OUTDOOR FITNESS HANDLEIDING

Een inspirerende handleiding met fitness oefeningen voor iedereen
– voor beginners tot de ervaren sporter

Sporten wanneer het jou uitkomt

Norwell Outdoor Fitness Parken

Vandaag de dag is iedereen zich bewust van de positieve effecten dat sporten heeft op ons lichaam en de kwaliteit van het leven. Maar vaak zijn de tijd en mogelijkheden er niet als het neerkomt op sporten en trainen.

Bij Norwell geloven we dat de mogelijkheid tot fitnessen altijd bereikbaar en beschikbaar moet zijn. Op elk uur van de dag, gratis voor iedereen en buiten in de frisse lucht. Geïnspireerd hierop hebben we een serie van fitness apparaten voor buiten ontwikkeld die gebruikt kunnen worden door iedereen, gedurende het hele jaar.

Voor iedereen

De fitness apparaten van Norwell zijn voor iedereen – van de beginners die lange tijd niet hebben gesport tot de professionele sporter die al jaren bezig is. Ze zullen allemaal het maximale uit onze apparaten kunnen halen door het unieke en gemakkelijke ontwerp.

Ook al heb je een druk dagelijks programma, onze fitness parken bieden een passende en gemakkelijke samenstelling om tijd met anderen door te brengen tijdens het sporten, buiten en wanneer het jou uit komt!

De vier eigenschappen

De vier belangrijkste eigenschappen voor een hoge kwaliteit van leven zijn: het optimaal functioneren van het hart en bloedsomloop, een sterk lichaam, goede balans en coördinatie en voldoende flexibiliteit. De volgende indeling, aan de hand van kleuren, van de fitnessapparaten laat zien welke van de vier eigenschappen wordt getraind:

GROEN
is functioneren van het hart en bloedsomloop
Onderhouden van de conditie en uithoudingsvermogen.

ORANJE
is kracht
Onderhouden van individuele spiergroepen.

ROOD
is balans
Trainen van de balans en de coördinatie.

BLAUW
is flexibiliteit
Het stretchen van het lichaam en de spieren.

INDEX

Norwell Outdoor Fitness App 4
Stel je eigen training programma samen 5
Warming up 6
Krachttraining 8
Kracht en flexibiliteit 14
Cooling down en stretchen 16
Fitness en communautaire 19

De Norwell Outdoor Fitness handleiding

Deze handleiding is bedoeld om jou te inspireren het meeste uit de apparaten van de fitness parken te halen. Om je doel te bereiken is het belangrijk om na te denken over het type oefening en de volgorde van de oefeningen.

Deze handleiding is verdeeld in vier hoofdstukken: Warming up, krachttraining, kracht en flexibiliteit en de cooling down. In elk hoofdstuk geven we een aantal oefeningen op de apparaten die passen bij het doel van de training. Elke oefening heeft een omschrijving van type, doel, niveau en instructies met afbeelding, die weergeeft hoe de oefening kan worden uitgevoerd.

Alle Norwell fitnessapparaten zijn ontworpen zodat je lichaam als tegengewicht dient. Dit voorkomt blessures tijdens trainingen zoals een onjuiste lichaamshouding. Toch blijven de fitnessapparaten altijd een uitdaging voor iedereen: als een oefening te gemakkelijk voor je is, kun je overstappen op een oefening van een hoger niveau.

De intuïtieve fitnessapparaten nodigen uit om je eigen training samen te stellen. Circuit trainingen sluiten feilloos aan bij de ontwerpen van de Norwell fitness parken.

In deze handleiding vind je suggesties voor oefeningen die je inspireren en helpen een doel te bereiken en de kwaliteit van het leven te verbeteren.

Een actieve en natuurlijke ontmoetingsplek

De fitnessapparaten van Norwell zijn ontwikkeld voor mensen van 13 jaar en ouder en zijn voor iedereen die wil fitnessen of krachttrainen.

Je kunt alleen trainen en een programma volgen – of je kan samen met familie of een groep vrienden fitnessen. Iedereen kan meedoen, want er is geen vereist niveau om te kunnen trainen op de apparaten.

Norwell Outdoor Fitness App

Nieuwe technologie en trainen

Veel mensen worden gemotiveerd door een uitdaging. Of we nu onszelf uitdagen of met familie en vrienden uitdaging vinden, nieuwe technologie biedt ons de kans om vorderingen te volgen sinds de laatste training.

De Norwell Smartphone App – één van de eerste fitness apps – biedt een platform die trainen en uitdagen leuker en efficiënter maakt. Door het gebruik van de innovatieve app kun je:

- Op ieder fitness apparaat die volgende zaken bijhouden: herhalingen/ aftellen/ afstanden en tijd
- Statistieken verzamelen en combineren voor teams of groepen
- Scores direct delen op Facebook
- Instructies en training krijgenvoor ieder apparaat
- Het dichtsbijzijnde Norwell park vinden via GPS

Onze Norwell Smartphone App werkt op alle iOS apparaten en werkt op iPod Touch, iPhone en Android devices.

Hoe gebruik je de App:

Het startscherm verschijnt in 5 seconden. Daarna verschijnt het menu.

1 - MENU SCHERM

Kies tussen de volgende drie opties:
TRAIN – laat zien waar je de Norwell fitness parken kunt vinden
VRIENDEN – daag je vrienden of familie uit via Facebook.
RESULTATEN – bekijk je eigen resultaten en vergelijk ze met die van je vrienden of familie.

2 - KAART

De kaart laat zien waar je bent en waar het dichtstbijzijnde Norwell fitness park te vinden is.

3 - APPARATEN IN HET PARK

Nadat er een park gekozen is verschijnen de apparaten in dat park. Daarna kun je een fitnessapparaat selecteren.

4 - TRAINEN

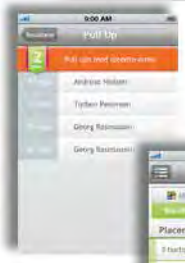
Het scherm laat zien welke oefeningen je kunt doen op het apparaat.

5 - TRAINING VIDEO'S

Als je op een oefening klikt opent er een korte video, die laat zien hoe het apparaat werkt.

6 - REGRISTREREN

Als je kiest voor tijd of herhalingen ga je naar registratie. Plaats je smartphone waar wordt aangegeven en laat het je score en tijd bijhouden terwijl jij traint.



7 - RESULTATEN

Aan het einde van een training kun je gemakkelijk resultaten vergelijken.

8 - TOTAAL RESULTATEN

Als je klaar bent met een training kun je hier gemakkelijk resultaten, scores en het aantal verbrande calorieën bekijken.

U vindt onze app vinden op App Store en Google Play via onze website **www.norwell.dk**.

Laat de handleiding je inspireren

Met hulp en inspiratie van deze handleiding, kun je je eigen training programma samenstellen. Bij elke oefening in deze handleiding is tevens het niveau weergegeven. Dit maakt het makkelijk om snel te kiezen welke oefening het beste bij jou past of welke jij het leukst vindt. Scan ook de QR codes op de pagina's in deze handleiding en bekijk video's van oefeningen op de verschillende apparaten.

Start met een warming-up

Een goede warming up maakt je krachttraining efficiënter en voorkomt blessures. Je zult ook voelen dat je jezelf hierdoor meer kunt uitdagen in de rest van de training. Besteed 5-15 minutent op tenminste twee cardio-apparaten (zie de groene oefeningen), om je hartritme onder controle te brengen en je bloed goed te laten doorlopen. Start rustig en bouw het tempo langzaam op tijdens de warming-up.

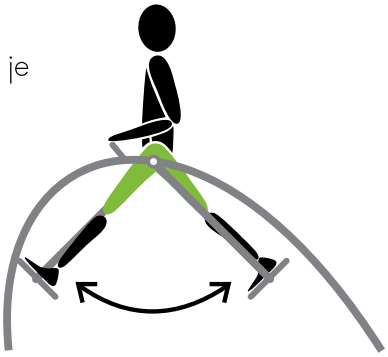
Het vervolg van de krachttraining

Trainen is leuk, maar het moet ook een uitdaging zijn om er voldoende uit te halen. Zorg ervoor dat je elke spiergroep traint (zie de oranje oefeningen). Voer alle bewegingen rustig en gecontroleerd uit. Start met 10 herhalingen en verhoog het aantal geleidelijk tot 15. Wanneer 15 keer gemakkelijk uit te voeren is, dan is het tijd om over te stappen op een oefening van een hoger niveau.

Eindig met balans en stretchen

Eindig je training met balans oefeningen(zie de rode oefeningen). Een goede balans biedt voordelen in alle aspecten van het leven. Vervolg je cooling down met stretch oefeningen (zie blauwe oefeningen), focus hierbij op de minder flexibele plekken. Ideaal is om de stretches aan te houden voor 30 seconden en twee keer te doen voor iedere spiergroep.

AIR WALKER NW201



TYPE: Een loopstoel – cardio (hart en vaat) en beweging.

DOEL: Je verbetert de hart en vaat functies en verbetert de flexibiliteit in je heupen en dijbenen.
Werkt goed als een warming-up oefening voordat je begint met een krachttraining en bewegingstraining.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Pak de stang met beide handen en plaats je voeten op de pedalen. Start de beweging door één voor één je benen te duwen. Je traint nu op dezelfde manier als hardlopen, maar zonder het risico dat het samendrukken van de spieren met zich meebrengt.

Scan de code en bekijk meer inspirerende video's van oefeningen op de Air Walker.

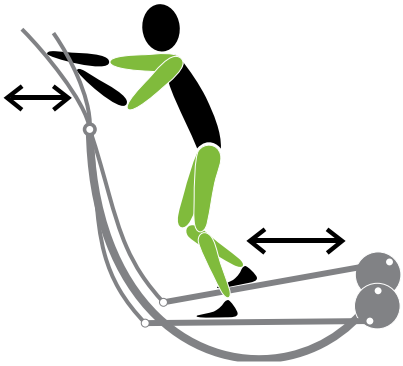
CROSS NW202

TYPE: Trappen – cardio en beweging.

DOEL: Je verbetert de functies van je hart en bloedvaten en traint de spieren in je benen en heupen.
Werkt goed als een warming-up oefening voor kracht-training en bewegingstraining.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Pak met je handen de handvaten en plaats je voeten op de pedalen. Start de beweging door aan het rechterhandvat te trekken en je linkerbeen naar voren te duwen. Op hetzelfde moment duw je het rechterhandvat terwijl je je rechterbeen terugtrekt. Probeer ook achteruit te lopen.



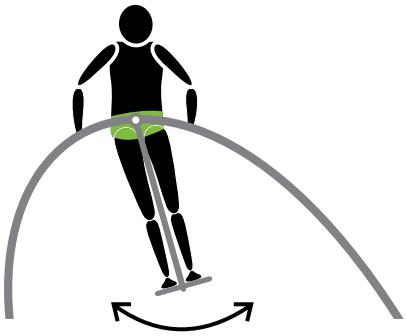
HIP NW204

TYPE: Heupzwaai – cardio en beweging.

DOEL: Voor het verbeteren van de hart en vaat functies en het trainen van de buikspieren, heupen en rug.
Kan ook gedaan worden als een warming-up oefening voor krachttraining en bewegingstraining.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Pak de handvaten en plaats je voeten in de pedalen.
Start het bewegen van de heupen door je onderlichaam heen en weer te bewegen.
Houd je bovenlichaam zo stil mogelijk in het midden terwijl je vanaf de heupen begint met bewegen.



Scan de code en bekijk meer inspirerende video's van oefeningen op de Hip.

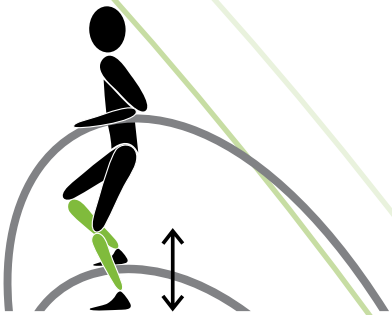
STEPPER NW203

TYPE: Steppen – cardio en beweging.

DOEL: Voor het verbeteren van de hart en vaat functies en het trainen van de bovenbenen.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Hou je vast aan de hoge Stepper, plaats één voet op de lage Stepper en stap op. Stap weer omlaag en herhaal de beweging met de andere voet. Voer de oefening uit in een laag en gecontroleerd tempo. Span je middelste core spier aan en hou je borst omhoog, om zeker te zijn van de juiste houding.



Scan de code en bekijk meer inspirerende video's van oefeningen op de Stepper.

CHEST NW101

TYPE: Chest press – kracht.

DOEL: Je verbetert de kracht van de borst, voorzijde, schouders en triceps. Een effectieve krachttraining gebruikt het lichaamsgewicht als tegenkracht.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Ga in het zitvlak zitten en kijk vooruit. Hou de borst omhoog en ontspan de schouders. Pak de handvaten en druk deze naar voren tot een volledig gestrekte positie – en weer terug.

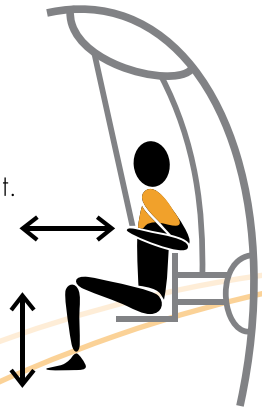
CHEST NW101

TYPE: Borst press met core – kracht.

DOEL: Je verbetert de kracht van de borst, voorzijde, schouders en triceps. Een effectieve krachttraining gebruikt het lichaamsgewicht als tegenkracht.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Ga in het zitvlak zitten en kijk vooruit. Hou de borst omhoog en ontspan de schouders. Pak de handvaten en druk deze naar voren tot een volledig gestrekte positie, breng je benen op hetzelfde moment omhoog – en weer terug.



CHEST NW101

TYPE: Chest press met één hand – kracht.

DOEL: Je verbetert de kracht van de borst, voorzijde, schouders en triceps. Een effectieve krachttraining gebruikt het lichaamsgewicht als tegenkracht.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Ga in het zitvlak zitten en kijk vooruit. Hou de borst omhoog en ontspan de schouders. Pak een handvat met één hand en druk deze naar voren tot een volledig gestrekte positie - en weer terug.

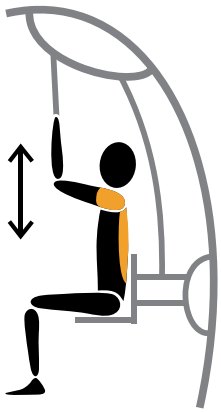
BACK NW102

TYPE: Pull-down – kracht.

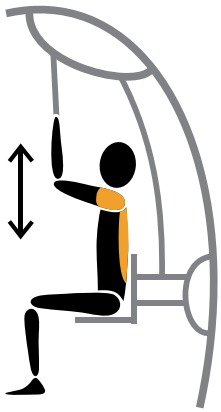
DOEL: Je verbetert de kracht van de rug en de schouders. Gemakkelijke en intuïtieve oefening, het lichaamsgewicht wordt gebruikt als tegenkracht.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Ga in het zitvlak zitten en kijk vooruit. Hou de borst omhoog en ontspan de schouders. Pak de stang boven met een wijde greep en je handpalmen naar voren. Trek jezelf naar boven door aan de stang te trekken – en weer terug.



BACK NW102



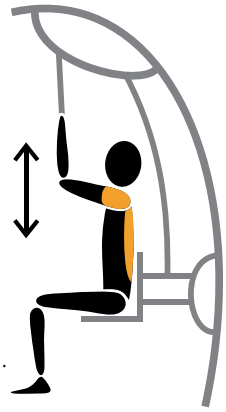
TYPE: Lateral pull-down – kracht.

DOEL: Je verbetert de kracht van de rug en de schouders. Gemakkelijke en intuïtieve oefening, het lichaamsgewicht wordt gebruikt als tegenkracht.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Ga in het zitvlak zitten en kijk vooruit. Hou de borst omhoog en ontspan de schouders. Pak de stang boven met een smalle greep en je handpalmen naar achter. Trek jezelf naar boven door aan de stang te trekken – en weer terug.

BACK NW 102



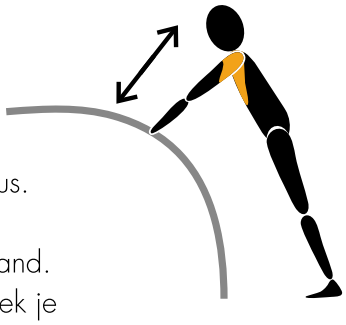
TYPE: One hand lateral pull-down – kracht.

DOEL: Je verbetert de kracht van de rug en de schouders. Gemakkelijke en intuïtieve oefening, het lichaamsgewicht wordt gebruikt als tegenkracht.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Ga in het zitvlak zitten en kijk vooruit. Hou de borst omhoog en ontspan de schouders. Pak de stang boven met één hand en je handpalmen naar voren. Trek jezelf naar boven door aan de stang te trekken – en weer terug. Herhaal terwijl je beide armen afwisselt. Het is belangrijk dat je beide armen even vaak traint.

BAR NW105



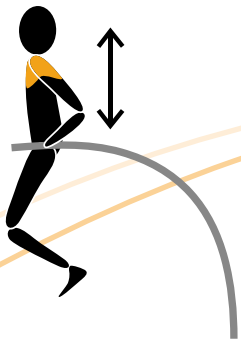
TYPE: Upright push-up – kracht.

DOEL: Je verbetert de kracht van de borst, triceps, de voorkant van de schouders en de core.
Een gemakkelijke oefening uitgevoerd als push-ups.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Ga met je benen samen staan in een passende afstand van de achterkant van het apparaat. Plaats daarna op iedere stang een hand. Buig je armen, breng jezelf naar beneden richting de stangen – strek je armen opnieuw. Span je core aan terwijl je recht staat vanaf je enkel tot je schouder. Maak het jezelf moeilijker door je voeten verder te neer te zetten.

BAR NW105



TYPE: Dips – kracht.

DOEL: Je verbetert de kracht van de triceps en borst.
Vereist een technisch niveau en kracht in de armen en core.

NIVEAU: Deze oefening is geschikt voor de ervaren sporter.

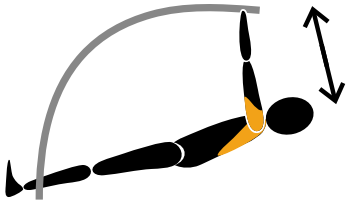
INSTRUCTIES: Plaats op beide stangen een hand, trek jezelf omhoog met je armen, buig je benen een beetje en hou de houding aan voor een tijdje. Zorg ervoor dat je schouders in een normale positie zijn ten opzichte van je lichaam. Breng je lichaam omlag door je armen te buigen totdat deze in een horizontale positie zijn. Druk je lichaam omhoog en terug naar de beginpositie. Voer de oefening uit in een laag en gecontroleerdtempo. Om terug te komen naar de beginpositie kun je je tenen op de grond plaatsen.

BAR NW105

TYPE: Row –kracht.

DOEL: Je verbetert de kracht van de lange spieren in de rug, achterkant van de schouders en de core spieren.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door half ervaren sporters en met sporters met een hoger niveau. Het niveau kan aangepast worden door het steunpunt te verplaatsen.



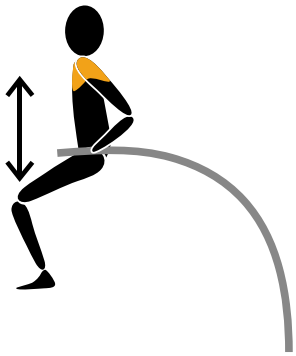
INSTRUCTIES: Start door te hangen met gestrekte armen, met de voorkant van het lichaam richting de stangen en de voeten op de grond. Hou het lichaam recht van de enkels tot de nek. Trek je lichaam omhoog richting de stangen – en breng jezelf langzaam weer omlaag. Trek je spieren in de core aan tijdens de oefening.

BAR NW105

TYPE: Static knee raise – kracht.

DOEL: Je verbetert de kracht van de buikspieren en core spieren.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door half ervaren sporters en met sporters met een hoger niveau. Het vereist kracht in de core spieren.



INSTRUCTIES: Start door te hangen met gestrekte armen en de benen een beetje gebogen zodat er geen contact is met de grond. Zorg ervoor dat de schouders in een normale positie zijn tot de rest van het lichaam. Trek je knieën op tot de borst – breng ze weer omlaag.

LEG NW106

TYPE: Double leg press – kracht.

DOEL: Je verbetert de kracht in de bovenbenen. Effectieve krachttraining, het lichaamsgewicht wordt gebruikt als tegenkracht.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

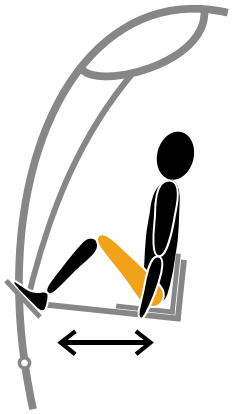
INSTRUCTIES: Ga in het zitvlak zitten en kijk vooruit. Plaats je voeten op de pedalen, zorg ervoor dat je hakken de pedalen raken. Strek je benen bijna helemaal (nooit helemaal) – en weer terug. Voer de oefening uit in een langzaam en gecontroleerd tempo.

LEG NW106

TYPE: Single leg press – kracht.

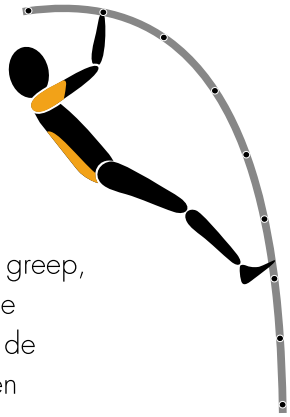
DOEL: Je verbetert de kracht in de grote buikspieren. Effectieve krachttraining, het lichaamsgewicht wordt gebruikt als tegenkracht.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.



INSTRUCTIES: Ga in het zitvlak zitten en kijk vooruit. Plaats één voet op het pedaal, zorg ervoor dat je hak het pedaal raakt. Strek je benen bijna helemaal (nooit helemaal) – en weer terug. Herhaal met de andere voet. Voer de oefening uit in een langzaam en gecontroleerd tempo.

Pull Up NW104



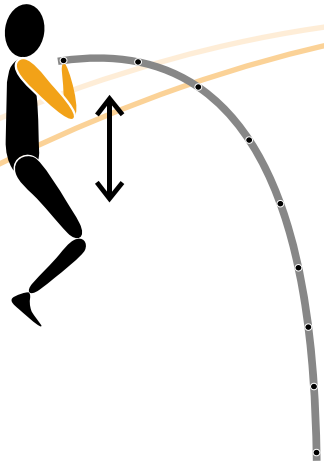
TYPE: Supported pull-up – kracht.

DOEL: Je verbeterd de kracht in de lange rugspier, the achterkant van de schouders en de core.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door half ervaren sporters en met sporters met een hoger niveau.

INSTRUCTIES: Pak de bovenste stang (of een andere waar je bij kan) met een wijde greep, met de handpalmen naar voren. Ga op een lagere stang staan, met je lichaam geheel gestrekt. Begin met gebogen armen en je borst tegen de stang aan. Breng je lichaam naar beneden wanneer je je arm strekt en wanneer je geheel gestrekt bent, trek je jezelf weer omhoog. Voer de oefening uit in een langzaam en gecontroleerd tempo. Zorg ervoor dat je de spieren in de core aanspant en zorg voor een recht lichaam van de enkel tot de schouders.

Pull Up NW104



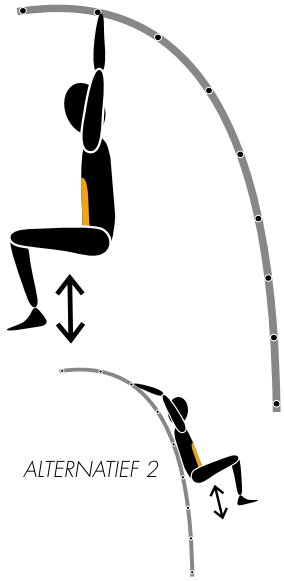
TYPE: Pull-ups – kracht.

DOEL: Je verbeterd de kracht in de lange rugspieren en biceps.

LEVEL: Deze oefening is geschikt voor de ervaren sporter.

INSTRUCTIES: Pak de bovenste stang (of een andere waar je bij kan) met een smalle greep, met de handpalmen naar achteren. Vanuit het hangen met gestrekte armen trek je je lichaam op tot boven de kin, boven de stang. Ga weer terug naar beneden. Voer de oefening uit in een langzaam en gecontroleerd tempo. Zorg ervoor dat je de spieren in de core aanspant tijdens de oefening.

Pull Up NW104



TYPE: Hanging leg raise – kracht.

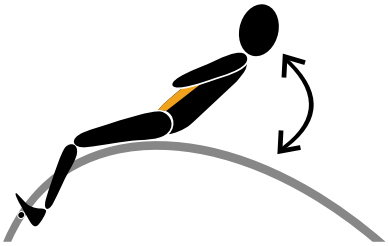
DOEL: Je verbetert de kracht in je buik en core.
De oefening vereist een krachtige greep en stabiliteit in de core.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door half ervaren sporters en met sporters met een hoger niveau.

INSTRUCTIES: Pak de bovenste stang (of een andere waar je bij kan) met een wijde greep, met de handpalmen naar voren. Vanuit het rustig hangen naar beneden trek je je knieën op in een rustig en gecontroleerd tempo – en weer terug.

ALTERNATIEF 1: Trek één knie tegelijk op.
ALTERNATIEF 2: Met je rug op het apparaat en pak een stang zo ver mogelijk.

Sit Up NW103



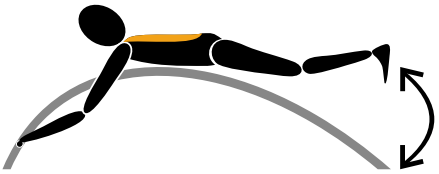
TYPE: Sit-ups – kracht.

DOEL: Je verbetert de kracht in de buikspieren.
De moeilijkheid wordt bepaald door hoe ver je naar achter leunt.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Begin met comfortabele zitten in het zitvlak, met je voeten onder de handvaten. Kruis je armen op je borst en leun langzaam naar achteren – zo ver als het lichaam toelaat. Ga langzaam weer terug naar de beginpositie en herhaal.

Sit Up NW103



TYPE: Benen omhoog/onderrug buiging – kracht.

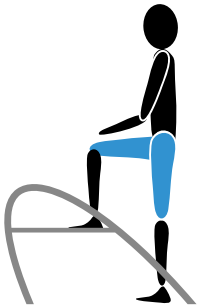
DOEL: Je verbetert de kracht in de spieren in je rug en billen.
Deze oefening vereist technische kennis en balans.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door half ervaren sporters en met sporters met een hoger niveau.

INSTRUCTIES: Ga liggen op het zitvlak, met je gezicht naar de grond en hou de handvaten vast. Je benen zijn gestrekt maar ontspannen. Breng je benen zo ver mogelijk naar boven en daarna weer naar beneden.

ALTERNATIEF: Hou beide armen en benen gestrekt maar ontspannen. Breng je bovenlichaam zo ver mogelijk naar boven en daarna weer rustig en gecontroleerd naar beneden.

BENCH NW501



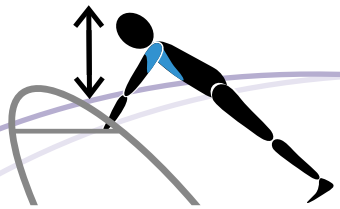
TYPE: Step-up – kracht en flexibiliteit

DOEL: Je verbetert de kracht in de grote spieren in de voor- en achterkant van je buik en de bilspieren.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.

INSTRUCTIES: Plaats één been op het zitvlak. Breng je lichaam omhoog door op de het apparaat (Bench) te stappen. Stap weer naar beneden en herhaal met het andere been. Voer de oefening uit in een langzaam en gecontroleerd tempo. Zorg ervoor dat de core spieren gespannen zijn en hou je borst omhoog voor een goede houding.

BENCH NW501



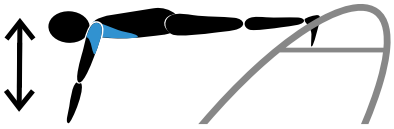
TYPE: Inclined push-up – kracht en flexibiliteit.

DOEL: Je verbetert de kracht in de borst, triceps, de voorkant van de schouders en de core.
Deze oefening vereist kracht in de borst en core.

NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door half ervaren sporters en met sporters met een hoger niveau.

INSTRUCTIES: Plaats je handen op het zitvlak, iets weider dan de schouders. Plaats je tenen een beetje uit elkaar op de grond, zodat het lichaam volledig gestrekt is. Buig je armen en breng de borst richting het apparaat (Bench) – en weer terug. Voer de oefening uit in een langzaam en gecontroleerd tempo. Zorg ervoor dat de core gespannen is en zorg voor een rechte lijn van de enkels tot de schouders.

BENCH NW501



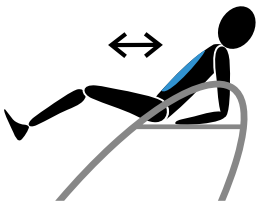
TYPE: Declined push-up – kracht en flexibiliteit.

DOEL: Je verbetert de kracht in de borst, triceps, de voorkant van de schouders en de core.

NIVEAU: Deze oefening is geschikt voor de ervaren sporter.

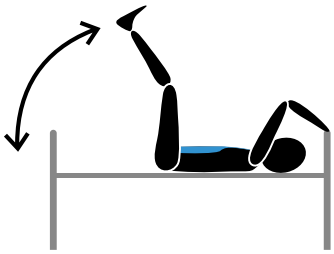
INSTRUCTIES: Plaats je handen op de grond, iets weider dan de schouders. Plaats je tenen op het zitvlak, hou het lichaam geheel gestrekt. Buig de armen en breng je borst richting de grond – en weer terug. Voer de oefening uit in een langzaam en gecontroleerd tempo. Zorg ervoor dat de core gespannen is en zorg voor een rechte lijn van de enkels tot de schouders.

BENCH NW501



TYPE: Sit-ups(moeilijker) – kracht en flexibiliteit.
DOEL: Je verbetert de kracht in de buikspieren en core.
NIVEAU: Deze oefening is geschikt voor de ervaren sporter.
INSTRUCTIES: Ga zitten op het apparaat (Bench). Leun naar achteren en breng tegelijkertijd je voeten van de grond. Breng nu je benen richting de borst terwijl je een bovenlichaam een beetje naar voren komt. Ga weer terug naar de gestrekte positie en herhaal.

BENCH NW501

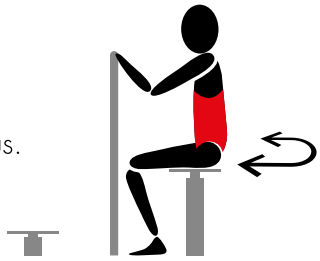


TYPE: Leg raise – kracht en flexibiliteit.
DOEL: Je verbetert de kracht in de buikspieren en de core. Deze oefening vereist core kracht.
NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door half ervaren sporters en met sporters met een hoger niveau.
INSTRUCTIES: Ga op het apparaat (Bench) liggen. Pak de stang bij je hoofd en strek je benen. Breng je benen omhoog in een langzaam en gecontroleerd tempo – en weer terug naar beneden. Hou je benen gestrekt gedurende de hele oefening.

Twister NW301

TYPE: Seated twister – balans en coördinatie.
DOEL: Je traint de balans en coördinatie.
NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.
INSTRUCTIES: Ga op het zitvlak zitten en hou de stang voor je vast. Draai je onderlichaam en span de core aan. Draai met je onderlichaam heen en weer en probeer je onderlichaam stil te houden tijdens het draaien.

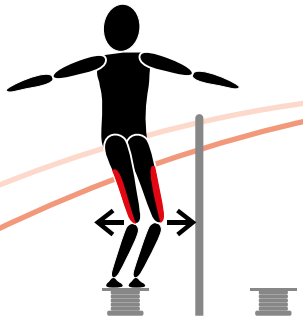
ALTERNATIEF: Probeer deze oefening op een lager zitvlak.

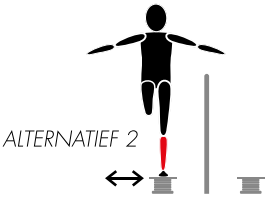


Springer NW302

TYPE: Balanceren op een veer – balans en coördinatie
DOEL: Je traint je balans en de korte spieren rond de enkel.
NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.
INSTRUCTIES: Plaats beide voeten op de plaat en plaats één hand op de stang, om de balans te houden. Beweeg de plaat door je lichaamsgewicht te verplaatsen.

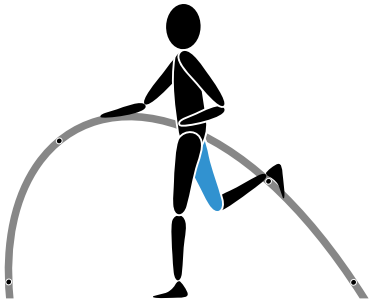
ALTERNATIEF 1: Plaats beide voeten op de plaat, buig je knieën en beweeg de plaat door je lichaamsgewicht te verplaatsen.
ALTERNATIEF 2: Ga op één been staan en beweeg de plaat door je lichaamsgewicht te verplaatsen.





Stretch NW401

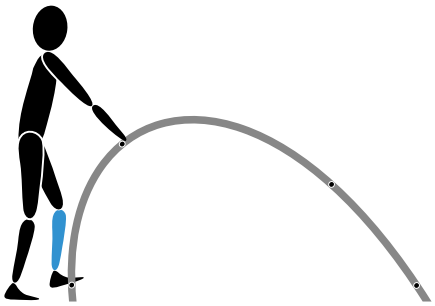
TYPE: Stretchen – beweging en flexibiliteit.
DOEL: Je stretcht de voorkant van je buik en de heupen.
NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.
INSTRUCTIES: Buig één been en plaats je enkel op één van de hoge stangen. Span de buikspieren aan en sta rechtop, strek je heupen voorzichtig en voel de stretch aan de voorkant van het bovenbeen. Herhaal met het andere been.



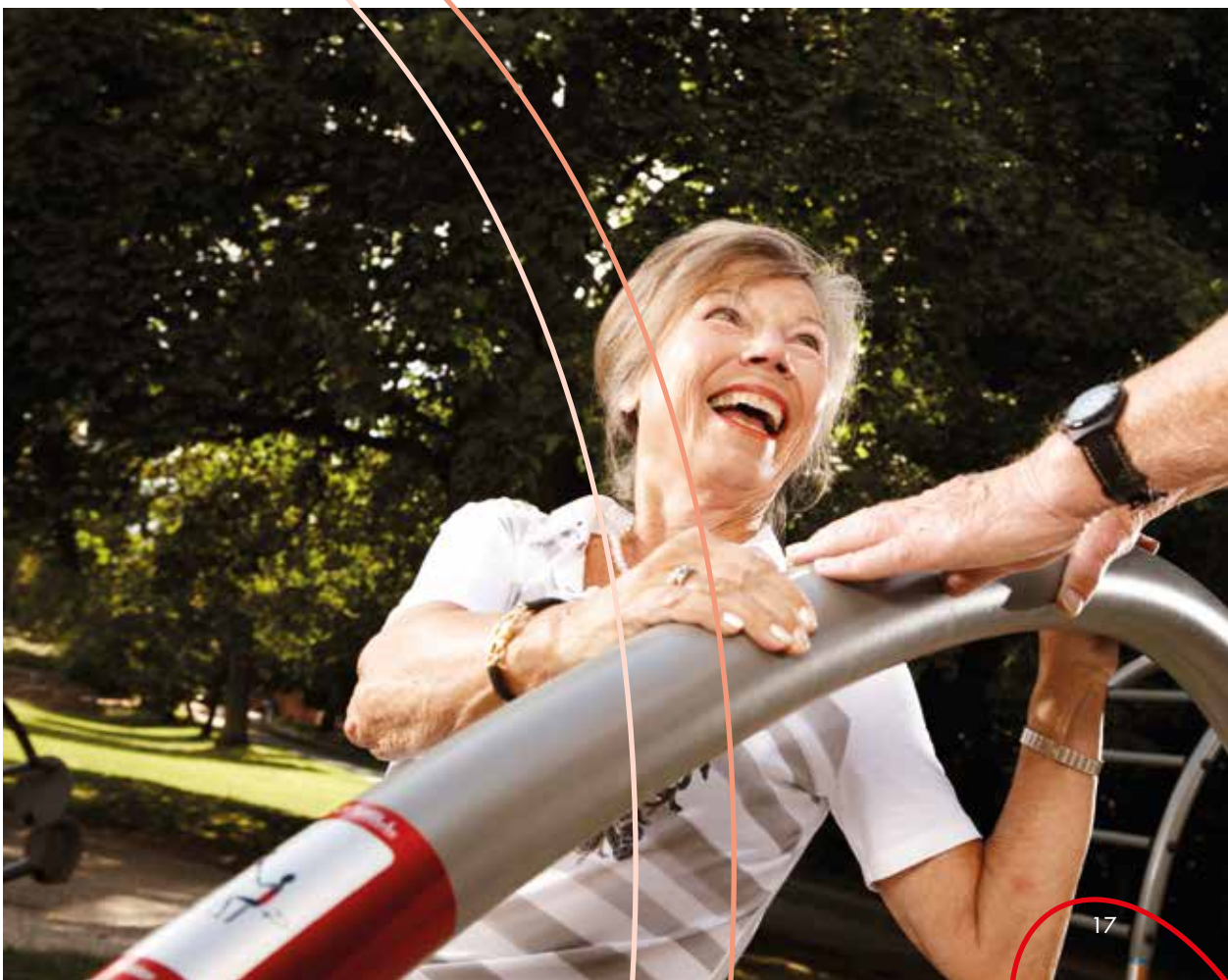
Stretch NW401

TYPE: Stretchen van de hamstring – beweging en flexibiliteit.
DOEL: Je verbetert de stretch van de hamstrings en delen van de billen.
NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.
INSTRUCTIES: Breng één been omhoog en plaats je enkel op één van de hoge stangen. Strek je been zo ver mogelijk, sta rechtop en voel de stretch in de bovenbeenspieren. Door naar voren te leunen over het gestrekte been wordt de stretch groter. Herhaal met het andere been.

Stretch NW 401



TYPE: Stretchen van de kuit – beweging en flexibiliteit.
DOEL: Je verbetert het stretchen van de kuit.
NIVEAU: De oefening kan gedaan worden door beginners en hogere niveaus.
INSTRUCTIES: Plaats de voorkant van één voet op één van de lage stangen. Probeer het been te strekken en voel de stretch in je kuit. Leun naar voren om de stretch te vergroten. Herhaal met het andere been.



norwell
OUTDOOR FITNESS

Een natuurlijke ontmoetingsplaats

Zoals eerder genoemd, zijn de Norwell fitness apparaten voor iedereen – van de beginners tot de ervaren sporter. Dit maakt de Norwell fitness parken een ideale ontmoetingsplek voor mensen van alle leeftijden en in alle fasen van het leven.

De fitness parken bestaan uit intuïtieve apparaten, zijn altijd beschikbaar en gratis te gebruiken. Hier ervaar je de ervaren sporter die graag alleen sport en diegene die graag samen met familie en vrienden sport.

Fitness kost niet alleen veel moeite, het is ook leuk

Het trainen en onderhouden van je lichaam vereist enige moeite en is niet altijd gemakkelijk.

Het feit dat de Norwell fitness apparaten beschikbaar zijn in parken, op scholen en instituten, het werk en bij woonprojecten maken het gemakkelijk. Oudere schoolkinderen, tieners en senioren, werkende mensen, collega's en drukke ouders kunnen trainen wanneer het hen uitkomt – in de buitenlucht en op een plezierige manier.

Een leuke manier van fitnessen voor kinderen

Norwell Junior is een serie fitnessapparaten ontworpen en ontwikkeld als een goed begin voor kinderen van acht tot veertien jaar oud om te oefenen en trainen.

We weten wat de behoefte is van kinderen van acht tot veertien jaar oud op het gebied van fitness en we weten dat het niet hetzelfde is als volwassenen. Dit resulteert in een lijn van Junior fitness apparaten die ergonomisch afgestemd zijn op de leeftijdsgroep.

We hebben een andere fitness handleiding die kinderen inspireert op een natuurlijke manier te oefenen en fitnessen.

Dee Norwell Junior productlijn laat op een intuïtieve manier kinderen spelen en oefenen. Daarnaast biedt het ook een platform – via de telefoons en een Norwell Junior smartphone app – dit maakt het nog leuker om te trainen.

NORWELL
OUTDOOR FITNESS

Deze fitness handleiding
is ontwikkeld voor gebruikers
van Norwell Outdoor fitness
apparaten in de leeftijd
van dertien jaar of ouder.

Bezoek onze website op
www.norwell.dk
en leer meer over
Norwell Outdoor Fitness.