Udendørs Fitness på Skolen

Se introduktionsvideoen ved at klikke på billedet ovenfor her.

norwell
OUTDOOR FITNESS & PLAY

Skole og unge i bevægelse med Norwell Udendørsfitness

Bevægelse og idræt spiller en afgørende rolle i unge menneskers liv og udvikling. Aktiv deltagelse i fysisk aktivitet bidrager ikke kun til en sund krop, men også til en positiv mental sundhed. For unge er det ikke kun en måde at opbygge fysisk styrke og udvikle koordination på, men det hjælper også med at øge selvtilliden og forbedre sociale færdigheder gennem samarbejde og konkurrence.

Regelmæssig bevægelse og deltagelse i idrætsaktiviteter har vist sig at have en række fordele for unge. Det hjælper med at reducere stress og angst, forbedrer humør og søvnkvalitet, samt styrker immunforsvaret. Desuden fremmer det sunde vaner og livsstil, som kan have positive langsigtede virkninger på unges sundhed senere i livet.

Bevægelse og idræt er også en måde for unge at opdage deres egne styrker og interesser. Det giver mulighed for at udfordre sig selv, sætte mål og opleve en følelse af præstation. Gennem træning og konkurrence lærer unge at håndtere både sejre og nederlag, hvilket er vigtige færdigheder i livet.

Derfor er det vigtigt at tilskynde unge til at deltage i forskellige former for fysisk aktivitet og idræt. Uanset om det er individuelle sportsgrene, holdspil eller bare at bevæge sig og lege udendørs, er det med til at skabe en sund og aktiv livsstil, der kan have positive virkninger på både krop og sind.

6 gode grunde til at jeres elever skal dyrke motion og træne udendørs

1 Udendørstræning booster sind og humør

Kroppen frigiver endorfiner, når der trænes. Det giver et kick, som kan skabe afhængighed; - og ikke uden grund, at de kaldes kroppens lykke-hormon. En undersøgelse har vist, at deltagerne blev 50 % gladere, hvis de trænede udendørs modsat i træningscentret. Og det behøver ikke at være en lang løbetur i parken. Blot fem minutters motion i et grønt område kan forbedre humør og selvværd.

2 Det mindsker stress

Træning i naturen har en øjeblikkelig virkning på stress. De naturlige lyde af vind i trætoppe og dufte i omgivelserne, virker afbalancerende og beroligende på sindet. Desuden har videnskabelige undersøgelser vist, at netop regelmæssig træning udendørs virker afstressende og forebygger depressioner.

3 De unge får endnu mere energi

Motion booster og giver følelse af ny energi, og øger i den friske luft effekten.
Alene 20 minutter udenfor kan friske dig op som en god og stærk kop kaffe, ifølge undersøgelser.

4 Styrker immumforsvaret

Helbreddet er også en af de gode grunde til at træne ude. Når der vælges træning i den friske luft frem for medlemskortet til det lokale fitnesscenter, styrkes immunforsvar, og mindsker at komme i forbindelse med for mange baciller og vira.

5 Naturlig dosis af D-vitamin

Sollyset er vores naturlige kilde til D-vitamin, men om efteråret og vinteren skinner solen i færre timer, og vi tilbringer mindre tid ude. Derved kan der hentes meget ved at træne udendørs på tids-punkter, hvor det er lyst.

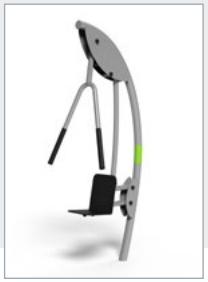
6 Hjernen styrkes

Hjernen bliver blæst rigtig godt igennem både udefra og indefra, når der trænes ude. Der strømmer en masse blod og ilt rundt i kroppen og op til hovedet. OG følelse af klarhed i hovedet efter en træning vil mærkes, og sågar en fornemmelse af at huske bedre.

Design og få tilpasset en fitnesspark til jeres unge, jeres behov og udeareal . . .

Vi hjælper med idéudvikling, og vejleder om redskaber, etablering og underlag.

Rådgiver ligeledes i søgning af fonde og midler. Og hjælper med endelig montage.



Forslag til fitnessparker

NORWELL FUNKTIONEL TRÆNING

Norwells Funktionel Træning pakke er til det lidt større budget, og et mellemstort område til selve parken. (Minimum areal: 52m²)
Parken er sammensat af det store Funktionel Træningsanlæg, hvor flere personer kan træne på samme tid, - og med uendelige træningsmuligheder for hele kroppen.
Foruden det store træningsanlæg er der suppleret med enkeltstående redskaber, der dækker træning af kredsløb (cardio), balance og smidighed.

Parken dækker træning af styrke, kredsløb, balance og smidighed – alle med fokus på en god helhedstræning, styrketræning og træning med egen kropsvægt.

Parken indeholder: 1: NW201 Air Walker - 2: NW202 Cross - 3: NWC608 Functional Training

Naturlig træning med egen krops-vægt

Motion uden vægge og med højt til himlen

NORWELL URBAN 1 PARK

Norwells Urban-1 pakke er til det moderate budget og til jer, der ønsker en park, hvor der ikke kræves en masse vedligehold af redskaberne.

Alle fi tnessstationerne i pakken er uden bevægelige dele, bolte og skruer, hvilket betyder, at vedligeholdelsen holdes på et minimum.
Urban-1 pakken tilbydes til en yderst skarp pris og giver jer meget værdi for pengene.
Urban-1pakken dækker træning af styrke, kredsløb, balance og smidighed – alle med fokus på styrketræning og træning med egen kropsvægt.

Parken indeholder: 1: NW103 Sit Up - 2: NW105 Bar - 3: NW107 Dual Pull Up - 4: NW203 Stepper - 5: NW401 Stretch

’Motion og idrætsaktiviteter har vist sig at have en række fordele for unge. Det reducerer stress og angst, forbedrer humør og søvnkvalitet samt styrker immunforsvaret’.

’Idræt og bevægelse spiller en afgørende rolle i unge menneskers liv og udvikling. Aktiv deltagelse i fysisk aktivitet bidrager ikke kun til en sund krop, men også til en positiv mental sundhed’.

’Med udendørs fitness forbedres elevers og de unges helbredstilstand, og øger endda deres evner til at koncentrere sig og lære’.

norwell
OUTDOOR FITNESS & PLAY

www.norwell.dk

Norwell A/S · Industrivej 20 · DK-5492 Vissenbjerg
Tel.: +45 2329 2893 · info@norwell.dk

Se introduktionsvideoen ved at klikke på billedet ovenfor her.