs på c/c 600 mm. Hålrutorna mellan klossarna fylls 70-80% med mineralull.	

Slutresultat

Sylodyn® dimensioneras efter krav om isolering (=egenfrekvens) och nedfjädring. Allt från danssalar till fria vikter.

Ovanstående principlösningar förbättras av tyngre golv, högre golv, tjockare Sylomer/Sylodyn 7 Hz. "Vanliga" lösningar med gjutning på heltäckande tryckfast mineralull ger i de bästa fall en egenfrekvens strax under 50 Hz.



Akustik, mät rapport

Karolinen 2 gym, Karlstad

Under en eftermiddag byggde vi upp och mätte 8 st olika golv för att hitta den golvuppbbyggnad som möter gymmets verksamhet och de förutsättningar som bygganden ger.

I fastighet Karolinen 2 i Karlstad har ljudstörning i kontor från underliggande gym uppstått. Ljudstörning uppstår främst när vikter släpps mot golv.

Efterklang har på uppdrag av Byggt teknik i Karlstad AB genomfört ljudmätningar när vikter släpps på olika temporärt uppbyggda gymgolv framtagna av Christan Berner.

Eftersom fastighetsägaren efterfrågar en åtgärd som hanterar det mest stomljudalstrande momentet blir det dimensionerande fallet släpp av en 20 kg kettlebell från 1,5 meters höjd.

Den enda testade golvkonstruktion i gymmet som uppfyller ljudkravet om LAFMax 40 dB i kontorsrum G254 vid detta moment är:

- Flytande golv på Sylodyn NB 50mm + SPORTEC® Style 70 mm + Supercell DC2 20 mm.

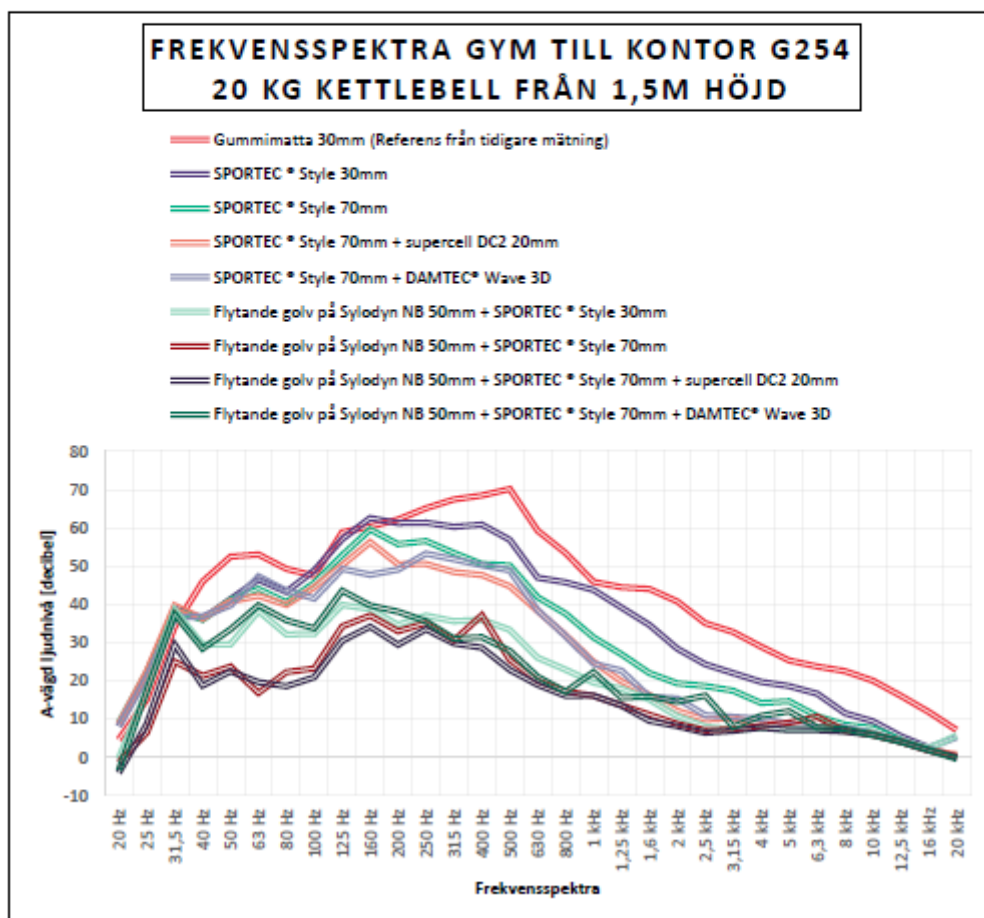
Den uppmätta A-vägda högsta ljudnivån (LAFMax) vid detta moment uppgick till 39 dB.



Resultat

TABELL 4. HÖGSTA UPPMÄTTA A-VÄGDA LJUDNIVÅ I KONTOR G254 MED 20 KG KETTLEBELL FRÅN 1,5M HÖJD

Gym till G254 - 20 kg kettlebell från 1,5m höjd	LAFMax
Gummimatta 30mm (Referens från tidigare mätning)	75
SPORTEC® Style 30mm	69
SPORTEC® Style 70mm	64
SPORTEC® Style 70mm + supercell DC2 20mm	60
SPORTEC® Style 70mm + DAMTEC® Wave 3D	59
Flytande golv på Sylodyn NB 50mm + SPORTEC® Style 30mm	45
Flytande golv på Sylodyn NB 50mm + SPORTEC® Style 70mm	43
Flytande golv på Sylodyn NB 50mm + SPORTEC® Style 70mm + supercell DC2 20mm	39
Flytande golv på Sylodyn NB 50mm + SPORTEC® Style 70mm + DAMTEC® Wave 3D	48



FIGUR 12. A-VÄGD LJUDNIVÅ I KONTOR 254 MED 20 KG KETTLEBELL FRÅN 1,5M HÖJD

GERB Stålfjädersystem



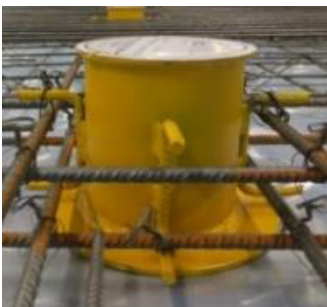
Flytande golv för mycket tung träning och crossfit

Välj ett flytande golv med GERB stålfjädrar en lösning med överlägsen isolering mot buller och vibrationer. Tack vare vår expertis inom ljud- och vibrationsisolering, i kombination med GERB:s världsledande fjädersystem, får du en optimal golvlösning för att skapa en träningsmiljö med effektiv dämpning av lågfrekventa stötar och ljud.

GERB® stålfjädrar

Ett golv med GERB stålfjädrar är konstruerat för att klara extrema stötar och höga ljudnivåer perfekt för exempelvis tung styrketräning och crossfit.

En stor fördel med systemet är att stålfjädrarna är åtkomliga uppifrån, vilket gör det enkelt att justera eller byta ut fjädrar vid behov – även i efterhand.



GERB stålfjäderhus



GERB stålfjädrar

Fördelar med GERB® flytande golv

- Lågfrekvent stöt- och ljuddämpning
- Flexibilitet och enkel anpassning
- Reduktion av kraftigt stomljud
- Lång livslängd

Ju lägre egenfrekvens ett flytande golv har, desto bättre blir isoleringen mot stomljud och stötar. Med GERB:s stålfjädergolv kan man nå egenfrekvenser så låga som 2,5 Hz något som är omöjligt med traditionella lösningar. Till exempel når gjutna golv på styv mineralull sällan under 50 Hz, ens i bästa fall.

Principslösning - Flytande tungt träningsgolv med GERB stålfjädersystem



Typisk uppbyggand

Övergolv

SPORTEC Style: 30 mm/70 mm

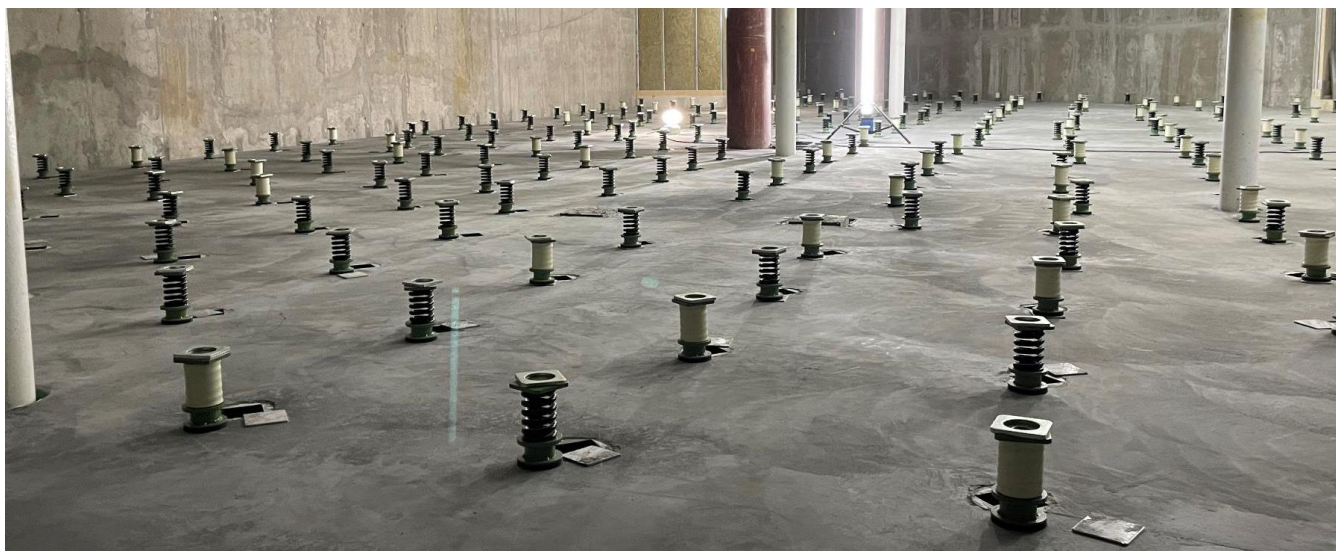
SPORTEC Supercell: 10 mm/20 mm

Struktur-ljudisolering

40 mm betong med ingjuten GERB stålfjädrar med 40 mm luftspalt

Slutresultat

En flytande betongplatta som vilar på stålfjädrar ger ett golv med enastående isoleringsförmåga. Den enda kontaktpunkten mot underlaget är fjädrarna vilket kraftigt begränsar överföring av energi och ljud. Kombinationen av betongens höga massa och stålfjädrarnas fjädring ger ett golvsystem med mycket effektiv ljud- och vibrationsisolering.



SPORTEC sportmattor



Effektiv ljudreducering med sportmattor från SPORTEC

För att maximera prestandan i våra golvlösningar rekommenderar vi SPORTEC sportmattor som övergolv för effektiv ljuddämpning och ökad säkerhet. De slitstarka mattorna är designade för att klara intensiva träningspass och tunga slag, samtidigt som den halkfria ytan minskar risken för fall och skador, för ett tryggt och bekvämt träningsmiljö.

Installation och underhåll är enkelt, vilket gör det smidigt att anpassa eller uppgradera ditt träningsområde. Välj mellan olika storlekar, tjocklekar och färger ur vårt utvalda sortiment för att skapa ett golv som möter både dina behov och din stil.

SPORTEC® sportmattor

SPORTEC Style är en armerad matta tillverkad av återvunnet gummi, robust, hållbar och enkel att montera. Mattan erbjuder mycket bra skydd på egen hand, men för optimal ljud- och vibrationsisolering rekommenderas att den kombineras med SPORTEC Supercell.

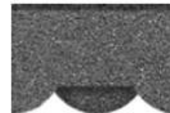
I vissa fall kan SPORTEC:s sportmattor ge tillräcklig isolering även för tung viktträning, utan att behöva kombineras med Sylodyn- eller GERB-golv.

Vi erbjuder

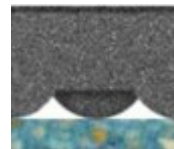
- Extra stöt- och ljuddämpning
- Snabb och enkel montering
- Halkfria ytor
- Hållbarhet



SPORTEC Style
30 mm



SPORTEC Style
70 mm



SPORTEC Style
70 mm och
SPORTEC
Supercell DC2

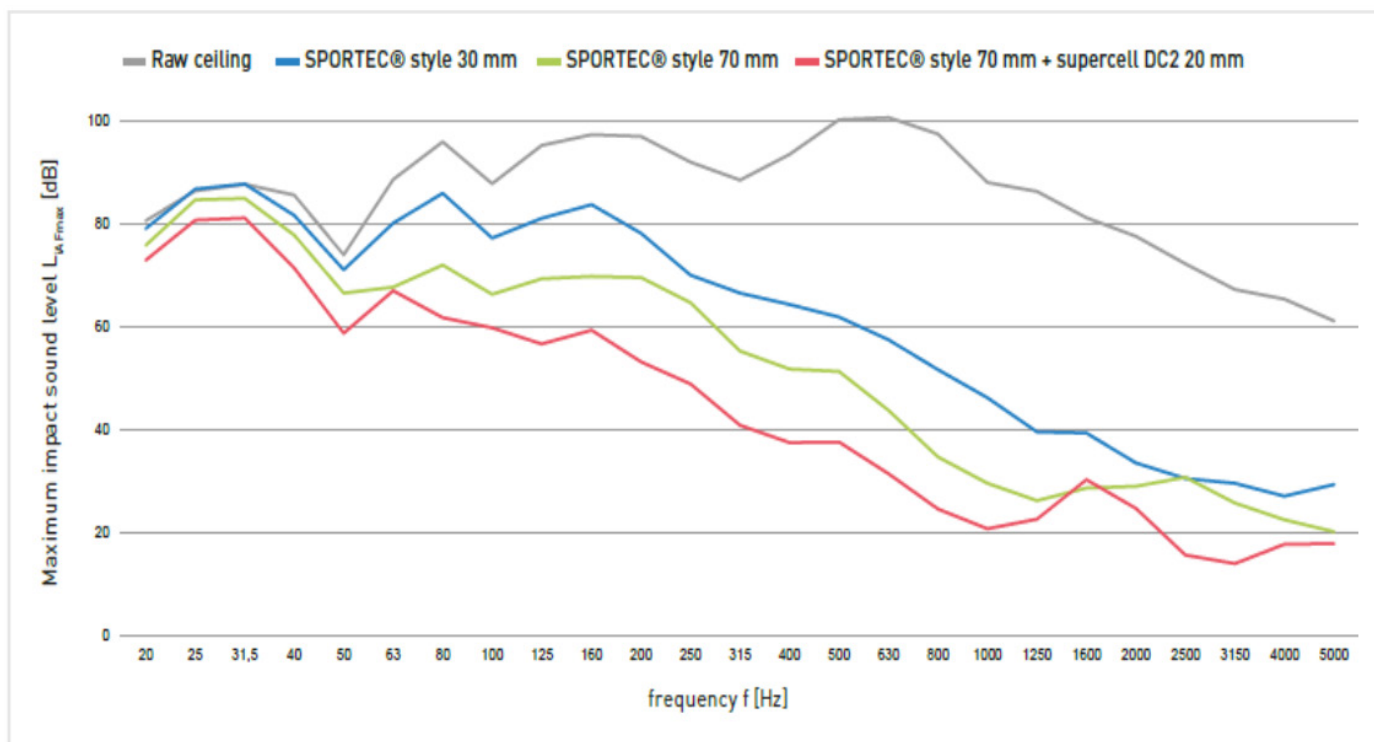
Akustiskt test av SPORTEC® Sportmattor

Släpp en 50 kg hantel från 0,5 meter

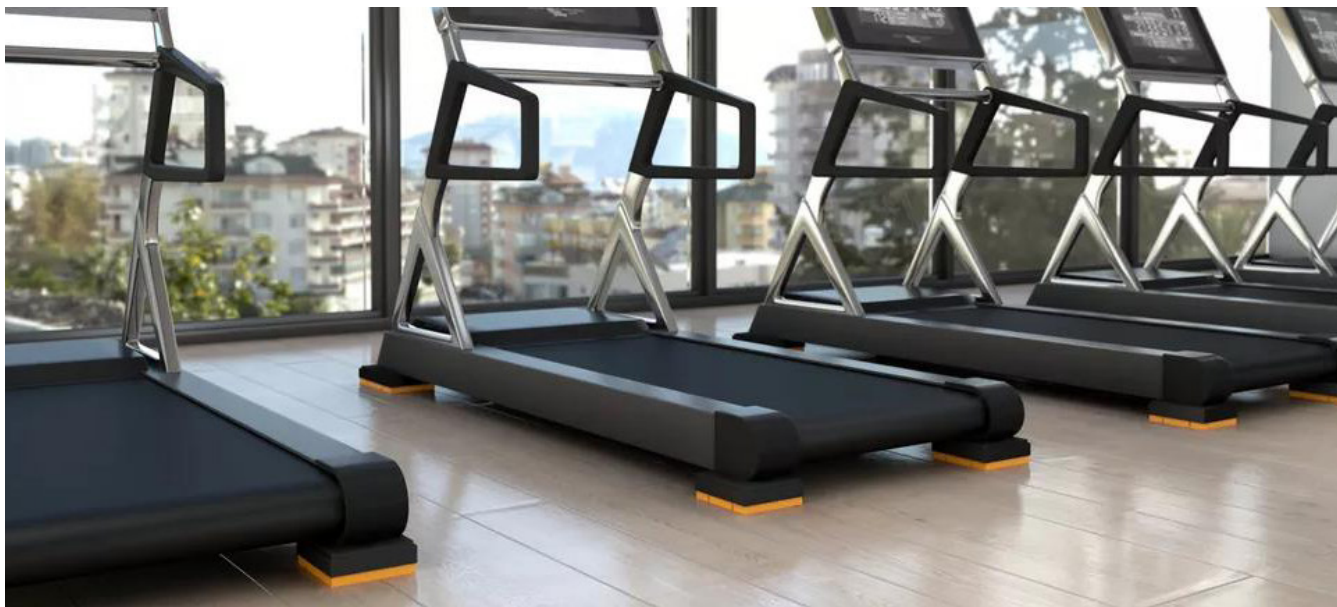
För att dokumentera egenskaperna hos SPORTEC sina sportmattor har vi genomfört en produktjämförelse av de olika kombinationerna av produkterna för att lyfta fram resultaten. Maximal ljudnivå vid slag $L_{A, Fmax}$ [dB]



Resultat



G-FIT



Extra stötdämpning med G-Fit klossar under löpbandet

Förbättra strukturiseringen i gymmet med extra dämpningsklossar under löpband.

Med G-Fit® klossar för löpband reduceras vibrationer och stötar effektivt något som både förbättrar träningsupplevelsen och skyddar golvet.

G-Fit® Gear T300 – dämpning för löpband

G-Fit är ett färdigt dämpningsset som kombinerar Sylomer® och Sylodamp® två högpresterande material för vibrationsisolering.

Det är ett effektivt och lättinstallerat sätt att minska överföringen av vibrationer från löpband.

- Levereras komplett som set
- Enkel installation
- Håller gymmet öppet under montering



Fördelar med våra dämpningslösningar

- Effektiv stöt- och ljuddämpning
- Snabb och enkel montering
- Ingen driftstörning – gymmet kan hållas öppet
- Kan installeras av er egen personal eller tekniker

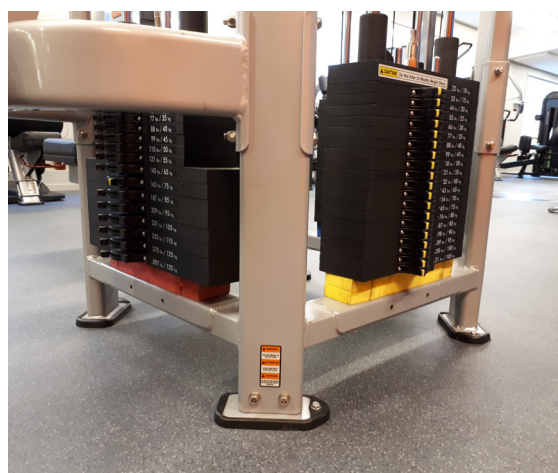
Viktstack



Extra stötdämpning med Sylodyn® under viktstack

Förbättra strukturisoleringen i gymmet med extra dämpningsklossar för viktmagasin. Med Sylodyn® klossar för viktstackar reduceras vibrationer och stötar effektivt något som både förbättrar träningsupplevelsen och skyddar golvet.

- Levereras komplett som set
- Enkel installation
- Håller gymmet öppet under montering



Sylodyn® för viktstackar – skräddarsydd dämpning

Vi tillverkar specialanpassade Sylodyn®-klossar för dämpning av de kraftiga stötar som uppstår vid släpp av viktstackar. Klossarna kan anpassas i både format och hårdhet efter maskinens vikt och dimensioner.



Finns både som standardbrickor eller skräddarsydda klossar efter ert behov.

Fördelar med våra dämpningslösningar

- Effektiv stöt- och ljuddämpning
- Snabb och enkel montering
- Ingen driftstörning – gymmet kan hållas öppet
- Kan installeras av er egen personal eller tekniker

Undertak



Sylomer®-hängare med EuroCeiling. Effektiv ljudisolering mellan våningsplan

Sylomerhängare installeras för att minska både stegljud och luftljud mellan bjälklag. De ger mycket god ljudisolering, även i låga frekvensområden, och är lämpliga för alla typer av bjälklagskonstruktioner.

Tack vare hängarens höga prestanda kan antalet gipsskivor i undertaket ofta minskas – vilket sparar både material, tid och installationskostnad.

I kombination med det skruvlösa och effektiva Euroceiling-systemet erbjuder vi en komplett undertakslösning för miljöer med höga krav på ljudisolering.

Fördelar med vårt undertakssystem

- Snabbt och smidigt installationssystem
- Effektiv isolering av både luftljud och stegljud – även vid mycket låga frekvenser
- En Sylomerhängare i kombination med ett lager gips kan ersätta upp till tre lager gips
- Konstruktion med låg bygghöjd – idealisk vid begränsat utrymme

Referenser

År	Produkter	Namn	Stad
2025	Viktstack	STC	Kungälv
2025	Viktstack	Fintess24	Kviberg
2025	Sportec Style 70 mm + Supercell C2	Rehabcenter	Karlstad
2025	Viktstack	SATS Tuletorget	Stockholm
2024	Utegym tak	Lokstallarna	Stockholm
2024	Undertak	Nordic Wellness	Göteborg
2024	Sylodyn-klossar	Träningsutrymme	Karlsborg
2024	Sylodyn® + EW-brickor	Nordic Wellness	Jönköping
2024	Sylodyn®+betongplattor	Fitness 24	Mölnlycke
2024	Viktstack	STC	Kungälv
2024	Sylomer lister golv och vägg	Lingarnet sporthall	Malmö
2024	Sylodyn klosser til vektmagasin	SATS Colosseum	Oslo
2024	G-fit klosser til tredemøller	Evo Teisen	Oslo
2024	Sylomer klosser + Sportec Style 30 mm	Quality Panorama	Trondheim
2023	GERB stålfjærer	Gamle Amerikanske Ambassaden	Oslo
2023	Sportec Style 70 mm + Supercell C2	Puls Marikollen	Marikollen
2023	Sportec Style 70 mm + Supercell DC3 og Supercell C2	Puls Kantor	Kolbotn
2023	Sylodyn klosser + Sportec Style 30 mm + Supercell DC3	EVO Gjøvik	Gjøvik
2023	Sylodyn klosser + Sportec Style 30 mm + Supercell DC3	EVO Nøtterøy	Nøtterøy
2022	GERB stålfjærer	NR1 Fitness	Arendal
2022	G-fit klosser til tredemøller	SATS Fornebu	Oslo
2022	Sylodyn klosser til vektmagasin	Top Notch Fitness	Kongsberg
2022	Sylomer klosser + Sportec Style 30 mm	Impulse	Trondheim
2022	Sylodyn klosser + Sportec Style 70 mm + Supercell DC2	EVO Kongsberg	Kongsberg
2022	Sylodyn klosser	Oslo Sentrum Brannstasjon	Oslo
2021	Sportec Style 70 mm + Supercell DC2	EVO Frysia	Oslo
2021	Sylodyn klosser + Sportec Style 30 mm	Oslo Storbylegevakt	Oslo
2021	GERB stålfjærer + Sylodyn klosser	SATS Rortunet Senter	Slemmestad
2021	GERB stålfjærer + Sylomer klosser	Asker Treningssenter	Asker
2021	Sylodyn klosser + Sportec Style 30 mm	Nødetatbygg	Flekkefjord
2021	Sylodyn klosser + Sportec Style 30 mm	Fresh Fitness	Strømmen
2021	Sportec Style 30 mm	Nordang Helikopterbase	Ålesund
2020	GERB stålfjærer + Sportec Style 30 mm	Impulse	Stjørdal
2019	GERB stålfjærer + Sportec Style 30 mm + Sylodamp	Arkaden Treningssenter	Skien
2017	GERB stålfjærer + Sportec Style 30 mm + Sylodamp	Impulse	Melhus



CHRISTIAN
BERNER

Expect more