OUTDOOR FITNESS GUIDE

Inspiration til motion og styrketræning for alle
- fra begyndere til øvede

norwell
OUTDOOR FITNESS

Dyrk motion, når det passer dig

Norwell udendørs fitnessparker

Vi er i dag meget bevidste om de positive indvirkninger, fysisk aktivitet har på vores krop og vores livskvalitet. Men det er ikke sikkert, at tid og mulighed følger med de gode intentioner om at træne og motionere.

Hos Norwell mener vi, at det at dyrke fitness bør være tilgængeligt på alle tidspunkter, være gratis for alle at bruge og kunne gøres udendørs i den friske luft. Derfor har vi designet og udviklet en række udendørs fitness stationer, som kan bruges af alle mennesker og på alle tider af året.

Design for alle

Norwell fitness stationer er for alle – lige fra begyndere helt ude af form til de stærke med god kondition. De vil alle føle sig godt tilpas og få stor fordel af at bruge vores unikke, intuitive designs.

DESIGNED & DEVELOPED IN DENMARK

Har du, som de fleste af os, en travl hverdag, kan en tur i fitness-parken gøre det muligt at være sammen med andre på en aktiv måde – i et motionsrum uden vægge og på tidspunkter, der passer dig!

GRØN
er cardio/kredsløb
Træning af kondition og udholdenhed.

ORANGE
er styrke
Træning af individuelle muskelgrupper.

RØD
er balance
Træning af balance- og koordinationsevne.

BLÅ
er smidighed
At styrke evnen til at strække krop og muskler.

De fire områder

Betingelserne for en høj livskvalitet kan deles op i fire vigtige områder:
Optimal cardio-/kredsløbsfunktion, god kropsstyrke, fin balance- og koordinationsevne og tilstrækkelig smidighed.
Vi har gjort det nemt at orientere sig i en Norwell fitnesspark ved at markere stationerne med ID-bånd, som viser hvilket af de fire områder, de især understøtter:

Guide til den optimale træning

På alle redskaber er påsat et ID-bånd, der illustrerer en øvelse. Farven på muskelgruppen forklarer hvad der er fokus på: Cardio/kredsløbstræning (grøn), Styrke (orange), Balance (rød) eller Fleksibilitet/Smidighed (blå).
På ID-båndet findes også en QR-kode. Ved scanning vises en kort video med inspiration til øvelserne.

INDHOLD

Norwell Outdoor Fitness App 4
Lav dit eget træningsprogram 5
Opvarmning / Cardio-/kredsløbstræning 6
Styrketræning 10
Balance 22
Fleksibilitet/Smidighed/Styrke/Stræk 23
Fitness og fællesskab 25

Norwells Outdoor Fitness Guide

Denne fitness guide skal inspirere til at få mest muligt ud af indsatsen på stationerne i vores fitnessparker. For at opnå den optimale virkning, er det vigtigt at være opmærksom både på typen af øvelser og på antallet af sæt, man udfører på fitnessredskaberne.

Guiden er delt op i fire afsnit: Opvarmning, styrketræning, balance/fleksibilitet/smidighed og udstrækning.
I hvert afsnit foreslår vi en række øvelser på de fitness stationer, som er særligt egnede til netop den fase af din motion. Ved hver øvelse står en beskrivelse af type, funktion, fysisk niveau/sværhedsgrad og en instruktion med en tegning, som fortæller hvordan øvelsen skal udføres samt en QR-kode med link til lille videosekvens.

Alle Norwells udendørs fitness stationer er designet og udviklet sådan, at du bruger din egen vægt som modstand. De sikrer, at du ikke kommer til at give dig selv træningsskader ved f.eks. forkert indstilling. Samtidig er fitness stationerne udfordrende for alle: Når en øvelse bliver for nem for dig, kan du skifte til én af de beskrevne øvelser med en højere sværhedsgrad.

De intuitive fitness stationer inviterer til, at du kan være selvorganiseret i din måde, at motionere eller træne på. Vælger du samtidig også cirkel-træning som metode, er det helt i overensstemmelse med tankerne bag Norwell fitnessparkerne.

I denne guide findes forslag til forskellige øvelser, som du kan lade dig inspirere af eller støtte dig til, når du ønsker at vedligeholde eller forbedre din kondition og din livskvalitet.

Et aktivt og naturligt samlingspunkt

Norwells fitness stationer er udviklet til voksne brugere og er for alle, som har lyst til og mod på naturlig motion og styrketræning. Du kan træne alene, efter et fastlagt program – men du kan også motionere og røre dig sammen med din familie eller en gruppe af dine venner. Alle kan være med, for der er ingen øvre eller nedre grænse for, hvad du skal kunne for at bruge fitness stationerne.

Norwell Outdoor Fitness App

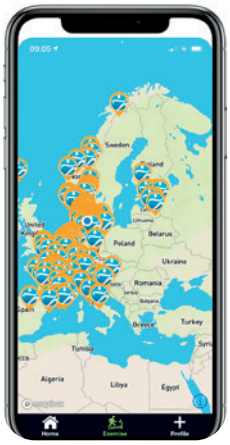
Download den nye opdaterede Norwell Fitness App og start din træning
Inderst inde motiveres de fleste af os af at konkurrere, og uanset om vi konkurrerer med os selv eller med familie og venner, kan den nye teknologi opfylde ønsket om at se beviser på, at vi er blevet bedre end sidst.

Norwells Smartphone App – giver dig mulighed for at træne og konkurrere på en endnu sjovere og mere effektiv måde. Ved at bruge vores app, kan du f.eks.:

- finde den nærmeste Norwell fitnesspark via GPS
- få instruktion og træning til hver station
- holde styr på dine træninger
- tjek-ind og del dine resultater via Facebook - og skab et fællesskab med venner og familie

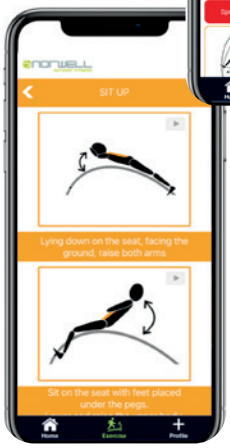
Sådan gør du:
Startskærmen vises i 5 sek., inden den automatisk skifter til forsiden.

1 - FORSIDEN
Vælg mellem tre muligheder:
HOME – her er et newsfeed, hvor du kan følge dine træninger og dele via Facebook.
EXERCISE – viser dig, hvor du finder en Norwell fitness park og de redskaber det er muligt at træne med.
PROFILE – her kan du indsætte foto og ændre din profil.



2 - KORT
Under Exercise finder du kortet, som viser, hvor du er og hvor du finder den nærmeste Norwell fitness park.

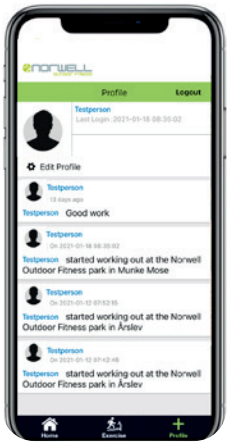
3 - STATIONER I PARKEN
Når du har valgt en fitness park, kommer parkens fitness stationer op på skærmen. Vælg én.



4 - TRÆNING
Illustrationerne viser dig hvilke øvelser, du kan lave på redskabet.

5 - TRÆNINGSVIDEO
Tryk på øvelsen og se et videoklip, som viser hvordan du skal gøre.

6 - PROFIL
Her kan du oprette din profil.



7 - REGISTRERING
Når du har afsluttet din træning, vil du her have overblik over alle dine træninger.

Du kan hente vores app i App Store og Google Play eller via vores webside **www.norwelloutdoorfitness.com/da**

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Lad guiden inspirere dig

Med hjælp og inspiration fra denne guide, kan du nu lave dit eget træningsprogram angivet med fysisk niveau, så du nemt og hurtigt kan vælge dem, der passer til dig eller som du synes bedst om.
Brug også QR-koderne på siderne i guiden og se videoklip af øvelserne på hver fitness station.

Start med opvarmning

En god opvamning gør din styrketræning mere effektiv og forebygger skader. Du kommer til at føle dig mere oplagt til at presse dig selv i den efterfølgende træning. Brug derfor gerne 5-15 minutter på mindst to af redskaberne for kredsløbet (på ID-bånd er muskelgruppen markeret med grøn), så pulsen kommer op og blodtilførslen til dine muskler øges.
Start langsomt og øg så tempoet i løbet af opvamningen.

Gå videre med styrketræning

At træne skal være sjovt, men er nødt til også at være hårdt for at virke. Sørg for at lave øvelser for hver af de store muskelgrupper (se efter orange farve på ID-bånd). Alle bevægelser bør være langsomme og kontrollerede.
Start med 10 reps (repetitioner) og arbejd dig op til 15. Når du nemt kan lave 15 reps, er det på tide at rykke videre til en hårdere øvelse.

Afslut med balance- og strækøvelser

Træningen afsluttes først med balanceøvelser (se efter røde farve på ID-bånd) – en god balance er en fordel i alle aspekter af livet. Herefter laves strækøvelser (se efter blå farve på ID-bånd), med fokus på de mindst mobile led.
Ideelt bør et stræk holdes i 30 sekunder og gentages to gange for hver af de store muskelgrupper.

AIR WALKER NW201

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: "Gå på luften" / Kondition og bevægelighed.

FUNKTION: Du forbedrer din kredsløbsfunktion og øger fleksibiliteten i hofte- og lårmuskulaturen.
Fungerer godt som opvamning før både styrketræning og bevægelighedstræning.

NIVEAU: Øvelsen kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION: Hold fast i barren med begge hænder, sæt fødderne på fodpladerne.
Start bevægelsen ved at skubbe det ene ben frem og det andet tilbage.
Du træner nu på samme måde, som ved løb, men uden risiko for belastningsskader.

Øvelsen kan også udføres med samlede, synkrone ben.

Scan koden og se videoklip af øvelser på Air Walker.

SENIOR

CROSS NW202

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Let løb

FUNKTION: Du forbedrer din kredsløbsfunktion og udvikler muskulaturen i ben og hofter.
Fungerer godt som opvamning før både styrketræning og bevægelighedstræning.

NIVEAU: Øvelsen kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION: Tag fat om håndtagene og sæt fødderne på fodpladerne.
Start bevægelsen ved at trække i det ene håndtag og træde frem på fodpladen på samme side, samtidig med at du skubber det modsatte håndtag og træder tilbage på modsatte fodplade.
Gå også en tur baglæns.

Scan koden og se videoklip af øvelser på Cross.

SENIOR

HIP NW204

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

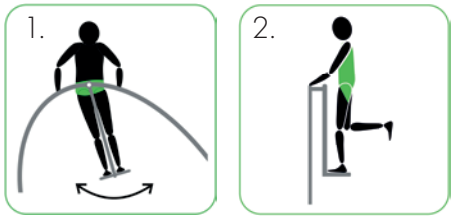
TYPE: Hoftesving / Kondition og bevægelighed.

FUNKTION: Du forbedrer din kredsløbsfunktion og træner mavemuskulatur, hofte og ryg.
Fungerer godt som opvamning før både styrketræning og bevægelighedstræning.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:
1. Hold fast i håndtagene og sæt begge fødder på fodpladen.
   Start bevægelsen fra hoften ved at svinge underkroppen fra side til side.
   Hold overkroppen så ubevægelig og centreret som muligt, mens du svinger i Hip´en.
2. Øvelsen gentages med kun ét ben på fodpladen.

Scan koden og se videoklip af øvelser på Hip.



SENIOR

RIDER NW206

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Ro-øvelse

FUNKTION: Du forbedrer din hjertekar-funktion og udvikler musklerne i både over- og underkrop.
Samtidig er redskabet designet, så der ikke er stor belastning på led, sener og ryg.

NIVEAU: Øvelsen kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION: Tag fat om håndtagene og sæt fødderne på pedalerne.
Start bevægelsen ved at trække håndtaget til dig.
Og bliv ved med at bevæge kroppen frem og tilbage i en ro-bevægelse.

Scan koden og se videoklip af øvelser på Rider.

SENIOR

TRIPLE JUMPER NW207

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

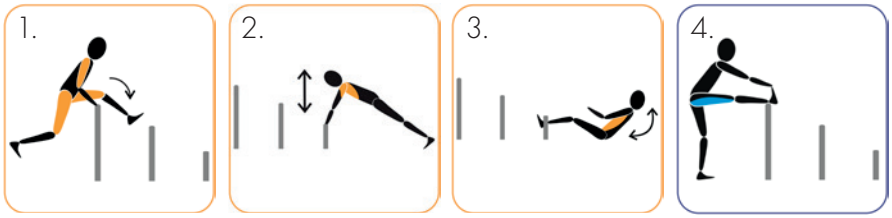
TYPE: Hop / Push-ups / Sit-ups / Udstræk

FUNKTION: Du forbedrer din kredsløbsfunktion og øger fleksibilitet i ben, hofter og lår.
Ideelt til opvarmning samt styrke og udstrækning.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:
1. Gå eller hop over buerne - og få pulsen op.
2. Lav push-ups.
3. Placér fødderne under den laveste bue og lav sit-ups.
4. Læg benet på den øverste bue og mærk et stræk i hase, hofte og lår.

Scan koden og få mere information om Triple Jumper.



PING PONG NW502

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Koordination og mobilitet

FUNKTION: Du øger din kredsløbsfunktion og forbedrer samtidig din koordination, bevægelighed/fleksibilitet og hurtighed.
En legende let og ret effektiv måde at komme i form på.
Og styrker tillige din mobilitet.

NIVEAU: Alle kan deltage - utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION: Grib battet og start leg og konditionstræning omkring bordtennis-bordet . . .

Scan koden og se videoklip af Ping Pong bordtennis.

SENIOR

COMBI 3 NWC605

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: "Gå på luften" / Step / Twist / Udstræk

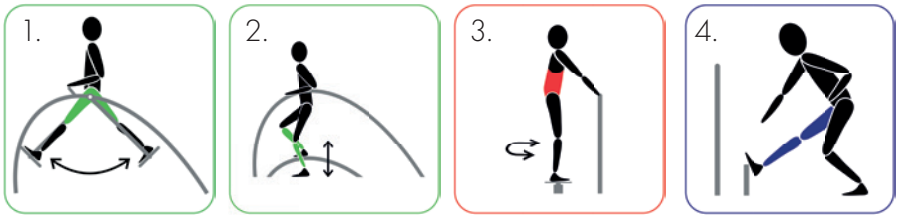
FUNKTION: To af øvelserne forbedrer din kredsløbsfunktion. Den sidste balance. Du styrker mavemuskulatur, hofter og ryg. - og kan runde din træning af med gode stræk, der gør dine ben mere elastiske.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:

1. Hold fast i barren og gå en rask tur "på luften" (se øvelse side 6)
2. Hold fast i barren og med rask tempo træd så op og ned af den lave bue.
3. Stå på den runde platform og styrk din balance. Tvist på platformen ved at flytte din vægt fra side til side og mærk rotation i hofteled og omkring talje.
4. Sæt benet på den nederste bue og mærk et stræk i hase, hofte, lår, læg og balle.

Scan koden og få mere information om Combi 3.



SENIOR

STEP BLOCKS NWSW112

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Step / Hop / Push-ups

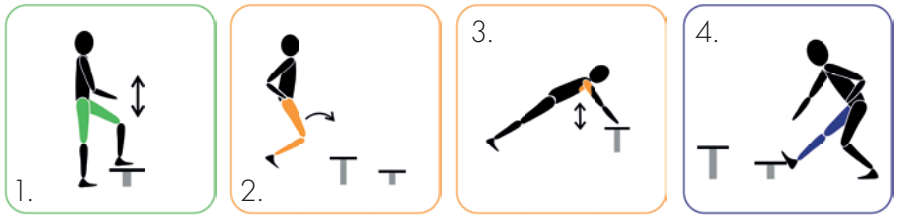
FUNKTION: Du forbedrer din kredsløbsfunktion og styrker ben-/ballemuskulatur. Fungerer godt som både opvarmning og styrketræning. Nem øvelse, der dog kræver balance og styrke i ben og kropsstamme.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:

1. Step op og ned af Step Block og få pulsen op.
2. Hop med samlede ben op og ned af Step Block.
3. Med lige ryg og hænderne placeret i skulderbreddes afstand på en Step Block laves nu push-ups.
4. Sæt benet på en Step Block og mærk et stræk i hase, hofte, lår, læg og balle.

Scan koden og se videoklip med Step Blocks.



HAND CYCLE NWS 113

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Cykling med øvre krop / Kondition og bevægelighed.

FUNKTION: Hånd-Cyklen træner din overkrop og forbedrer kredsløbsfunktionen og øger desuden fleksibiliteten i skuldrene.

NIVEAU: Øvelsen anbefales til kørestolsbrugere, rehabilitering og seniorer.

INSTRUKTION: Grib fat om "styret" og skub fremad i en jævn cykel-bevægelse. Øvelsen fungerer som almindelig cykling, hvor overkrop i stedet for ben trænes.

Scan koden og få mere information om HandCycle.

SENIOR SPECIAL NEEDS

CHEST NW 101

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Brystpres

FUNKTION: Opbygger styrken i bryst, forsiden af skuldre og triceps. God styrketræning, som bruger din egen vægt som kontravægt.

NIVEAU Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:

1. Sid tilbaget i sædet og se lige frem. Hold brystet fremme og skuldrene afslappede. Tag fat i håndgrebene, pres armene frem til fuld udstrakt - og tilbage igen.
2. Med udgangspunkt i øvelse 1 styrkes mavemuskulatur oveni ved samtidigt at løfte knæene op.
3. Tag fat om håndgrebet med én hånd, pres armen frem til fuldt udstrakt - og tilbage igen. Skift til den anden arm og gentag.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Chest.

1. + 3.

2.

SENIOR

BACK NW102

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Ryg-træk

FUNKTION: Styrker biceps, ryggen og bagsiden af skuldrene.
Nem og intuitiv øvelse, som bruger din egen vægt som kontravægt.

NIVEAU: Øvelsen kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:

1. Sid tilbage i sædet og se lige frem. Hold brystet fremme og skuldrene afslappede. Tag fat i håndtaget med håndfladerne fremad og hænderne så langt fra hinanden, som muligt.
   Løft dig selv op ved at trække håndtaget nedad, så langt du kan - og tilbage igen.
2. Foretag samme øvelse, men i stedet med håndfladerne bagud for at styrke biceps.
3. Begge øvelser kan foretages med én arm ad gangen.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Back.

SENIOR

SIT UP NW103

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Mavebøjning / Lændebøjning

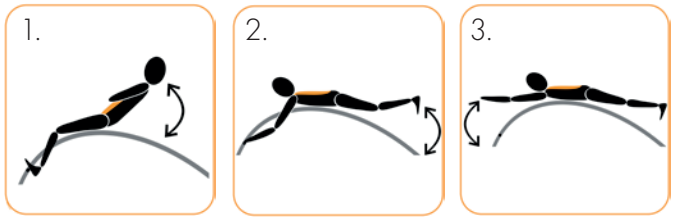
FUNKTION: Styrker dine lige og skrå mavemuskler, ryg og baller

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.
Sværhedsgraden i øvelse1 bestemmes af, hvor langt du læner dig tilbage.

INSTRUKTION:

1. Start med at sætte dig til rette på sædet med fødderne på eller under fodstøtterne. Kryds armene over brystet eller placér hænderne bag hovedet og sænk så overkroppen langstomt tilbage - så langt, som du synes passer til dit niveau; - Træk dig langsomt tilbage til siddende stilling og gentag.
   For at få fat i de skrå mavemuskler, kan du nu lave et lille tvist ved skiftevis at række til den ene og anden side i oprejst position.
2. Liggende på maven med et godt greb om fodstøtterne føres benene nu strakt og kontrolleret op, så højt du kan, og langsomt ned igen.
3. Hold arme og ben udstrakt, og løft overkroppen så langt op, som du kan og sænk så igen - langsomt og kontrolleret.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Sit-Up



PULL UP NW104

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Pull-up / Knæløft

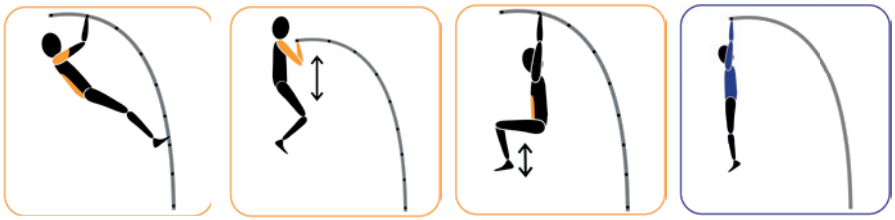
FUNKTION: Styrker de store rygmuskler, skuldrer, biceps, kropsstammen og mavemuskler.
Stiller lidt krav til styrke i arme og overkrop.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af medium trænede og opad.

INSTRUKTION:

1. Hold med et bredt overhåndsgreb og stå på en af de nederste ribber i afstand, så kroppen er udstrækt. Start med bøjede arme og sænk kroppen ved at strække armene, og træk dig op igen.
2. Hold med smalt underhåndsgreb. Træk dig op og sænk igen.
3. Hæng med ryggen mod ribberne, træk knæene langsomt og kontrolleret op imod brystet - og tilbage igen.
4. Med et godt greb lad nu kroppen hænge frit i egen vægt og mærk et godt stræk.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Pull Up.



1. 2. 3. 4.

BAR NW105

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Armbøjning / Dips / Knæløft / Armtræk

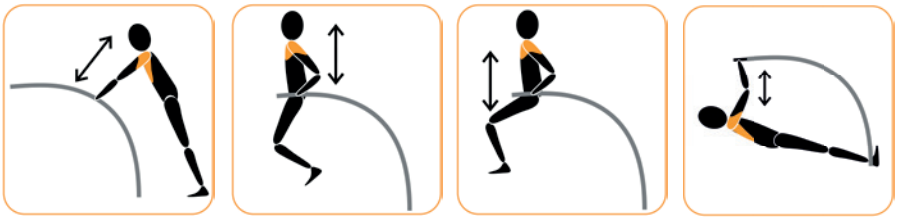
FUNKTION: Styrker de store rygmuskler, skuldrer, triceps, bryst, kropsstammen og mavemuskler.
Gode kropsvægtsøvelser, der dog stiller lidt krav til styrke i arme og overkrop.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af medium trænede og opad.

INSTRUKTION:

1. Med samlede fødder og front til buerne, bøjes armene så kroppen nærmer sig barrene, og stræk ud igen. Spænd op omkring kropsstammen undervejs, ved at holde en lige linje fra hæl til skulder.
2. Stå mellem barrerne. Løft dig op i strakte arme og sænk igen.
3. Hængende i strakte arme og med let bøjede ben, løftes knæene nu langsomt og kontrolleret op mod brystet - og ned igen.
4. Start hængende i strakte arme med strakte ben og hælene i jorden. Hold ryggen strakt, så der er en lige linie fra hæl til skulder. Træk kroppen op mod barren - og langsomt ned igen. Spænd op omkring kropsstammen undervejs.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Bar.



1. 2. 3. 4.

LEG NW106

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Benpres

FUNKTION: Styrker de store lårmuskler.
God styrketræning, som bruger din egen vægt som kontravægt.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede og opad.

INSTRUKTION:
1. Sid tilbage i sædet og se lige frem. Sæt fødderne på fodpladerne, så der hele tiden er kontakt igennem hælene. Stræk benene næsten helt ud (aldrig helt strakte) - og tilbage igen.
   Øvelsen udføres langsomt og kontrolleret.
2. Øvelse med ét ben ad gangen. Sæt den ene fod på fodpladen, så der hele tiden er kontakt igennem hælene. Stræk benet næsten helt ud (aldrig helt strakt) - og tilbage igen.
   Gentag med det andet ben.
   Øvelsen udføres langsomt og kontrolleret.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Leg.

1.

2.

SENIOR

DUAL PULL UP NW107

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Pull-up / Knæløft / Stræk

FUNKTION: Styrker de store rygmuskler, skuldrer, biceps, kropsstammen og mavemuskler.
Stiller lidt krav til styrke i arme og overkrop.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af medium trænede og opad.

INSTRUKTION:
1. Hold med smalt underhåndsgreb. Træk dig op og sænk igen.
2. Hæng med ryggen mod ribben, træk knæene langsomt og kontrolleret op imod brystet - og tilbage igen.
3. Med et godt greb lad nu kroppen hænge frit i egen vægt og mærk et godt stræk.

Scan koden og få mere information om Dual Pull Up.

1.

2.

3.

ARM WALKER NW108

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Armgang / Knæløft / Udstræk

FUNKTION: Styrker overkrop, arme og koordination.
Med ArmWalker kombineres udholdenhed og styrketræning.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af medium trænede og opad.

INSTRUKTION:
1. Gå armgang i ribberne.
2. Hængende fra en ribbe trækkes knæene langsomt og kontrolleret op imod brystet - og tilbage igen.
3. Stræk ud ved at hænge fra en ribbe, og lade kroppen strække med egen tyngde.

Scan koden og få mere information om ArmWalker.

1. 2. 3.

MULTI LADDER NW110

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Armbøjning/ Dips / Knæløft / Mavebøjning

FUNKTION: Styrker muskler i overkrop, skuldre, triceps, mave, ben og selve kropsstammen.
Gode kropsvægtsøvelser, der dog stiller lidt krav til styrke i arme og overkrop.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres fra medium trænede og opad.

INSTRUKTION:
1. Start hængende i strakte arme med strakte ben og hælene i jorden. Hold ryggen strakt, så der er en lige linie fra hæl til skulder. Træk kroppen op mod barren - og langsomt ned igen. Spænd op omkring kropsstammen undervejs.
2. Med samlede fødder og front til barren, bøjes armene så kroppen nærmer sig barrene, og stræk ud igen. Spænd op omkring kropsstammen undervejs, ved at holde en lige linje fra hæl til skulder.
3. Hængende i strakte arme og med let bøjede ben, løftes knæene nu langsomt og kontrolleret op mod brystet - og ned igen.
4. Med fødderne placeret under en ribbe, laves mavebøjninger ved at hæve og sænke overkroppen.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Multi Ladder.

1. 2. 3. 4.

COMBI 1 NWC603

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Armbøjning/ Dips / Knæløft / Mavebøjning

FUNKTION: Styrker ryg, triceps, biceps, bryst, mave og kropsstamme.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af medium trænede og opad.

INSTRUKTION:

1. Step op og ned på fodpladen og få pulsen op.
2. Hold med smalt underhåndsgreb. Træk dig op og sænk igen.
3. Hængende i strakte arme sænkes kroppen nu langsomt og kontrolleret ved at bøje armene - og stræk igen.
4. Siddende med fødderne på eller under fodstøtterne og med armene krydset over brystet sænkes overkroppen nu langstomt tilbage - så langt, som du synes passer til dit niveau; - Træk dig langsomt tilbage til siddende stilling. Gentag øvelsen.
   For at få fat i de skrå mavemuskler, kan du nu lave et lille tvist ved skiftevis at række dig til den ene og anden side i oprejst position.

Scan koden og få mere information om Combi1.

1.

2.

3.

4.

COMBI 5 NWC609

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Brystpres / Ryg-træk

FUNKTION: Opbygger styrken i bryst, forsiden af skuldre og triceps.
God styrketræning, som bruger din egen vægt som modstand.

NIVEAU Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:

1. Sid tilbaget i sædet og se lige frem. Hold brystet fremme og skuldrene afslappede. Tag fat i håndgrebene, pres armene frem til fuld udstrakt - og tilbage igen.
2. Sid tilbage i sædet og se lige frem. Hold brystet fremme og skuldrene afslappede. Tag fat i håndtaget med håndfladerne fremad og hænderne så langt fra hinanden, som muligt.
   Løft dig selv op ved at trække håndtaget nedad, så langt du kan - og tilbage igen.
   Samme øvelse kan udføres, med ved at vende hånden, og lade håndfladerne pege bagud i stedet.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Combi 5.

1.

2.

1.+2.

SENIOR

CALISTHENICS FRAME NWC607

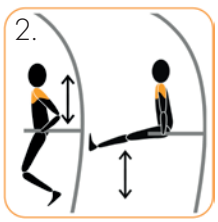
STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

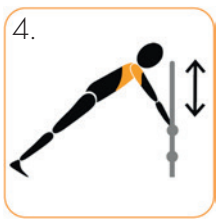
TYPE: Full body træning & udstræk

FUNKTION: Styrker muskler i hele kroppen og stiller krav til udholdenhed og koordination.
Effektiv og intuitiv træning med egen vægt som modstand.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af alle - fra utrænede til trænede; - man sætter selv barren så højt man ønsker.

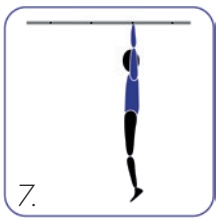
Scan koden og se videoklip af øvelser med Calisthenics.





INSTRUKTION:

1. Step op og ned - og få pulsen op.
2. Hængende i strakte arme sænkes kroppen nu langsomt og kontrolleret ved at bøje armene - og stræk igen.
   Alternativt, løft benene til vandret i en kontrolleret og langsom bevægelse - og ned igen
3. Kravl op, - og gå armgang i ribberne.
4. Med lige ryg og hænderne placeret i skulderbreddes afstand på en ribbe laves nu push-ups.
5. Med fødderne placeret under nederste ribbe laves nu sit-ups.
6. Kravl op og ned ad ribben.
7. Stræk ud ved at hænge fra en ribbe, og lade kroppen strække med egen tyngde.
8. Sæt benet på en ribbe og mærk et godt stræk i hase, hofte, lår, læg og balle.



FUNCTIONAL TRAINING FRAME NWC608

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Full body power træning & udstræk

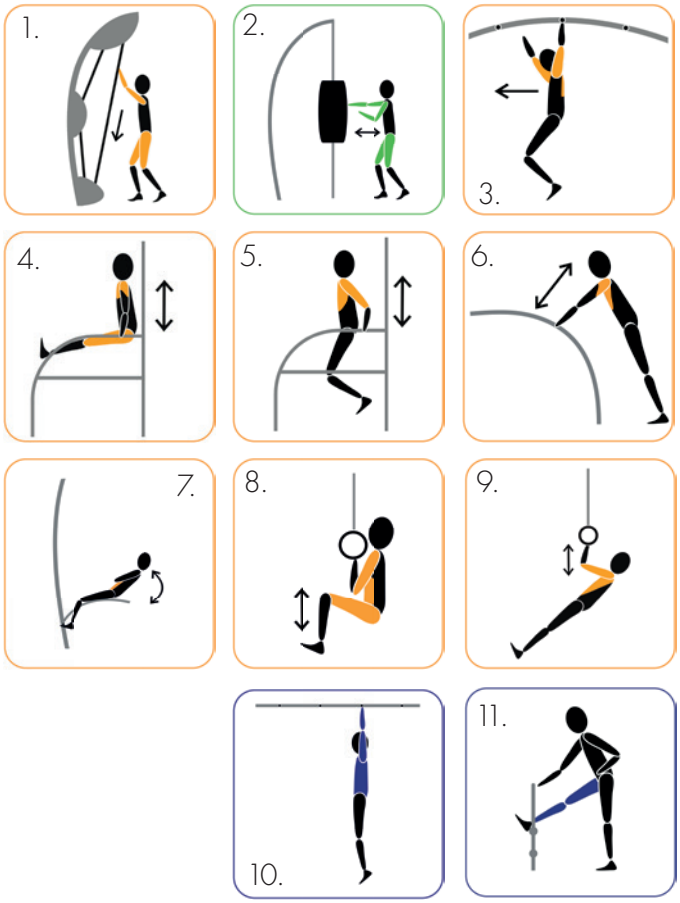
FUNKTION: Styrker muskler i hele kroppen og stiller krav til udholdenhed og koordination.
Effektiv og intuitiv træning med egen vægt som modstand.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af alle - fra utrænede til trænede; - Sværhedsgraden bestemmer man selv.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Functional Training.

INSTRUKTION:

1. Træk i seje træk rebet ned, eller op.
2. Få pulsen op med bokseøvelser. Kan også udføres med benspark.
3. Hop op - og gå armgang i ribberne.
4. Hængende i strakte arme med strakte ben, hæves benene nu til vandret og tilbage igen.
5. Hængende i strakte arme og let bøjede ben, sænkes kroppen nu langsomt og kontrolleret ved at bøje armene - og stræk igen.
6 Med samlede fødder og front til buerne, bøjes armene så kroppen nærmer sig barrene, og stræk ud igen. Spænd op omkring kropsstammen undervejs, ved at holde en lige linje fra hæl til skulder.
7. Med fødderne placeret under fodstøtten, laves sip-ups ved at hæve og sænke overkroppen.
8. Med et godt greb i ringene - hæves og sænkes kroppen.
9. Med hælene i jorden og en lige kropslinje laves pull-ups.
10. Stræk ud ved at hænge fra en ribbe, og lade kroppen strække med egen tyngde.
11. Sæt benet på en ribbe og mærk et godt stræk i hase, hofte, lår, læg og balle.



TIRE FLIP NWSW108

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Power-løft /Tire Flip / Step-ups

FUNKTION: Styrker mave- og rygmuskulatur.
En populær crossfit træningsøvelse, der forbedrer kredsløbsfunktionen.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad. Dog vigtigt ved løft at have den rigtige kropsholdning, for at passe på sin ryg.

INSTRUKTION:
1. Med et solidt fundament løftes dækket op og tippes over på den anden side af buen.
   Pas på du ikke løfter med ryggen, men bruger styrken i lår og kropsstamme.
2. Step op og ned af dækket og få pulsen op.

Scan koden og få mere information om Tire Flip.

1. 2.

HORIZONTAL LADDER NWSW109

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Armgang / Knæløft / Udstræk

FUNKTION: Styrker overkroppens muskulatur samt kropsstamme og mave.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af medium trænede og opad.

INSTRUKTION:
1. Kravl op og gå armgang.
2. Hængende fra en ribbe, trækkes knæene langsomt og kontrolleret op imod brystet - og ned igen.
3. Mærk et godt stræk i overkroppen ved at hænge fra en ribbe med egen tyngde.

Scan koden og få mere information om Horizontal Ladder.

1. 2. 3.

DUAL BAR NWSW110

TYPE: Pull-ups / Dips / Sit-ups

FUNKTION: Styrker kropsstammen og mavemuskulatur, - og er effektiv til træning af bryst, arme og skuldre.
Gode kropsvægtsøvelser, der dog stiller lidt krav til styrke i arme og overkrop.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:

1. Hængende i strakte arme og let bøjede ben, sænkes kroppen nu langsomt og kontrolleret ved at bøje armene - og stræk igen.
2. Start hængende under barren i strakte arme og med strakte ben og hælene i jorden. Hold ryggen strakt, så der er en lige linie fra hæl til skulder. Træk kroppen op mod barren - og langsomt ned igen. Spænd op omkring kropsstammen undervejs.
3. Med samlede fødder og front til buerne, bøjes armene så kroppen nærmer sig barrene, og stræk ud igen. Spænd op omkring kropsstammen undervejs, ved at holde en lige linje fra hæl til skulder.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Dual Bar.

1. 2. 3.

TRIPLE PULL UP NWSW114

TYPE: Pull-ups / Knæløft / Udstræk

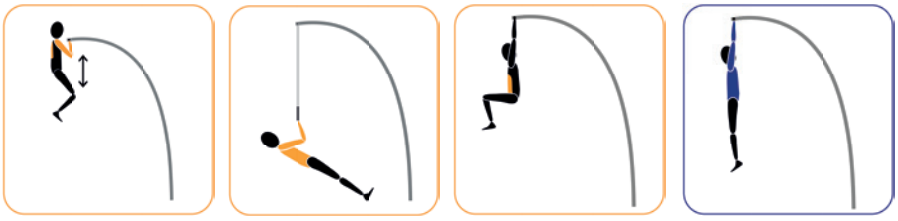
FUNKTION: Styrker ryg og bagsiden af skuldrene.
Effektiv og intuitiv træning med egen vægt som modstand.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af medium trænede og opad.

INSTRUKTION:

1. Hold med smalt underhåndsgreb. Træk dig op og sænk igen.
2. Med hælene i jorden og en lige kropslinje laves pull-ups.
3. Hængende i topbarren, trækkes knæene langsomt og kontrolleret op imod brystet - og ned igen.
4. Mærk et godt stræk i overkroppen ved at hænge i topbarren med egen tyngde.

Scan koden og få mere information om Triple Pull Up.



1. 2. 3. 4.

PARKOUR NWSW115

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Pull-up / Push-up / Knæløft / Balancetræning

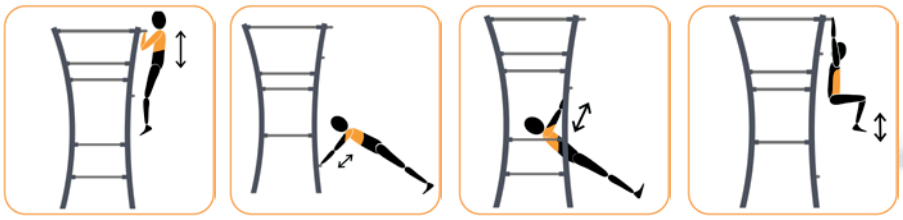
FUNKTION: Forbedrer din kropsbevidsthed, muskelmasse og balance, mens du bevæger dig over, under og gennem forhindringerne. Styrker muskler i overkrop, ben og kropsstamme.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:

1. Hold med smalt underhåndsgreb. Træk dig op og sænk igen.
2. Med lige ryg og hænderne placeret i skulderbreddes afstand på en ribbe i passende højde laves push-ups.
3. Grib om baren med ryggen til jorden i en strakt og lige linie fra hæl til skulder. Træk kroppen op mod barren - og langsomt ned igen. Spænd op omkring kropsstammen undervejs.
4. Hængende fra en ribbe, trækkes knæene langsomt og kontrolleret op imod brystet - og ned igen.

Scan koden og få mere information om Parkour.



1. 2. 3. 4.

BOXER NWSW116

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Boksning / Spark / Power & Koordinationsbevægelser

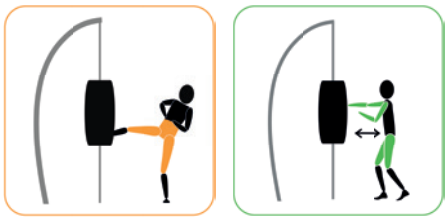
FUNKTION: Styrker muskulatur i kropsstammen, ben og arme - og styrker desuden balance og koordination. Denne form for workout giver dig mulighed for at brænde en masse kalorier af.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:

1. Spark: Stå en benlængde væk fra boksepuden og med ansigt mod boksesækken. Gå baglæns med din ene fod og gør klar til at sparke med det modsatte ben.
2. Boksning: Stå med front til boksepuden - i boksestilling. Stå klar i bokseposition - parat til at slå, og husk den ene hånd skal altid beskytte dit ansigt.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Boxer.



1. 2.

ROPE NWSW117

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Rope Pull-down / Rope Pull-up / Power Rope training

FUNKTION: Styrker ryg, arme samt mavemuskulatur - kræver god styrke, koordination og balance. Effektiv træningsform, der aktiverer flere muskelgrupper på samme tid.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:

1. Med front til redskabet, trækkes rebet i seje træk ned.
2. Stå i en stabil stilling med let bøjede knæ. Aktivér dine lår og træk så i seje træk rebet op eller ned.
3. Placér dig med ryggen til rebet. Aktivér arme/triceps og træk nu rebet i seje træk op og ned.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Rope.

1. 2. 3.

BENCH NW501B

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Push-ups / Sit-ups / Dips / Styrke & Smidighed

FUNKTION: Styrker muskler i mave, skulder/triceps og lår. Øger kroppens fleksibilitet.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:

1. Sæt hænderne på bænken med afstand lidt bredere end skulderbredde. Med strakt krop og tæerne i jorden bøjes armene, så brystet sænkes mod bænken - og tilbage igen.
2. Sæt hænderne på jorden - med afstand lidt breddere end skulder-bredde. Med en strakt krop og benene placeret på bænken, bøjes armene så brystet sænkes mod jorden - og tilbage igen.
3. Med fødderne placeret under buen på bænkens sæde laves nu sit-ups.
4. Med ryggen til bænken, placéres hænderne nu på bænken. Sænk kroppen og lav dips.
5. Placér benet på bænken og stræk i hofte, lår og på bagsiden af benet.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Bench.

SENIOR

TWISTER NW301

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Tvist / Balance og mobilitetstræning / Stræk

FUNKTION: Siddende/stående tvist – balance og koordination. Udstræk.
Styrker balancen og de små muskler omkring ankelleddet.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:
1. Sid på sædet og hold fast i buen. Start rotation ved at aktivere mavemusklerne. Tvist fra side til side, og sørg hele tiden for at holde overkroppen så stille som muligt.
2. Stå med begge ben på platformen. Find balancen - Tvist og rotér fra side til side ved at flytte din kropsvægt.
3. Stå på ét ben, - Find balancepunkt og hold balance. Sværhedsgraden kan øges ved at rotere/tviste på ét ben.
4. Placér foden på platformen og mærk et godt stræk i hase, hofte, lår og i musklerne bag på benet.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Twister.

1.

1. + 2.

3.

4.

SENIOR

BALANCER NW303

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Balance og koordination / Hop / Push-ups / Stræk

FUNKTION: Styrker balance og koordination.
Nem øvelse, der dog kræver god balance og styrke i benene.

NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

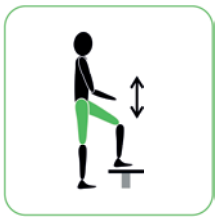
INSTRUKTION:
1. Balancér fra platform til platform.
2. Hop med samlede ben fra platform til platform.
3. Sæt hænderne på en balance-platform. Med strakt krop og tæerne i jorden bøjes armene, så brystet sænkes - og tilbage igen.
4. Step op og ned - og få pulsen op.
5. Placér foden på platformen og mærk et godt stræk i hase, hofte, lår og i musklerne bag på benet.

Scan koden og få mere information om Balancer.

1.

2.

3.


4.

5.

SENIOR

STRETCH NW401

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Stræk – mobilittet og smidighed.

FUNKTION: Stræk af læg, lår, hofte og balde, og bevægelighed af ankelled.

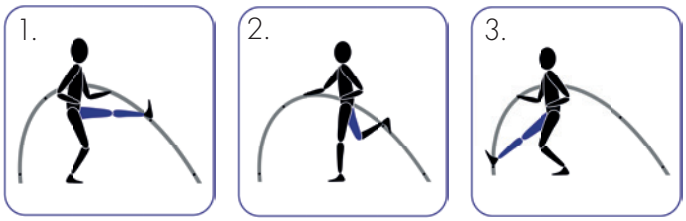
NIVEAU: Øvelserne kan udføres af utrænede begyndere og opad.

INSTRUKTION:

1. Udstræk af baglår/bagside af ben: Placér ben med hæl på øverste benstøtte. Stræk benet så meget som muligt. Stå helt oprejst og mærk et stræk på bagsiden af benet.
2. Udstræk på forsiden af låret og hoftebøjeren. Bøj det ene ben og sæt anklen på benstøtten. Pres hoften frem og mærk et stræk på forsiden af låret.
3. Stræk på bagben og hase: Placér ben med hæl på fodstøtte. Gå lidt ned i knæ på det andet ben og mærk et godt stræk på bagsiden af benet.

For alle stræk gælder, at de skal udføres på begge ben.

Scan koden og se videoklip af øvelser med Stretch.



TAI CHI NWS114

STRENGTH CARDIO BALANCE FLEXIBILITY

TYPE: Mobilitetstræning

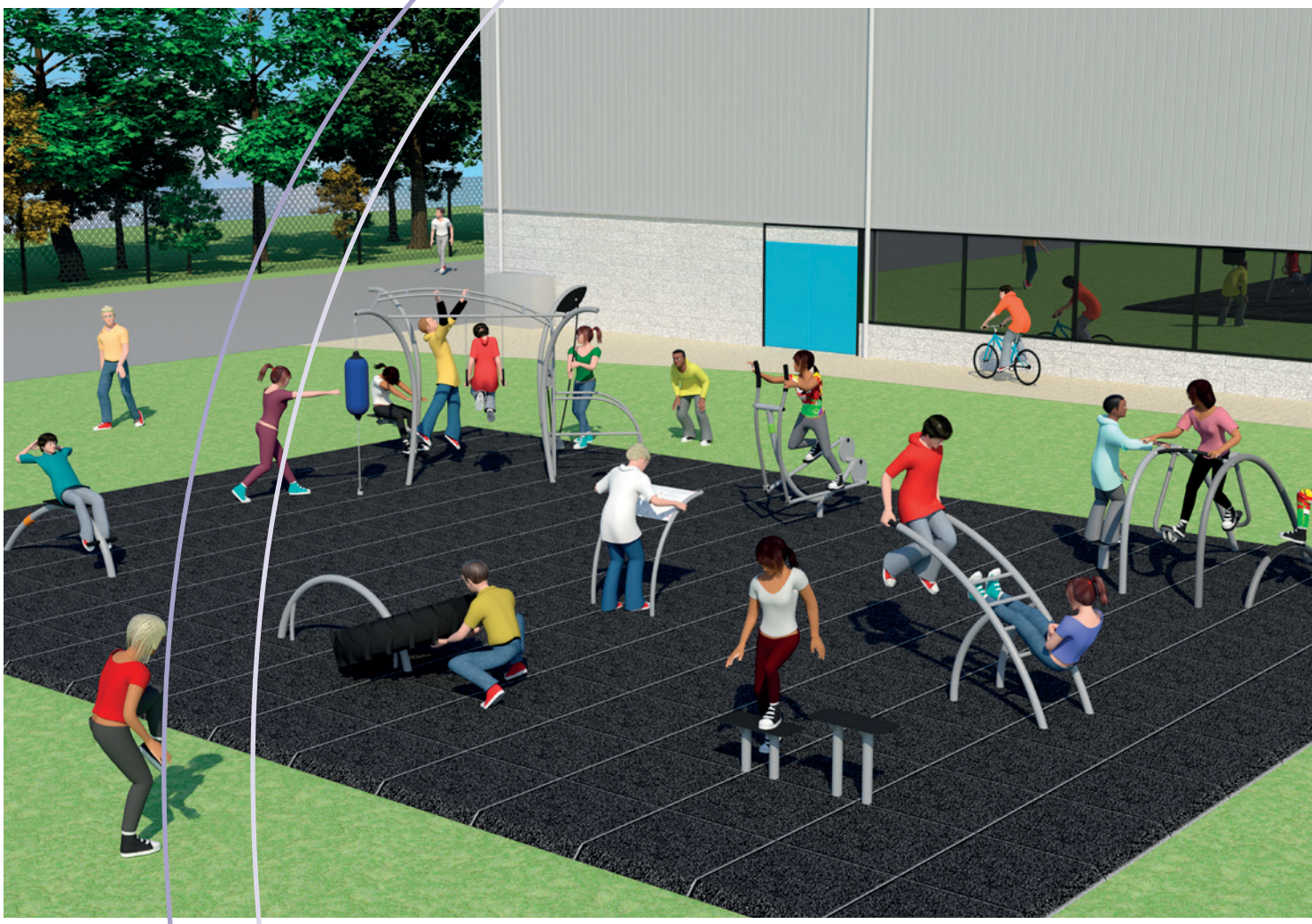
FUNKTION: Tai Chi styrker musklerne i overkrop, arme og skuldre.
Forbedrer desuden kredsløbsfunktionen samt øger fleksibiliteten i skuldrene.

NIVEAU: Øvelsen anbefales til kørestolsbrugere, rehabilisering og seniorer.

INSTRUKTION: Tag fat om grebet og drej i rotérende bevægelser fra side til side - først mod venstre, og derefter mod højre.

Scan koden og få mere information om Tai Chi.

SPECIAL NEEDS SENIOR



Det naturlige mødested

Norwells fitness stationer er for alle – lige fra begyndere helt ude af form til de ambitiøse sportsudøvere med god kondition. En Norwell fitnesspark er derfor også et sted, hvor mennesker i alle aldre og med vidt forskellige daglige gøremål møder hinanden.

Fitnessparkerne består af intuitive stationer, som altid er tilgængelige og gratis at bruge. Derfor oplever man både de målrettede, som træner alene, og dem, som motionerer i fællesskab med familie eller venner – alle i fuld gang på stationerne.

Det skal også være sjovt

At optræne og vedligeholde sin krop kræver en indsats, som måske ikke altid er til at få passet ind.

Med Norwell fitness stationer til rådighed i offetlige parker, på skoler og institutioner, på arbejdspladsen og i boligselskaber, er det nemt.
Større skolebørn, unge og gamle, forretningsfolk, arbejdskolleger og travle forældre kan dyrke motion, når de vil – og endda under åben himmel, på en sjov og anderledes måde.

Norwell Fitness App

I vores fitness app kan du finde en Norwell fitness park tæt på dig, og kan dér bliver guidet igennem øvelserne for at opnå den bedste træning.

Find vores app i
App Store and Google Play
eller via vores website :

www.norwelloutdoorfitness.com/da/produkter/norwell-app

Norwell skilt

På Norwell-skiltet, får du nemt et overblik over stationerne i din fitness park.

norwell
OUTDOOR FITNESS

Besøg vores hjemmeside for mere information:

www.norwelloutdoorfitness.com

Norwell A/S · Bystævnet 21C · DK-5792 Aarslev
Tel.: +45 6268 1658 · info@norwell.dk