



OUTDOOR FITNESS



Norwell Form Function® är träningsutrustning för utomhusbruk. Utrustningen är utformad så att alla oavsett ålder kan använda den i parken, på jobbet, på skolgården, på sportklubben osv. Utrustningen bygger på enkel skandinavisk design, vilket ger en estetisk upplevelse, samtidigt som den har de grundläggande funktioner som krävs för att träna och hålla kroppen i form.





Familjen Hempel Barkholt

NORWELLS HISTORIA

Vi är en familj på fyra personer som tycker om att vara tillsammans och som gärna vistas utomhus. Efter våra många resor till Kina, där vi inspirerades av de många träningsparkerna i landet, hittade vi lösningen på vår stressiga vardag, bristen på tid och träning och samtidigt ett mycket bra komplement till våra promenader och löpgrundor.

Vi beslutade att det här skulle vara ett gemensamt projekt för alla fyra i familjen och detta blev början till Norwell - det nordiska friskvårdsföretaget. En helt ny tillvaro, där vi fokuserade till 100 procent på design och utveckling av träningsutrustning för utomhusbruk. Och det bästa är att vi idag, två år senare, kan se massor av människor träna på platser där det finns Norwell-parker – oftast i ett avkopplande och vackert landskap där man också kan springa eller promenera. Allt detta är gratis och innebär inte några åtaganden.

Med detta skulpturala koncept hoppas vi att vi kan bidra till att göra skillnad så att fler människor vill träna utomhus och samtidigt kan mötas över generationsgränserna. Varje gång vi öppnar en ny träningspark får vi en bekräftelse på att alla timmar som vi lagt på att utveckla de här produkterna har varit värda besväret.



FORMAD FÖR MÄNNISKOR

Produkterna ställs automatiskt in efter varje individ, eftersom man använder den egna kroppsvikten som motstånd. Det finns en tanke bakom att produkterna inte kan ställas in manuellt. När det inte finns någon instruktör riskerar människor att skada sig och inställningarna kan också lätt gå sönder eller vandaliseras. Alla mekaniska produkter har fullständiga rörelser – detta minimerar skaderiskerna. Produkterna ger användaren en utmaning oavsett användarens formnivå, eftersom träningskonceptet är cirkeltränning. Man tränar i 1–2 minuter på varje produkt innan man går vidare till nästa.

FORM & FUNKTION

Design är en integrerad del av Norwells fokus, men all design har en funktion. – Det är en arkitektonisk skulptur med en funktion – Våra produkter är utformade för att passa i alla miljöer, i både grönområden och stadsmiljöer.

FRÄMJAR HÄLSAN

De flesta människor är idag medvetna om att de måste träna regelbundet, men för många finns det en del hinder: tid, pengar, fel miljö. En träningspark utomhus kan göra att man övervinner dessa hinder, eftersom parken är öppen dygnet runt, alla dagar i veckan, alltid finns i närheten (i parken, på jobbet eller i skolan osv.). Det är gratis för alla och träningen genomförs ute i friska luften.

SOCIAL INTEGRATION

Norwells träningsparker är mötesplatser för människor i alla åldrar och med olika bakgrund: affärsmän, hemmafruar, skolbarn, tonåringar, äldre och funktionshindrade – de är till för alla. I större och mindre städer är det viktigt att ha en plats där man kan möta andra människor och prata, träna och – kort sagt – träffas.



KONDITION

För att upprätthålla kondition och uthållighet.

En välfungerande blodcirkulation är viktig för att upprätthålla god hälsa och hög livskvalitet. Norwell Form Function® kan hjälpa människor att uppnå dessa mål. Den konditionskrävande utrustningen i en motionspark känns igen på utrustningens gröna identifikationsband.



BALANS

För att förbättra förmågan att stretcha din kropp och dina muskler.

Flexibilitet i kropp och muskelgrupper minimerar risken för skador och smärtor, tex i ryggen. Norwell Form Function® är skapad för att förbättra kroppens flexibilitet. Utrustningen känns igen på sina mörkröda identifikationsband. Den är även försedd med en skylt som beskriver övningarna.



STYRKA

För att träna enskilda muskelgrupper.

Styrketräning minskar risken för skador och ökar ämnesomsättningen. Med Norwell Form Function® använder man sin egen vikt som belastning. Styrketräningsutrustningen känns igen på sina orangefärgade identifikationsband.



FLEXIBILITET

För att träna balans och koordination.

Bristande balans och koordination är ett oönskat tillstånd men det kan ofta tränas bort. Norwell Form Function® hjälper folk att koncentrera sig på sin balans. Utrustningen för flexibilitetsträning känns igen på de mörkblå identifikationsbanden. Där finns även en skylt som beskriver övningen.





MER ÄN EN FOTBOLLSKLUBB

Fotbollsklubben SV Schalkhaar, Holland

"Vår tränare använder Norwells utrustning för uppvärmning och för att varva ned. Men också för spelare som förbereder sig för att komma tillbaka efter en skada. De behöver inte träna på egen hand på en annan plats, utan kan vara tillsammans med sina lagkamrater"

"Vår klubb är mer än en fotbollsklubb. Vi har en social funktion i vår stad. Där spelar Norwell-utrustningen en viktig roll. Till exempel kommer äldre människor hit för att träna. Men också barn tycker om att leka på den här utrustningen medan deras pappor spelar fotboll."





NY ENERGI TILL HJÄRNAN

Rektor Claus Jensen, Faaborg gymnasium

"Vi har inte bara fått en träningspark utomhus, utan i praktiken också en skulpturpark.

Det är trevligt att titta på vacker utrustning som samtidigt har en funktion. Vi använder inte bara Norwell-utrustningen i idrott, utan också för projekt som omfattar andra ämnen. Inom bild arbetar vi med design och estetik och inom fysik får formeln för rörelse en helt ny betydelse när man använder utrustningen för att lyfta sin egen vikt.

Våra studenter kan nu gå ut efter en tuff lektion, få upp pulsen och tillföra nytt syre till hjärnan. Detta höjer deras koncentrations- och inlärningsförmåga. Med den här träningsparken välkomnar skolan staden – alla kan använda utrustningen och det innebär att fler människor kommer att lära känna skolan och betrakta den som en del av deras värld, då den också är till för dem.





ESTETIK TILLTALAR ALLA GENERATIONER

Vi vill gratulera Gentofte kommun för titeln som årets idrottsstad och vi är givetvis glada över att Norwellparken var ett av de många goda initiativen.

BKO-templet, vid Gentoftes stadion, byggdes 1997 som en skateboardbana och hockeyrink i samarbete med en grupp unga skateboardentusiaster. 2009 moderniserades banan och ramperna och området ska nu utvecklas för att även tilltala andra användare som familjer, vuxna, skolar och föreningar.

Området är nu försett med motionsutrustning för utomhusbruk som både lämpar sig för enskilda motionärer och för skolor och andra institutioners idrottsprogram. Tanken är att området ska lämpa sig både för enskilda individer och organisationer, och då särskilt från den närliggande stadion. I framtiden ska området utvecklas för att bredden på verksamheten och för att tilltala alla generationer. Förutom träningsutrustningen tänker man även sätta upp basketkorgar och området estetiska värde ska utvecklas för att tilltala en större grupp användare.



VÄRLDENS FÖRSTA SKULPTURALA FITNESS PARK

Playitas är Apollo Travels nya stora sportresenläggning på den soliga ön Fuerteventura. Den öppnade den 1 juli 2009. Med sina berg, sitt hav och sina öppna ytor passar kanarieön Fuerteventura perfekt för professionella toppidrottsutövare. Men även vanliga semesterresenärer känner sig hemma här.



NW101:
Chest
Styrka
Outdoor
fitness



NW102:
Back
Styrka
Outdoor
fitness



NW103:
Sit Up
Styrka
Outdoor
fitness



NW104:
Pull Up
Styrka
Outdoor
fitness



NW105:
Bar
Styrka
Outdoor
fitness



NW106:
Leg
Styrka
Outdoor
fitness



NW201:
Air Walker
Kondition
Outdoor
fitness

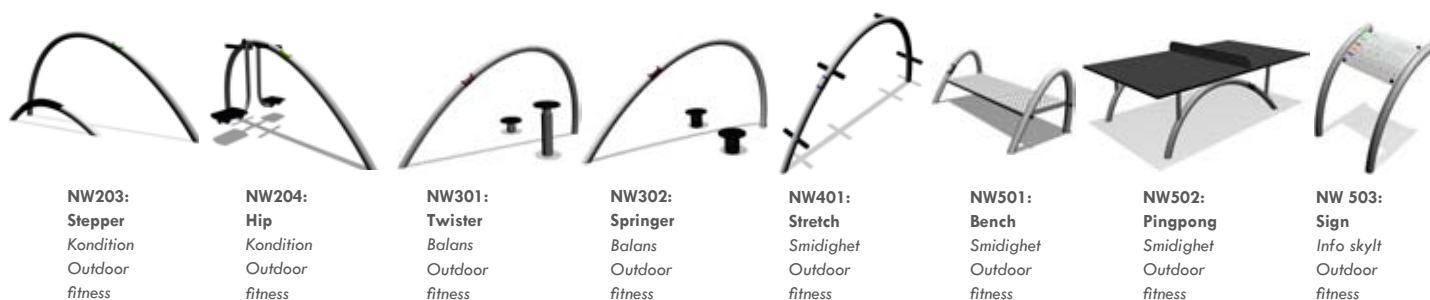


NW202:
Cross
Kondition
Outdoor
fitness



JAN LOCKHART, VD, APOLLO TRAVELS

“Vi har valt det danska företaget Norwell som leverantör av vår träningspark för utomhusbruk, eftersom företaget framför allt betonar funktioner som passar alla. Utrustningen är skapad i en skulptural design som är transparent så att den passar in i miljön. Produkterna har också hög kvalitet och en vacker yta – alla detaljer har tillgodosetts.



NW101, CHEST

Chest är en sittande bröstpress som utvecklar bröstmuskulerna, axlarnas framsida och triceps på ett enkelt sätt.

Chest utnyttjar en del av användarens kroppsvikt som motstånd under träningen. Därmed behöver användaren inte justera vikt och motstånd.

Chest är utrustad med en stadig sits med gummibeläggning, vilket är en säker plattform för träningen.



NW102, BACK



Frank Høj, proffscyklist, Team Saxo Bank

"Det här är fantastiskt. Mycket trevlig design och användbara funktioner. Jag är övertygad om att det här konceptet kan få människor att gå ut och träna"

NW101, CHEST



NW102, BACK

Uthållighet framför råstyrka -Back är ett enkelt sätt att bygga upp styrka i ryggen, axlarna och biceps.

Back är enkel att använda eftersom den utnyttjar användarens kroppsvikt som motstånd.

Back är utrustad med en gummibelagd sits och utnyttjar en del av användarens kroppsvikt som motstånd. På så sätt behöver användaren inte göra några justeringar och uthålligheten förbättras.

Back passar alla. Inga justeringar behöver göras och den är därmed alltid klar att använda. Grunden för träningen är repetition istället för tunga vikter.

NW103, SIT UP

Förbättra magmusklerna, lår och höft – allt i fokus med Sit up.

Sit Up har flera användningsområden. Den är enkel att använda och utrustad med en bekväm, gummibelagd sits.



NW103, SITUP



STYRKA



NW104, PULL UP



NW104, PULL UP

NW 104, PULL UP

Pull Up är en mycket flexibel utrustning för all round-användning som ger styrketräning för ett stort antal muskelgrupper.

Pull Up erbjuder användaren ett stort antal övningar som chin-up, axellyft och kroppslyft och ett antal stretchövningar.

Pull Up avslöjar användarens styrka i förhållande till den egna kroppsvikten – en indikator på överkroppens styrka.



NW105, BAR

NW105, BAR

Utveckla bröst, axlar och triceps med Bar -

En enkel produkt med många möjligheter.



NW106, LEG

NW106, LEG

Träna upp styrkan i dina lår, ben och vader. Den långa fotplattan gör att den passar alla.





NW201, AIR WALKER



NW202, CROSS



NW203, STEPPER



NW204, HIP



NW201, AIR WALKER

Att promenera i luften är förmodligen den största frihetskänsla man kan uppleva. Air Walker ger användaren hela upplevelsen av att springa - men utan de nackdelar det kan medföra.

Air Walker är utrustad med ett stödhandtag för händerna. Fotplattorna är täckta med halkskyddsgummi som gör träningen säker.

Air Walker förbättrar konditionen samtidigt som den ökar flexibiliteten i höft- och lårmusklerna - till och med mer än vid traditionell löpträning.

Träning på Air Walker ger användaren samma träning som vid löpning, men utan risken för de sträckningsskador som löpare ofta får i knän, fötter, höfter och rygg.

NW202, CROSS

Cross är ett bekvämt sätt att utveckla musklerna i ben och höfter samtidigt som konditionen förbättras.

Cross ger användaren en känsla av att röra sig på ett och samma ställe i sin egen takt, samtidigt som vitala funktioner och det allmänna välbefinnandet förbättras.

NW203, STEPPER

Stepper utvecklar benmusklerna och förbättrar konditionen.

Stepper har två bågar. Den stora bågen fungerar som stöd under träningen. Den mindre bågen är täckt med halkskyddsgummi.

NW204, HIP

Tränar varsamt din höft-, rygg- och bukmuskulatur medan du förbättrar din balans och koordinationsförmåga.



NW301, TWISTER

Twister kombinerar träning av muskler i ryggen med ökad smidighet och förbättrad balansförmåga.

Kroppens rotation förbättrar smidigheten i rygg och höft samtidigt som länd- och magområdet tränas. Twister har två individuella plattformar - en som man står på och en som man sitter på samtidigt som man använder bågen som stöd.

NW302, SPRINGER

Springer stärker vrister och knän och främjar balansen.

Användaren tränar balansen samtidigt som vrister och knäleder utvecklas. Bågen fungerar som stöd under träningen.

Springer har en mjuk och en hård fjäder och ger en varierad och anpassad träning.

NW301, TWISTER



NW302, SPRINGER



Pat Vidal, Fysioterapeut, Spanien:

Alla övningar kan utföras utan risk för skador. Utrustningen är så mångsidig att man får ett fullständigt träningspass. Man kan träna ensam, när som helst oavsett vädret.





NW401, STRETCH



NW501, BENCH



NW502, PINGPONG



NW503, SIGN



NW401, STRETCH

Stretch är en enkel och effektiv utrustning för smidighetsträning - och samtidigt en viktig avslutning av träningen.

Stretch utnyttjar bågens form för att träna kroppens smidighet och fungerar samtidigt som en lämplig avslutning av träningen genom att tänja ut vadmusklerna, låren och knäveckan.

NW501, BENCH

Bench – formad för vila och funktion. Bench är utrustad med kraftiga skruvar och gummianslutningar som gör att metall inte gnider mot metall. Bench kan användas för att kommunicera, vila och träna, t.ex. rygg och länder tillsammans med en annan person.

NW502, PINGPONG

Pingpong är en rolig kontrast mot den traditionella träningsutrustningen, men ger inte sämre resultat för användarna.

Pingpong kombinerar rörelse-, hastighets- och reaktionsträning samt samordning mellan öga, boll och hand. Pingpong tillverkas i robusta och underhållsfria material. Bordsskivorna är gjorda i HDPE och färgade med hjälp av Anti UV.

NW503, SIGN

Skylten förklarar filosofin och konceptet bakom parken och hur parken bör användas.



Charles Longdon-Hughes, fitness-/aerobics-guru, Storbritannien, tidigare världsmästare i karate

"Fantastiskt koncept, jag älskar det. Vackert att titta på och mycket bra och säkra funktioner som faktiskt fungerar som de ska"





NORWELL
CO₂ FREE
FITNESS GYM

*Norwell's Outdoor fitnessutrustning
är miljövänlig eftersom du skapar
energin själv*

H.J. Hansen är en familjeägd koncern med sex generationer gamla rötter. Företaget grundades 1829 som ett handelshus på Vestergade i Odense, Danmark. Expansion och uppköp har gjort H.J. Hansen till ett stort, modernt och internationellt företag.

I dag vilar koncernen på tre grundpelare: Återvinning, VVS- och maskinteknik samt vin- och delikatesshandel. H.J. Hansen äger företag i Danmark och utomlands och har totalt 380 anställda.

RÖRELSE MÅSTE VARA TILLGÄNGLIG

Personalens hälsa är viktig för oss här på H.J. Hansen och på grund av det erbjuder vi en friskvårdslösning. Vi har valt en lösning från Norwell som är till stor nytta för våra anställda och deras familjer.

Vi ger våra anställda motion, frisk luft, rehabilitering och möjlighet att arbeta med teambuilding. De anställda kan motionera innan arbetet, på raster eller efter arbetet. Vi kan även hålla informella möten i parken och företagets löparklubb börjar och slutar sina pass i parken. Vi anser att de anställda ska kunna motionera när de vill.

Då vi saknade utrymme utomhus så sponsrade vi, i samarbete med Odenses utvecklingsforum, en motionspark i en närliggande park där Odenses kommun hade tillgängligt utrymme. Här kunde vi skapa något lekfullt i Odense och vi vet att Odenseborna använder motionsparken i stor utsträckning.

Vi är väldigt nöjda med hur motionsparken har påverkat våra anställda och i framtiden kommer vi även att anlägga en Norwellpark vid vår andra anläggning nära hamnen i Odense.

Management assistant.

Marlene Lübeck

H. J. Hansen Holding A / S



TILL ALLA MÄNNISKOR OCH ALLA ÅRSTIDER



SKANDINAVISK DESIGN – MED FUNKTIONALITET

”DOK 54 har utvecklat Norwell Form Functions träningslinje för utomhusbruk utifrån den skandinaviska designtraditionen. Målet var att få utrustningen att verka enkel, funktionell och intuitiv för användarna. Huvudelementet – bågen – skapar den önskade lättheten och enkla konstruktionen som gör utrustningens design unik. Materialvalet, formen och det enkla utseendet lyfter tillsammans fram den estetik som är kännetecknande för skandinavisk design.

På Dok 54 arbetar vi så att produkterna alltid är i balans när det gäller tillverkning och hantering, materialval och design. Det har varit viktigt för oss att utrustningen ser inbjudande och skulptural ut så att den inte stör landskapet visuellt. Vi är mycket stolta över resultatet och tror att vi har designat estetiska och funktionella produkter som många människor kommer att ha glädje och nytta av.”





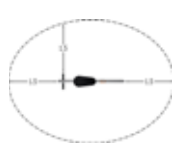
PRODUKTDIMENSIONER



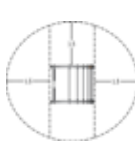
NW101: Chest
Höjd: 2350 mm
Längd: 1100 mm
Bredd: 850 mm
Vikt: 78 kg
Yta: 12 m²



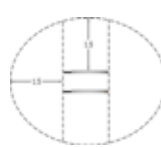
NW102: Back
Höjd: 2350 mm
Längd: 1100 mm
Bredd: 700 mm
Vikt: 73 kg
Yta: 12 m²



NW103: Sit Up
Höjd: 500 mm
Längd: 1800 mm
Bredd: 850 mm
Vikt: 41 kg
Yta: 15 m²



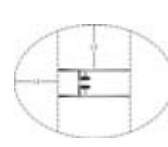
NW104: Pull Up
Höjd: 2350 mm
Längd: 1300 mm
Bredd: 1000 mm
Vikt: 82 kg
Yta: 14 m²



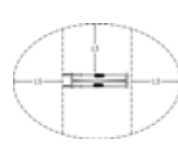
NW105: Bar
Höjd: 900 mm
Längd: 1100 mm
Bredd: 500 mm
Vikt: 30 kg
Yta: 12,5 m²



NW106: Leg
Höjd: 2350 mm
Längd: 1100 mm
Bredd: 465 mm
Vikt: 80 kg
Yta: 11 m²



NW201: Air Walker
Höjd: 1210 mm
Längd: 2300 mm
Bredd: 800 mm
Vikt: 75 kg
Yta: 16,5 m²



NW202: Cross
Höjd: 1750 mm
Längd: 1800 mm
Bredd: 450 mm
Vikt: 87 kg
Yta: 14 m²



Materialbeskrivning

På Norwell's hemsida hittar du detaljerat materialbeskrivning: www.norwell.dk



Certifiering

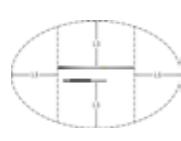
Norwells produkter är godkända enligt TÜV Product Service's nya provstandard 55012 (speciellt utformad för provning av utomhus träningsutrustning).

2 ÅRS GARANTI

På alla rörliga delar, plast- och gummidelar.

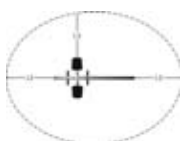
10 ÅRS GARANTI

På alla rör, stommar och svetsfogar. Garantin gäller fabriktions- och materialfel. Vandalisering eller onormalt brukande omfattas ej av garantin, ej heller normalt slitage. För att garantin skall gälla måste rekommenderat underhåll följas.



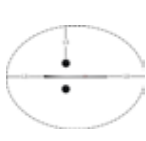
NW203: Stepper

Höjd: 1210 mm
Längd: 2300 mm
Bredd: 400 mm
Vikt: 53 kg
Yta: 15 m²



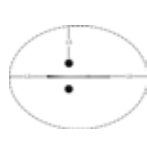
NW204: Hip

Höjd: 1210 mm
Längd: 2300 mm
Bredd: 1125 mm
Vikt: 65 kg
Yta: 19 m²



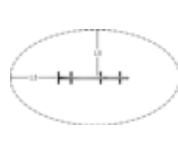
NW301: Twister

Höjd: 1210 mm
Längd: 2300 mm
Bredd: 120 mm
Vikt: 73 kg
Yta: 19 m²



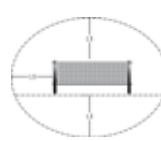
NW302: Springer

Höjd: 1210 mm
Längd: 2300 mm
Bredd: 120 mm
Vikt: 58 kg
Yta: 18,5 m²



NW401: Stretch

Höjd: 1210 mm
Längd: 2300 mm
Bredd: 450 mm
Vikt: 37 kg
Yta: 13 m²



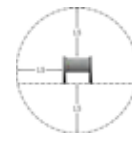
NW501: Bench

Höjd: 700 mm
Längd: 1800 mm
Bredd: 900 mm
Vikt: 72 kg
Yta: 16,5 m²



NW502: Pingpong

Höjd: 760 mm
Längd: 2740 mm
Bredd: 1512 mm
Vikt: 380 kg
Yta: 30 m²



NW503: Sign

Höjd: 1050 mm
Längd: 700 mm
Bredd: 450 mm
Vikt: 24 kg
Yta: 11 m²



WWW.NORWELL.DK

LAPPSET SWEDEN AB
Park & Play equipment



Litslena Sneby 2 / 745 96 Enköping

Phone office: +46 (0)171-270 80

E-mail: sverige@lappset.com

Fax: +46 (0)171-272 99

www.lappset.se