



OUTDOOR FITNESS



Norwell Form Function® er en serie af fitnessredskaber til udendørs brug. Designet så alle mennesker, uanset alder og daglige gøremål, kan få glæde af at dyrke den livsvigtige motion i parken, på arbejdspladsen, i skolegården, i idrætsklubben, etc. Redskaberne er baseret på enkelt, skandinavisk design, som bidrager til en smuk, æstetisk oplevelse, samtidig med at de har de funktioner der kræves for helhedstræning og vedligeholdelse af kroppen.





Familien Hempel Barkholt

FAMILIEN BAG NORWELL

Vi er en familie på fire, som sætter meget pris på at være under åben himmel. Med mange rejser til Kina, er vi blevet inspireret af landets motionsparker. Hér så vi en enestående mulighed for at gøre motion til en fornøjelse. En løsning som nemt kunne kombineres med vores gå -og løbeture.

Vi vil med vores fitnessredskaber, skabe et motionsrum uden vægge. Et sted, hvor mennesker i alle generationer kan mødes, dyrke motion og socialisere sig i det fri! Et behov som synes at være stigende. Vi har valgt at fokusere 100% på design, udvikling af udendørss fitnessredskaber, hvor kvalitet er i højsæde.

Med Norwell's skulpturelle koncept håber vi at øge motivationen til at dyrke sport, at være sammen med mennesker og nyde naturen i æstetiske omgivelser!

Vi ønsker alle velkomne i et univers, som handler om at gøre det sunde sjovt!



SKABT TIL MENNESKET

Norwell's redskaber er automatisk indstillet til hvert individ, idet man bruger egen kropsvægt. De kan ikke indstilles da man derved risikerer at nedbryde kroppen, ligesom indstillinger kræver stor vedligeholdelse. Der er fuld bevægelsesbane i funktionerne, hvilket minimerer skadesrisiko. Redskaberne er udfordrende for alle, uanset fitness niveau, idet træningsmetoden er cirkeltræning, dvs. man bruger 1-2 min pr. redskab inden man går videre til næste redskab.

FORM & FUNCTION

Design er en integreret del af Norwell's fokus, men der er heller ikke design uden funktion – Norwell's redskaber kan ses som en arkitektonisk skulptur der samtidig har en funktion. Norwell's redskaber er transparante og er designet således at de passer til ethvert miljø, i grønne områder såvel som i byområder.

SUNDHEDSFREMMENDE

De fleste er i dag klar over at der skal motioneres regelmæssigt, men for manges vedkommende er der følgende barrierer: Tid, penge, forkert miljø. Med en udendørs fitnesspark væltes disse barrierer, da denne har åben hele døgnet, den ligger tæt på dig (i parken, på arbejdspladsen, i skolegården, osv.) den er gratis at bruge, og det hele foregår udenfor i den friske luft med højt til loftet.

SOCIAL INTEGRATION

Norwell's fitnessparker er et mødested for mennesker i alle aldre, men også på tværs af daglige gøremål: Forretningsfolk, husmødre, større skolebørn, unge, ældre, handikappede. I både storbyer, såvel som mindre landsbyer er det vigtigt at have et mødested - hvor man kan mødes, snakke, motionere, osv.



KREDSLØBET

At vedligeholde kondition og udholdenhed.

At vedligeholde en optimal kredsløbsfunktion er en forudsætning for et godt helbred og essentielt for en høj livskvalitet.

Norwell Form Function® kan hjælpe mennesker med at nå disse mål.

Med et grønt ID bånd på redskabet for kredsløb, er det let at orientere sig i en motionspark.



BALANCE

At træne balance og koordination.

Manglende balance- og koordinationsevne er en ubehagelig tilstand, men i mange tilfælde kan dette trænes væk. Norwell Form Function® hjælper mennesker til at fokusere på balance. Mørkerøde ID bånd og pictogram er monteret på redskabet.



STYRKE.

At træne individuelle muskelgrupper.

Ved styrketræning nedsætter man risikoen for skader, og bliver mindre modtagelig for sygdomme. Samtidig forøges forbrændingen. Med Norwell Form Function® arbejder man med egen vægt. På redskabet for styrketræning forefindes et ID bånd, som i denne gruppe er orange.



SMIDIGHED

At styrke evnen til at strække krop og muskler.

Smidighed i krop og muskelgrupper er en absolut nødvendighed for at minimere risikoen for skader og almene smertetilstande, f.eks. i ryg og lænd. Norwell Form Function® er skabt med henblik på at styrke kroppens smidighed. På maskinerne for smidighed forefindes et mørkeblåt ID bånd, med en pictogram af den øvelse som man kan udøve på redskabet.





MERE END EN FODBOLDKLUB

Titus Swartjes, chef Footballclub SV Schalkhaar, Holland:

"Vores spillere bruger Norwell parken til at varme op og køle ned. Men redskaberne er også eminente for spillere der skal komme sig ovenpå en skade. De skal ikke træne selv et andet sted, men kan stadig være sammen med de andre"

"Vores klub er andet og mere end en fodboldklub. Vi har en social funktion i vores by. Og hér har parken en vigtig funktion. F.eks kommer ældre mennesker nu også her for at træne, men også børn elsker at være her imens deres fædre spiller fodbold"





FRISK ENERGI TIL HJERNEN

Rektor Claus Jensen, Faaborg Gymnasium

"Vi har ikke bare fået en udendørs fitnesspark, men faktisk en hel skulptur park. Det er så dejligt at se på de smukke redskaber, som så samtidig har en funktion. Vi har nu mulighed for at bruge disse redskaber både i idrætstimerne og i tværfaglige projekter.

Billedkunst kan arbejde med redskabernes design og æstetik. Og i fysik får formlen kraft gange arm en helt anden betydning, når man skal bruge den til at løfte sin egen vægt. Vores elever har nu også muligheden for at komme ud efter en hård time og få pulsen op relativt hurtigt, og det giver frisk ilt til hjernen og skærper deres koncentration og indlæringssevne. Med disse redskaber byder vi byen velkommen til gymnasiet, alle må bruge dem, og det betyder at flere og flere vil kende gymnasiet og se på det som en del af deres verden - det er også for dem."





ÆSTETIK TILTRÆKKER ALLE GENERATIONER

Vi ønsker Gentofte Kommune et stort tillykke med titlen som årets idrætskommune, hvor vi selvfølgelig er glade for at Norwell parken er blevet en del af de mange gode tiltag.

BKO Helligdommen, ved siden af Gentofte Stadion, blev etableret i 1997 som en skaterbane og hockeybane i samarbejde med en gruppe unge skaterentusiaster. I 2009 er baner og ramper blevet moderniseret, og området er videreudviklet til også at appellere til andre brugere - familier, voksne og skolefritidsordninger.

På området er der nu installeret udendørs fitnessudstyr til selvorganiserede idrætsudøvere, såvel som supplement til skolars og institutioners idrætsprogrammer. Det er hensigten, at området skal invitere til selvorganiseret aktivitet, men også være attraktivt for foreninger, især fra det nærliggende Stadion. I videreudviklingen af området lægges vægt på bredden i tilbud og på at skabe et område, som tiltrækker alle generationer. Udover fitnessudstyr bliver der også opsat boldbure og basketkurve, og områdets æstetik vil yderligere blive udviklet for at gøre det indbydende for en bred brugergruppe.



VERDENS FØRSTE SKULPTURELLE FITNESSPARK

Playitas er det nye , store sportsresort med beliggenhed på den solbeskinnede ø, Fuerteventura, som åbnede i sommeren 2009. Den Kanariske ø, Fuerteventura, er optimal for professionelle topidrætsfolk med bjerge, hav og store vidder.



NW101:
Chest
Styrke
Udendørs
fitness



NW102:
Back
Styrke
Udendørs
fitness



NW103:
Sit Up
Styrke
Udendørs
fitness



NW104:
Pull Up
Styrke
Udendørs
fitness



NW105:
Bar
Styrke
Udendørs
fitness



NW106:
Leg
Styrke
Udendørs
fitness



NW201:
Air Walker
Kredsløb
Udendørs
fitness



NW202:
Cross
Kredsløb
Udendørs
fitness



JAN LOCKHART, ADM. DIREKTØR APOLLOREJSER

“Vi har valgt det danske firma, Norwell, som leverandør af vores udendørs fitnesspark, da netop Norwell lægger meget vægt på, at funktionerne er skabt, så de passer til alle, de er udført i et skulpturelt design, så de virker transparente i deres omgivelser, og ikke mindst fordi de er udført i meget høj kvalitet, hvor der virkelig er kræset for detaljerne”



NW203:
Stepper
Kredsløb
Udendørs
fitness

NW204:
Hip
Kredsløb
Udendørs
fitness

NW301:
Twister
Balance
Udendørs
fitness

NW302:
Springer
Balance
Udendørs
fitness

NW401:
Stretch
Smidighed
Udendørs
fitness

NW501:
Bench
Smidighed
Udendørs
fitness

NW502:
Pingpong
Smidighed
Udendørs
fitness

NW 503:
Sign
Infoskilt
Udendørs
fitness

NW101, CHEST

Chest er en brystpresse med sæde, som på enkel vis opbygger styrken i bryst, forsiden af skuldre samt triceps.

Chest benytter brugerens krop som kontravægt i træningen. Der skal derfor ikke indstilles vægt og modstand.

Chest er udstyret med et stærkt, gummibelagt sæde, som er en sikker platform for træningen.



NW102, BACK



Frank Høj, professionel cykelrytter, team Saxo Bank:

Dette er bare genialt. Meget flot design og funktioner, der virker. Jeg er sikker på at det vil få mange flere ud at motionere.

NW101, CHEST



NW102, BACK

Udholdenhed frem for råstyrke! Back er en enkel vej til opbygning af ryg, skuldre og biceps.

Back er enkel at anvende, idet redskabet benytter brugerens krop som kontravægt i træningen.

Back passer til alle, skal ikke indstilles og er derfor altid klar til brug. Muskeltræningen tager udgangspunkt i gentagende bevægelser, frem for opbygning ved tunge øvelser.

NW103, SIT UP

Styrkelse af muskelgrupper i mave, lår, hofte og ryg er i fokus med Sit Up.

Sit Up er et redskab med mange anvendelsesmuligheder, som er nemt at bruge og udstyret med et gummibelagt sæde, som giver en god komfort og kan bruges af alle.



NW103, SITUP

STYRKE



NW104, PULL UP



NW104, PULL UP

NW 104, PULL UP

Pull Up er et ekstremt fleksibelt og alsidigt fitnessredskab, som kombinerer styrketræningen af en lang række muskelgrupper. Pull Up tilbyder brugeren en lang række øvelser, der omfatter skulder- og armstræk, grebsøvelser, kropsløft samt udstrækning af ryg, arme, skuldre og bryst.

Pull Up afdækker brugerens styrke i forhold til kropsvægt, hvilket er en overordnet indikator for overkroppens samlede styrkeniveau.

NW105, BAR

Opbyg brystmuskulatur, skuldre, triceps, samt mave med Bar - et enkelt redskab med vide muligheder. Nu med gummibelagte håndtag for bedre greb.



NW105, BAR



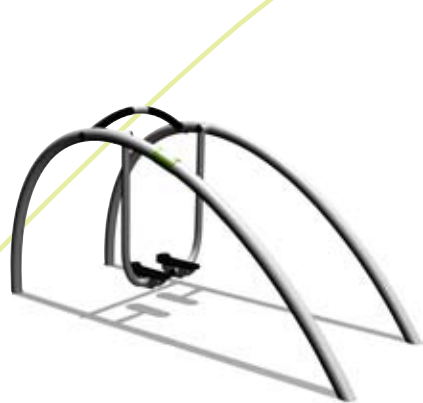
NW106, LEG

Med Leg opbygger du styrken i lægmuskler og læg. Med de lange fodplader passer Leg til alle benlængder.



NW106, LEG





NW201, AIR WALKER



NW202, CROSS



NW203, STEPPER



NW204, HIP



NW201, AIR WALKER

At vandre på luft, er vel den største følelse af frihed, et menneske kan opnå. Air Walker giver brugeren den fulde oplevelse af løbetræning - uden ulemper.

Air Walker er udstyret med støttebarre til hænderne. Fodpedalerne er belagte med skridsikker gummi for opnåelse af sikre træningsbevægelser.

Air Walker forbedrer kroppens kredsløbsfunktioner og øger fleksibiliteten i hofte- og lårmuskulaturen endnu mere end almindelig løbetræning.

Træning på Air Walker giver brugeren den samme træning, som ved løb, men uden risikoen for de belastningsskader, som løbere ofte oplever på knæ, fødder, hofter og lænd.

NW202, CROSS

Cross er en behagelig måde at udvikle muskulaturen i ben og hofter, samtidig med at kroppens kredsløbsfunktion styrkes og vedligeholdes.

Cross giver brugeren følelsen af, at bevæge sig på stedet i sit eget tempo, samtidig med at livsvigtige funktioner og det generelle velvære øges. Nu med længere håndtag hvilket giver længere og større bevægelse i overkroppen.

NW203, STEPPER

Stepper styrker brugerens benmuskler og forbedrer kroppens kredsløbsfunktion. Stepper består af to buer, hvor brugeren benytter den store bue som støtte under træningen. Den lille bue er belagt med skridsikker gummi.

NW204, HIP

Med Hip træner du hofte, ryg og mavemuskulatur skånsomt, samtidig med at du øger balance og koordination. Her er der også mulighed for at træne med en kammerat.



NW301, TWISTER

Twister er en kombination af styrketræning af ryg-muskulaturen, samtidig med at brugerens fleksibilitet og balanceevne forbedres. Rotationen af kroppen forbedrer smidighed i ryg og hofter og stimulerer samtidig muskelgrupperne i maveregionen og lænden. Twister er udstyret med to individuelle platforme, én til at stå på og én til at sidde på, når man støtter sig til baren.



NW302, SPRINGER

Springer styrker brugerens ankler og knæ og stimulerer tilmed balanceevnen. Brugeren træner sin balanceevne og styrker samtidig sine ankel- og knæled med tilhørende muskelgrupper. Den buede barre udgør en støtte under træningen. Springer leveres med fjedre i to forskellige tykkelser; en blød og en hård, hvilket tilvejebringer en varieret eller tilpasset træning.

NW301, TWISTER



NW302, SPRINGER



**Pat Vidal, Fysioterapeut, Spanien:**

Alle øvelser kan blive udført, uden risiko for skader. Redskaberne er så alsidige og det gør træning komplet. Man kan træne alene eller sammen, når man har tid i løbet af dagen og uanset vejret.





NW401, STRETCH



NW501, BENCH



NW502, PINGPONG



NW503, SIGN



NW401, STRETCH

Stretch er et simpelt og effektivt redskab til træning af smidigheden - og samtidig en uundværlig afslutning på et træningsforløb.

Stretch udnytter buens form til at skabe fleksible muligheder for at træne kroppens smidighed og tjener samtidig som en sund og korrekt afslutning på et kortere eller længere træningsforløb, hvor muskelgrupper i lægge, lår, baglår og haser kan strækkes ud.

NW501, BENCH

Bench - skabt til både træning og hvile. Bench kan bruges til kommunikation, afslapning og træning. F.eks. træning af ryg og lænd sammen med en anden person.

NW502, PINGPONG

Pingpong er en fornøjelig afveksling fra traditionelle fitnessredskaber, men ikke mindre produktiv for brugeren.

Pingpong kombinerer træning af bevægelse, hastighed, reaktionsevne og koordination mellem øje, bold og hånd.

Pingpong er udført i HDPE plast. Nettet er i rustfrit stål.

NW503, SIGN

Skiltet forklarer brugeren om filosofi og koncept bag træningen, samt hvorledes parken skal anvendes.



Charles London-Hughes, UK Fitness/Aerobics guru, tidligere verdensmester i karate:

"Fantastisk koncept, jeg elsker det! Smukt at se på og sikre funktioner, der bare virker!"





NORWELL
CO₂ FREE
FITNESS GYM

Norwell's udendørs fitness redskaber
er miljøvenlige, da du selv skaber
energien

H. J. Hansen er en familieejet koncern med rødder, der går seks generationer tilbage. Virksomheden blev grundlagt i 1829 som købmandsgård i Vestergade i Odense. Gennem ekspansion og opkøb, er H. J. Hansen vokset til at blive en stor, moderne og international virksomhed. Den hviler i dag på tre grundpiller: Genvinding, VVS- og maskinteknik samt vin- og delikatessehandel. H. J. Hansen har selskaber i ind- og udland, og beskæftiger i alt 380 medarbejdere.

MOTION SKAL VÆRE TILGÆNGELIG

Medarbejdernes sundhed er vigtig for os her hos H. J. Hansen, og som en del af vores sundhedspolitik tilbyder vi en aktiv motionsløsning. Vi har valgt en løsning fra Norwell, som er til stor gavn for både vores medarbejdere og deres familier.

Vi kan tilbyde vores medarbejdere motion, frisk luft, genoptræning og teambuilding. Medarbejderne kan dyrke motion før arbejde, i pauser eller efter arbejdstid. Vi kan afholde uformelle møder, og firmaets løbeklub starter og slutter ved fitnessparken med styrketræning og udstrækning. Vi synes motionen skal være tilgængelig, når medarbejderne har lyst til at dyrke motion.

Da vi ikke selv havde udendørsplads til rådighed, sponsorerede vi i samarbejde med Udviklingsforum Odense hele fitnessparken til en nærliggende park, hvor Odense kommune stillede grunden til rådighed. Herved har vi kunne tilføre Odense et legende perspektiv - og vi ved, at fitnessparken bliver brugt rigtig meget af Odenses borgere.

Vi er rigtig glade for den effekt, som fitnessparken har for vores medarbejdere - og vi vil helt sikkert også i fremtiden etablere en Norwellpark ved vores andet domicil, der er beliggende ved Odense Havn.

Direktionsassistent.

Marlene Lübeck

H. J. Hansen Holding A/S



TIL ALLE MENNESKER OG ALLE ÅRSTIDER



BAG OM NORWELL'S DESIGN

Designerne bag Norwell Form Function, Jacob M Lund & Thomas Brinch-Møller siger:

“Vi har med udgangspunkt i den Skandinaviske designtradition udviklet Norwells fitness redskaber. Målet har været at få redskaberne til at fremstå enkle, funktionelle og samtidigt intuitive for brugerne.

Grundelementet - Buen - skaber den ønskede lethed og simple opbygning, der gør redskaberne unikke i deres formgivning. Materialevalget, formgivningen og den overordnede enkle fremtoning er med til at understøtte æstetikken, som er kendetegnet ved skandinavisk design. Vi arbejder altid ud fra at vores produkter skal gå op i en højere enhed i forhold til produktion og håndtering, materialevalg og formgivning.

Det har været vigtigt for os, at redskaberne fremstår indbydende og skulpturelle, så de ikke skæmmer landskabet. Vi er meget stolte af resultatet, og vi mener at have skabt nogle æstetiske, funktionelle redskaber som mange mennesker vil få glæde af.”





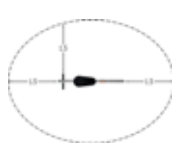
PRODUKT DIMENSIONER



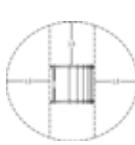
NW101: Chest
Højde: 2350 mm
Længde: 1100 mm
Bredde: 850 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 78 kg
Zone: 12 m²



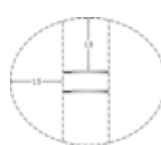
NW102: Back
Højde: 2350 mm
Længde: 1100 mm
Bredde: 700 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 73 kg
Zone: 12 m²



NW103: Sit Up
Højde: 500 mm
Længde: 1800 mm
Bredde: 850 mm
Inground: 450 mm
Vægt: 41 kg
Zone: 15 m²



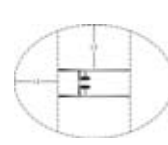
NW104: Pull Up
Højde: 2350 mm
Længde: 1300 mm
Bredde: 1000 mm
Inground: 400 mm
Vægt: 82 kg
Zone: 14 m²



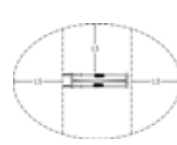
NW105: Bar
Højde: 900 mm
Længde: 1100 mm
Bredde: 500 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 30 kg
Zone: 12,5 m²



NW106: Leg
Højde: 2350 mm
Længde: 1100 mm
Bredde: 465 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 80 kg
Zone: 11 m²



NW201: Air Walker
Højde: 1210 mm
Længde: 2300 mm
Bredde: 800 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 75 kg
Zone: 16,5 m²



NW202: Cross
Højde: 1750 mm
Længde: 1800 mm
Bredde: 450 mm
Inground: 400 mm
Vægt: 87 kg
Zone: 14 m²



Materiale specifikationer

På Norwell's hjemmeside finder du de detaljerede materiale specifikationer: www.norwell.dk



Certificering

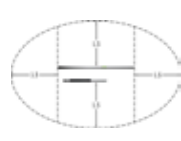
Norwells redskaber er alle godkendt i henhold til TÜV Product Service's nye testprotokol 55012 (specielt udformet til test af udendørs fitnessredskaber).

2 ÅRS GARANTI

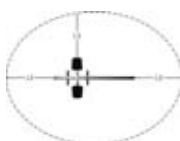
På alle bevægelige dele, plastik og gummideler.

10 ÅRS GARANTI

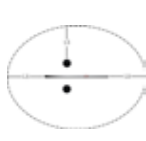
På alle rør, funderinger og svejsninger. Garantien dækker ved fabrikationsfejl, ikke ved almindelig slidtage, manglende vedligeholdelse eller vandalisme.



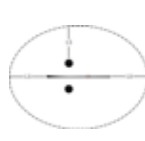
NW203: Stepper
Højde: 1210 mm
Længde: 2300 mm
Bredde: 400 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 53 kg
Zone: 15 m²



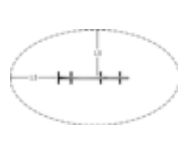
NW204: Hip
Højde: 1210 mm
Længde: 2300 mm
Bredde: 1125 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 65 kg
Zone: 19 m²



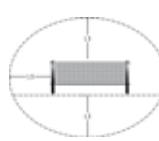
NW301: Twister
Højde: 1210 mm
Længde: 2300 mm
Bredde: 120 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 73 kg
Zone: 19 m²



NW302: Springer
Højde: 1210 mm
Længde: 2300 mm
Bredde: 120 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 58 kg
Zone: 18,5 m²



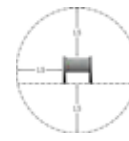
NW401: Stretch
Højde: 1210 mm
Længde: 2300 mm
Bredde: 450 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 37 kg
Zone: 13 m²



NW501: Bench
Højde: 700 mm
Længde: 1800 mm
Bredde: 900 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 72 kg
Zone: 16,5 m²



NW502: Pingpong
Højde: 760 mm
Længde: 2740 mm
Bredde: 1512 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 380 kg
Zone: 30 m²



NW503: Sign
Højde: 1050 mm
Længde: 700 mm
Bredde: 450 mm
Inground: 250 mm
Vægt: 24 kg
Zone: 11 m²

