

EIN FREILUFT-FITNESS RATGEBER

Ein Ratgeber mit Fitnessinspirationen zum Trainieren für Jedermann
– vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen



Trainiere, wann es dir gefällt

Norwell Freiluft Fitnessparks

Wir alle kennen heute den positiven Effekt, den Sport auf unseren Körper und unsere Lebensqualität ausübt. Häufig sind es jedoch mangelnde Zeit oder Möglichkeiten, die uns daran hindern, unsere guten Vorsätze zu trainieren umzusetzen.

Bei Norwell sind wir der Überzeugung, dass Fitness für jeden erreichbar und rund um die Uhr zur Verfügung stehen sollte. Die Möglichkeit, zu trainieren, sollte gratis und an der frischen Luft sein. Auf diesen Überzeugungen basierend haben wir eine Freiluftfitnessserie entwickelt, die von jedem das ganze Jahr über benutzt werden kann.



Ein Design für Jeden

Norwell Fitnessstationen sind für jeden bestimmt: für Untrainierte und Trainierte. Jeder wird sich wohl fühlen können und von unseren einzigartigen, intuitiven Designs profitieren.

Wenn du, wie viele von uns, einen stressigen Alltag hast, bieten unsere Fitnessparks eine passende und komfortable Umgebung, um Zeit mit anderen zu verbringen und sich gleichzeitig sportlich betätigen zu können. In einem Fitnessstudio ohne Türen, wann immer es dir gefällt!



Die 4 wesentlichen Bestandteile

Die Rahmenbedingungen für eine höhere Lebensqualität sind vier wesentliche Bestandteile: optimale Herz-Kreislauffunktionen, starke Körperkraft, ausgezeichnete Balance- und Koordinationsfähigkeiten und genügend Beweglichkeit.

Wir haben es leicht gemacht, sich in einem Norwell Fitnesspark zurecht zu finden, indem wir jede Station mit einer bunten Markierung gekennzeichnet haben. Diese weisen auf die jeweiligen wesentlichen Bestandteile hin:



GRÜN
fördert die
Herz-Kreislauf-
funktionen
Unterstützt Fitness
und Ausdauer.



ORANGE
fördert die
Körperkraft
Trainiert einzelne
Muskelgruppen.



ROT
fördert die
Balance
Trainiert die
Balance- und
Koordinations-
fähigkeiten.



BLAU
fördert die
Beweglichkeit
Trainiert die
Dehnfähigkeit
von Körper und
Muskeln.



INDEX

Norwell Outdoor Fitness App	4
Erstelle dein eigenes Trainingsprogramm	5
Aufwärmen	6
Krafttraining	8
Kraft und Beweglichkeit	14
Abkühlen und Dehnen	16
Fitness und Gemeinschaft	19

Der Norwell Freiluft-Fitness Ratgeber

Dieser Fitnessratgeber soll dich inspirieren, das Beste aus deiner Leistung an den Stationen in unseren Fitnessparks herauszuholen. Um deine Leistung zu maximieren, ist es wichtig, die Art und Abfolge einer Übung zu berücksichtigen.

Dieser Ratgeber ist in vier Abschnitte eingeteilt: Aufwärmen, Krafttraining, Kraft und Beweglichkeit und Abkühlen. In jedem Abschnitt schlagen wir für die jeweilige Phase des Trainings einige passende Übungen an den Stationen vor. Jede Übung hat eine Beschreibung, die die Art und Funktion, das benötigte körperliche Niveau und eine Anleitung der Übung beinhaltet. Unterstützt wird dies durch ein Piktogramm, welches zeigt, wie die Übung ausgeführt wird.

Alle Norwell Freiluft-Fitnessstationen sind so entwickelt, dass das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Somit werden Trainingsverletzungen, wie z.B. eine falsche Haltung, vermieden. Gleichzeitig bieten die Stationen eine Herausforderung für jeden: wenn dir eine Übung zu leicht wird, kannst du einfach zu einer anderen mit einem höheren Schwierigkeitsgrad wechseln.

Die intuitiven Fitnessstationen laden ein, dein Training selbst zu organisieren. Wenn du Zirkeltraining als deine Trainingsmethode auswählst, passt dies genau zum Konzept der Norwell Fitnessparks.

In diesem Ratgeber findest du Übungsvorschläge, die dich inspirieren und dir helfen sollen, deine Fitness und Lebensqualität zu verbessern oder aufrechtzuerhalten.

Ein optimaler Treffpunkt

Die Norwell Fitnessstationen sind für Nutzer ab 13 Jahre entwickelt worden und besonders für diejenigen, die den Wunsch nach natürlicher Bewegung beim Krafttraining haben.

Du kannst allein trainieren und einem festgelegtem Trainingsprogramm folgen oder aber auch zusammen mit deiner Familie oder Freunden trainieren. Jeder kann hinzukommen, da es weder nach oben noch nach unten Grenzen hinsichtlich der Leistungsfähigkeit während der Übungen an den Stationen gibt.



Wie du vielleicht schon gemerkt hast, sprechen wir unsere Leser, ob groß oder klein, mit „Du“ an. Das ist in Deutschland eher unüblich, in Dänemark aber ganz normal. Wir hoffen, dass wir somit die Zusammengehörigkeit, die Offenheit und das Miteinander aller Sportler in unseren Norwell Freiluftparks unterstützen – weltweit.

Die Norwell Freiluft-Fitness App

Neue Technologien und Übungen

Der Wettbewerbsgedanke steckt in jedem von uns, egal ob es der eigene Ehrgeiz ist oder der Vergleich mit Freunden und Familienmitgliedern. Neue Technologien erfüllen unseren Wunsch, den Fortschritt seit dem letzten Training schwarz auf weiß beweisen zu können.

Die **Norwell Smartphone App** – die erste dieser Art – bildet eine Plattform, die Wettbewerb und Training, Spaß und Leistungsfähigkeit zugleich möglich macht. Wenn du unsere innovative App benutzt, kannst du:

- den Überblick behalten über Wiederholungen/ Anzahl/ Distanz/ Zeit an jeder Station
- Statistiken für Teams und Gruppen sammeln und kombinieren
- deine persönlichen High Scores auf Facebook teilen
- Anleitung und Trainingsvorschläge für jede Station einsehen
- den nahegelegenen Norwell Park per GPS finden

Unsere Norwell Smartphone App funktioniert mit dem iPod Touch, dem iPhone und auf Geräten mit Android-Systemen.

Wie benutzt man die App?

Das Startbild ist für 5 Sekunden zu sehen, bevor das Menü erscheint.

1 - MENÜ
Wähle zwischen drei Optionen:
ÜBUNGEN – zeigt an, wo man einen Fitnesspark finden kann
FREUNDE – fordere deine Freunde oder Familie via Facebook
ERGEBNISSE – Checke deine Ergebnissen und vergleiche sie mit denen deiner Freunde.

2 - KARTE
Die Karte zeigt dir, wo du bist und wo du den nächstgelegenen Norwell Fitnesspark finden kannst.

4 - TRAINING
Der Bildschirm zeigt, welche Übungen du an der Station machen kannst.

6 - ANMELDUNG
Die Auswahl „Zeit“ oder „Wiederholungen“ leitet dich weiter, sodass du dich für die Übung anmelden kannst. Lege dein Smartphone in die Halterung, es zählt für dich während du trainierst.

3 - STATIONEN IM PARK
Nachdem du einen Fitnesspark ausgewählt hast, erscheinen die Stationen in diesem Park. Wähle deine Station.

5 - TRAINING VIDEOS
Klickst du auf die Übungsabbildung, kommst du zu einem kurzen Video, in welchem die Übung gezeigt wird.

7 - ERGEBNIS
Wenn du mit dem Training fertig bist, kannst du schnell deine Ergebnisse vergleichen.

8 - GESAMT-ERGEBNISSE
Wenn du mit dem Training fertig bist, kannst du deine Ergebnisse und Auswertungen, sowie deine verbrauchten Kalorien überprüfen.



Du findest unsere App auf dem App Store, bei Google Play und auf unsere Website www.norwell.dk.

Erstelle dein eigenes Trainingsprogramm

Lasse dich von unserem Ratgeber inspirieren

Mit der Hilfe und den verschiedenen Inspirationen dieses Ratgebers, kannst du dein eigenes Trainingsprogramm zusammenstellen. Jede Übung in unserem Ratgeber hat eine Angabe hinsichtlich ihres Schwierigkeitsgrades. Somit kannst du schneller und einfacher eine Übung finden, die du am liebsten magst und die dir am besten liegt. Du kannst auch den QR Code auf den jeweiligen Seiten scannen und dir Videos zu den Übungen an jeder Station anschauen.

Beginne mit dem Aufwärmen

Ein gründliches Aufwärmen macht dein Krafttraining effektiver und vermeidet Verletzungen. Es hilft dir auch, dich für das Training zu motivieren. Du solltest ca. 5-15 Minuten auf mindestens zwei Geräten, die deine Herz-Kreislauffunktionen fördern (halte Ausschau nach den grünen Markierungen), verbringen. So steigert du deine Herzfrequenz und die Durchblutung deiner Muskeln. Beginne langsam und steigere dann kontinuierlich die Geschwindigkeit während des Aufwärmtrainings.

Mache weiter mit dem Krafttraining

Training sollte Spaß machen, aber sollte auch anstrengend sein, um Ergebnisse zu erzielen. Stelle sicher, dass du Übungen für jede der wesentlichen Muskelgruppen (halte Ausschau nach den orangefarbenen Markierungen). Alle Bewegungen sollten langsam und kontrolliert sein. Beginne mit 10 Wiederholungen und steigere dich bis zu 15 Wiederholung. Wenn du 15 Wiederholungen leicht schaffst, ist es Zeit zu einer anspruchsvolleren Übung zu wechseln.

Beende dein Training mit Dehn- und Balanceübungen

Am Ende deines Trainings solltest du Übungen machen, die deine Balance trainieren (halte Ausschau nach den roten Markierungen). Eine gute Balance ist in vielen Situationen im Leben von Vorteil. Fahre fort mit dem Abkühlen, indem du dich dehnt (halte Ausschau nach den blauen Markierungen). Konzentriere dich dabei auf die Gelenke deines Körpers, die weniger beweglich sind. Optimale Dehnübungen sollten 30 Sekunden andauern und zweimal für jede wesentliche Muskelgruppe ausgeführt werden.

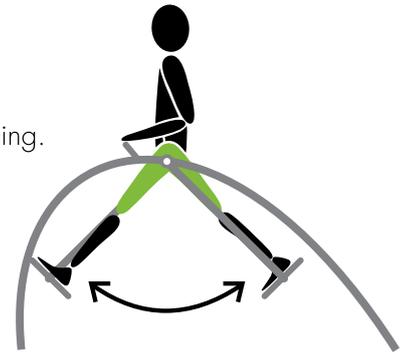


AUFWÄRMEN

AIR WALKER NW201

ART: Laufe auf Luft – fördert Herz-Kreislauffunktionen und Beweglichkeit.
FUNKTION: Du verbesserst deine Herz-Kreislauffunktionen und steigerst die Beweglichkeit in deinen Hüft- und Oberschenkelmuskeln. Passt auch zum Aufwärmen vor dem Kraft- und Beweglichkeitstraining.
LEVEL: Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

ANLEITUNG: Halte die Stange mit beiden Händen und stelle deine Füße auf die Pedale. Beginne, dich zu bewegen, indem du ein Bein nach vorne und das andere nach hinten bewegst. Du trainierst nun auf die gleiche Weise wie beim Joggen, aber ohne das Risiko, dich zu verletzen. Diese Übung kann auch synchron ausgeführt werden.



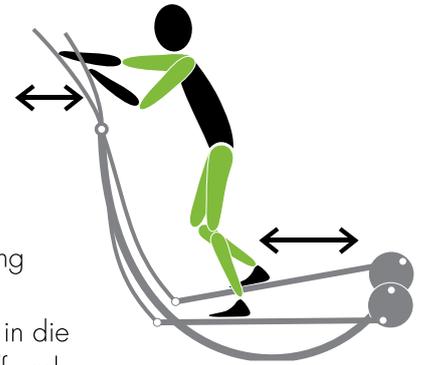
Scanne den Code und schaue dir mehr ideenreiche Videos der Übungen auf dem Air Walker an.



CROSS NW202

- ART:** Pedalbewegungen – fördert Herz-Kreislauffunktionen und Beweglichkeit.
- FUNKTION:** Du verbesserst deine Herz-Kreislauffunktionen und steigerst die Beweglichkeit in deinen Hüft- und Beinmuskeln. Passt auch zum Aufwärmen vor dem Kraft- und Beweglichkeitstraining.
- LEVEL:** Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

ANLEITUNG: Halte die Griffe mit deinen Händen fest und stelle deine Füße in die Pedale. Beginne, dich zu bewegen, indem du den linken Griff und das linke Bein nach vorne bewegst und gleichzeitig den rechten Griff und das rechte Bein nach hinten bewegst. Versuche auch rückwärts zu laufen.

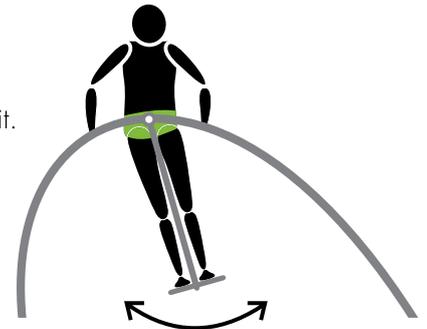


HIP NW204

- ART:** Hüftschwung – fördert Herz- Kreislauffunktionen und Beweglichkeit.
- FUNKTION:** Du verbesserst deine Herz-Kreislauffunktionen und stärkst deine Bauch-, Hüft-, und Rückenmuskeln.
- Passt auch zum Aufwärmen vor dem Kraft- und Beweglichkeitstraining.

LEVEL: Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

ANLEITUNG: Halte die Griffe mit deinen Händen fest und stelle deine Füße auf die Pedalen. Beginne, dich mit deiner Hüfte zu bewegen, indem du deinen Unterkörper von Seite zu Seite schwingst. Halte deinen Oberkörper so aufrecht wie möglich während du mit der Hüfte schwingst.

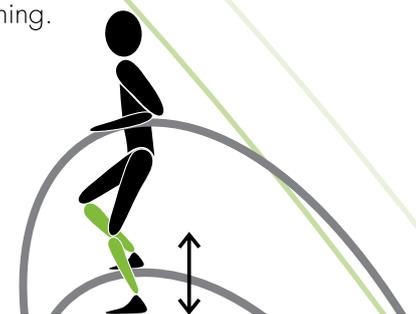


Scanne den Code und schaue dir mehr ideenreiche Videos der Übungen auf dem HIP an.

STEPPER NW203

- ART:** Steppen – fördert Herz- Kreislauffunktionen und Beweglichkeit.
- FUNKTION:** Du verbesserst deine Herz-Kreislauffunktionen und stärkst deine Oberschenkelmuskeln.
- Passt auch zum Aufwärmen vor dem Kraft- und Beweglichkeitstraining.
- LEVEL:** Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

ANLEITUNG: Halte dich an der oberen Stange fest, stelle einen Fuß auf die untere Stange und lasse den anderen folgen. Steige wieder hinunter und wiederhole die Bewegung mit dem anderen Fuß. Führe die Übung in einem langsamen und kontrollierten Tempo aus. Sorge dafür, dass deine Muskeln angespannt sind und halte deinen Brustkorb gerade, um eine gute Haltung zu bewahren.



Scanne den Code und schaue dir mehr ideenreiche Videos der Übungen auf dem STEPPER an.

KRAFTTRAINING

CHEST NW101

ART:

Brustdrücken – Kraft.

FUNKTION:

Du verbesserst deine Kraft im Brustbereich, der vorderen Schultern und die des Trizeps. Sehr effektiv, da du dein Körpergewicht als Widerstand nimmst.

LEVEL:

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

ANLEITUNG:

Lehne dich zurück, schaue nach vorne, halte deinen Brustkorb hoch und entspanne deine Schultern. Halte die Griffe und drücke die Stangen nach vorne bis du voll ausgestreckt bist, lehne dich dann wieder zurück.



CHEST NW101

ART:

Brustdrücken mit Knieanheben – Kraft.

FUNKTION:

Du verbesserst deine Kraft im Brustbereich, der vorderen Schultern und die des Trizeps. Sehr effektiv, da du dein Körpergewicht als Widerstand nimmst.

LEVEL:

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

ANLEITUNG:

Lehne dich zurück, schaue nach vorne, halte deinen Brustkorb hoch und entspanne deine Schultern. Halte die Griffe und drücke die Stangen nach vorne bis du voll ausgestreckt bist, hebe dabei deine Knie gleichzeitig an und lehne dich dann wieder zurück.



CHEST NW101

ART:

Brustdrücken mit einer Hand – Kraft.

FUNKTION:

Du verbesserst deine Kraft im Brust- und vorderen Schulterbereich und die des Trizeps. Sehr effektiv, da du dein Körpergewicht als Widerstand nimmst.

LEVEL:

Diese Übung kann von erfahrenen bis fortgeschrittenen Sportlern ausgeführt werden.

ANLEITUNG:

Lehne dich zurück, schaue nach vorne, halte deinen Brustkorb hoch und entspanne deine Schultern. Halte die Griffe und drücke die Stangen nach vorne bis du voll ausgestreckt bist, hebe dabei deine Knie gleichzeitig an und lehne dich dann wieder zurück.



BACK NW102

ART:

Hochziehen mit weitem Haltegriff – Kraft.

FUNKTION:

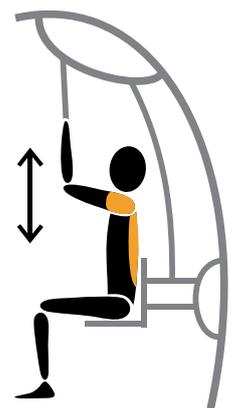
Du verbesserst deine Kraft im Rücken- und hinteren Schulterbereich. Einfache und intuitive Übung, die dein Körpergewicht als Widerstand benutzt.

LEVEL:

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

ANLEITUNG:

Lehne dich zurück, schaue nach vorne, halte deinen Brustkorb hoch und entspanne deine Schultern. Halte die Stange über deinem Kopf mit einem weiten Haltegriff fest mit den Handflächen nach vorne zeigend. Hebe dich hoch indem du die Stange herunterziehst und lasse dich wieder herunter.



BACK NW102

ART:

FUNKTION:

LEVEL:

ANLEITUNG:



Hochziehen mit engem Haltegriff – Kraft.

Du verbesserst deine Kraft im Rücken- und hinteren Schulterbereich. Einfache und intuitive Übung, die dein Körpergewicht als Widerstand benutzt.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

Lehne dich zurück, schaue nach vorne, halte deinen Brustkorb hoch und entspanne deine Schultern. Halte die Stange über deinem Kopf mit einem engem Haltegriff fest mit den Handflächen nach hinten zeigend. Hebe dich hoch indem du die Stange herunterziehst und lasse dich wieder herunter.



BACK NW 102

ART:

FUNKTION:

LEVEL:

ANLEITUNG:



Einhändiges Hochziehen – Kraft.

Du verbesserst deine Kraft im Rücken- und hinteren Schulterbereich. Einfache und intuitive Übung, die dein Körpergewicht als Widerstand benutzt.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

Lehne dich zurück, schaue nach vorne, halte deinen Brustkorb hoch und entspanne deine Schultern. Halte die Stange über deinem Kopf mit einer Hand fest mit der Handfläche nach vorne zeigend. Hebe dich hoch indem du die Stange herunterziehst und lasse dich wieder herunter. Wiederhole diese Übung mit dem anderen Arm. Es ist wichtig, dass du gleich viele Wiederholungen an beiden Armen machst.



KRAFTTRAINING

BAR NW105

ART:

FUNKTION:

LEVEL:

ANLEITUNG:



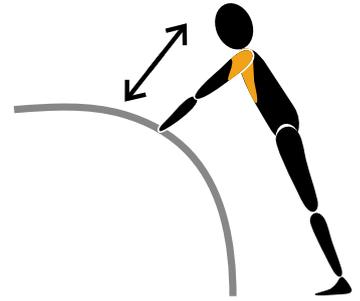
Aufrechte Liegestütze – Kraft.

Du verbesserst deine Kraft im Brust-, Rumpf- und vorderen Schulterbereich und die des Trizeps.

Einfache Übung, die wie Liegestützen ausgeführt wird.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

Stehe, mit deinen Beinen in angemessenen Abstand zum hinteren Teil der Stange und lege eine Hand auf jede Stange. Beuge deine Arme und lasse dich zu den Stangen herab, dann strecke die Arme wieder durch. Spanne deine Muskeln im Rumpf an, indem du von den Fersen bis zu den Schultern eine Linie bildest. Du kannst den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem du deine Füße weiter weg stellst.



BAR NW105

ART:

FUNKTION:

LEVEL:

ANLEITUNG:



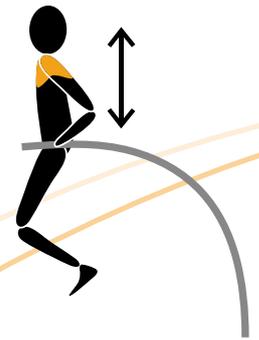
Barrenstütze – Kraft.

Verbessert deine Kraft im Brustbereich und die des Trizeps.

Diese Übung benötigt technische Fertigkeiten und Kraft im Arm- und Rumpfbereich.

Diese Übung ist für Fortgeschrittene.

Lege eine Hand auf jede Stange, drücke deine Arme nach oben, winkele deine Knie an und bleibe für einen Moment in dieser Position. Stelle sicher, dass deine Schulter in einer normalen Position zu deinem Körper sind. Lasse deinen Körper herunter, indem du deine Arme beugst bis deine Oberarme horizontal sind. Drücke deinen Körper hoch und zurück in die Startposition. Führe die Übung in einem langsamen und kontrollierten Tempo aus. Um in die Startposition zurück zu gelangen kannst du als Hilfestellung deine Zehenspitzen auf den Boden stellen.



BAR NW105

ART:

FUNKTION:

LEVEL:

ANLEITUNG:



Rudern – Kraft.

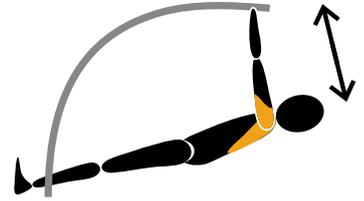
Verbessert deine Kraft in den großen Rückenmuskeln, der Rückseite deiner Schultern und der Rumpfmuskulatur.

Diese Übung kann von erfahrenen bis fortgeschrittenen Sportlern ausgeführt werden. Das Level kann leicht angepasst werden, indem man den Stützpunkt ändert.

Beginne die Übung, indem du dich mit ausgestreckten Armen und deinem Oberkörper Richtung Stangen zeigend, festhältst.

Deine Fersen sind auf dem Boden und bilden eine gerade Linie bis zum Nacken.

Ziehe deinen Körper hoch in Richtung Stangen und lasse dich langsam wieder herab. Spanne deine Rumpfmuskeln während der Übung an.



BAR NW105

ART:

FUNKTION:

LEVEL:

ANLEITUNG:



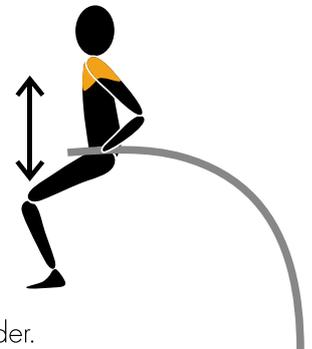
Bewegungslose Knieheber – Kraft.

Verbessert deine Kraft in Rumpf- und Bauchmuskeln.

Erfahrenere Sportler bis Fortgeschrittene können diese Übung ausführen, da sie Kraft in der Rumpfmuskulatur erfordert.

Beginne, indem du mit ausgestreckten Armen an den Stangen hängst und ziehe deine Knie an bis du den Boden nicht mehr berührst.

Stelle sicher, dass deine Schultern in normaler Position zum Rest deines Körpers sind. Hebe nun die Knie in Richtung Brustkorb und senke sie wieder.



LEG NW106

ART:

FUNKTION:

LEVEL:

ANLEITUNG:



Doppelte Beinpresse – Kraft.

Verbessert deine großen Oberschenkelmuskeln.

Effektives Krafttraining, da du dein Körpergewicht als Widerstand benutzt.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

Lehne dich zurück in den Sitz und schaue geradeaus. Lege deine Füße auf die dazugehörigen Felder und stelle deine Fersen fest auf, um nicht abzurutschen. Strecke deine Beine fast ganz aus (niemals ganz) und gehe wieder in die Startposition. Führe die Übung in einem langsamen und kontrollierten Tempo aus.



LEG NW106

ART:

FUNKTION:

LEVEL:

ANLEITUNG:



Einzelne Beinpresse – Kraft.

Verbessert deine großen Oberschenkelmuskeln.

Effektives Krafttraining, da du dein Körpergewicht als Widerstand benutzt.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

Lehne dich zurück in den Sitz und schaue geradeaus. Lege einen Fuß auf das dazugehörige Feld und stelle deine Ferse fest auf, um nicht abzurutschen. Strecke dein Bein fast ganz aus (niemals ganz) und gehe wieder in die Startposition. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein. Führe die Übung in einem langsamen und kontrolliertem Tempo aus.



KRAFTTRAINING

Pull Up NW104

ART:

Unterstützte Klimmzüge – Kraft.

FUNKTION:

Verbessert deine großen Rückenmuskeln, die hintere Schulter- und Rumpfmuskulatur.

Diese Übung erfordert ein wenig Arm- und Rumpfkraft.

LEVEL:

Diese Übung kann von erfahrenen bis fortgeschrittenen Sportlern ausgeführt werden.

ANLEITUNG:

Halte dich an der oberen Stange (oder einer andere, die du erreichen kannst) mit weitem Haltegriff fest mit den Handflächen nach vorne zeigend.

Steige auf eine der unteren Stangen in angemessener Höhe, sodass dein Körper gestreckt ist. Beginne mit gebeugten Armen und deinem Brustkorb in Kontakt mit der Stange. Senke deinen Körper herab, indem du deine Arme ausstreckst.

Sobald sie voll ausgestreckt sind, ziehe dich wieder hoch. Führe die Übung in einem langsamen und kontrollierten Tempo aus. Stelle sicher, dass du deine Rumpfmuskulatur anspannst und eine gerade Linie von den Fersen bis zu den Schultern bildest.



Pull Up NW104

ART:

Klimmzüge – Kraft.

FUNKTION:

Stärkt die großen Rückenmuskeln und den Bizeps.

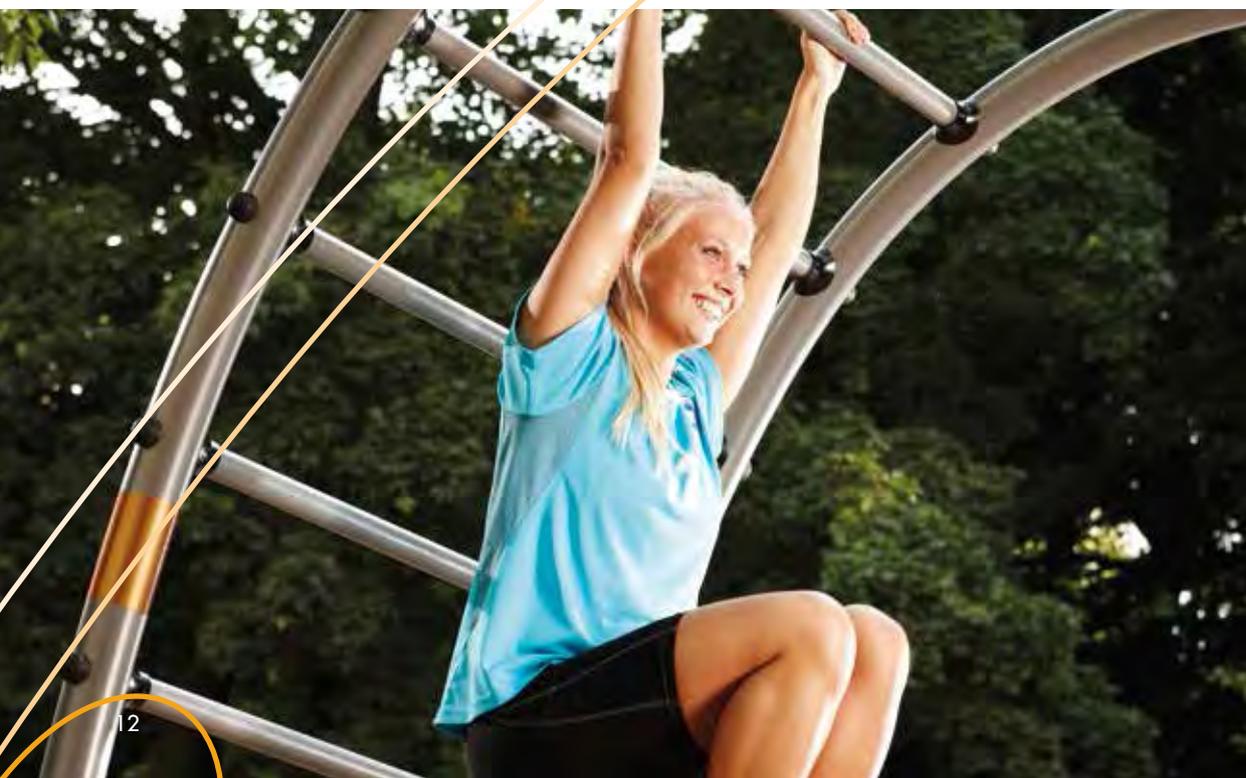
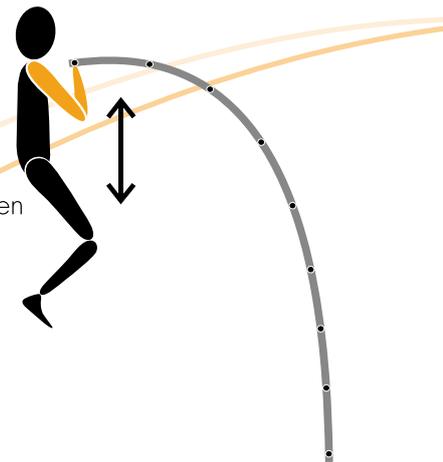
Diese Übung erfordert Arm- und Rumpfkraft.

LEVEL:

Diese Übung ist für Fortgeschrittene.

ANLEITUNG:

Halte dich an der oberen Stange (oder einer anderen, die du erreichen kannst) mit engem Haltegriff fest mit den Handflächen nach hinten zeigend. Aus einer Haltung mit ausgestreckten Armen heraus, ziehst du deinen Körper nun hoch bis das Kinn über der Stange ist. Lasse dich wieder herunter. Führe die Übung in einem langsamen und kontrollierten Tempo aus. Stelle sicher, dass deine Rumpfmuskulatur während der ganzen Übung angespannt ist.



Pull Up NW104

ART:

Beinheben im Hängen – Kraft.

FUNKTION:

Stärkt deine Bauch- und Rumpfmuskulatur.

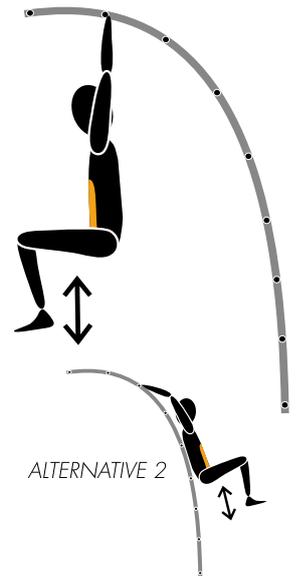
Diese Übung erfordert Kraft im Haltegriff und Rumpfstabilität.

LEVEL:

Diese Übung kann von erfahrenen bis fortgeschrittenen Sportlern ausgeführt werden.

ANLEITUNG:

Halte dich an der obersten Stange (oder einer anderen, die du erreichen kannst) mit einem weiten Haltegriff fest und den Handflächen nach vorne zeigend. Aus einer hängenden, ruhigen Haltung heraus, ziehst du nun deine Knie in einem langsamen und kontrollierten Tempo an und lasse sie wieder herunter.



ALTERNATIVE 1: Ziehe jeweils nur ein Knie an.

ALTERNATIVE 2: Mit dem Rücken zum PULL UP, greife nach einer so hoch wie möglich gelegenen Stange.

Sit Up NW103

ART:

Sit-ups – Kraft.

FUNKTION:

Stärkt deine Bauchmuskeln.

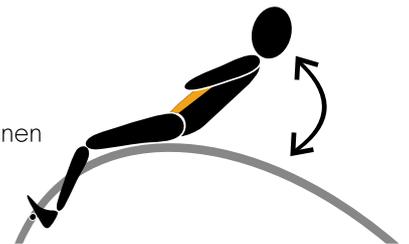
Der Schwierigkeitsgrad wird dadurch bestimmt, wie weit du deinen Körper zurücklehnest.

LEVEL:

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

ANLEITUNG:

Beginne, indem du dich bequem auf den Sitz setzt und deine Füße auf oder unter die Fußraste platzierst. Verschränke deine Arme über dem Brustkorb und lehne dich langsam zurück so weit wie dein Level es dir erlaubt. Hebe deinen Körper langsam zurück zur Startposition und wiederhole die Übung.



Sit Up NW103

ART:

Beinheber/Kreuzbeugen – Kraft.

FUNKTION:

Stärkt deine Rücken- und Gesäßmuskulatur.

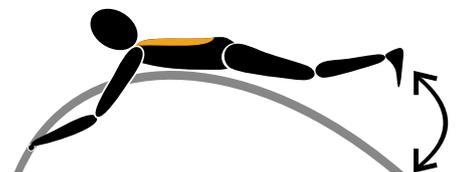
Diese Übung erfordert technische Fertigkeiten und Balance.

LEVEL:

Diese Übung kann von erfahrenen bis fortgeschrittenen Sportlern ausgeführt werden.

ANLEITUNG:

Lege dich auf den Sitz mit dem Gesicht nach unten und halte dich an den Griffen fest. Deine Beine sollten ausgestreckt, aber entspannt sein. Hebe deine Beine so hoch wie möglich an und lasse sie langsam wieder zurückfallen.



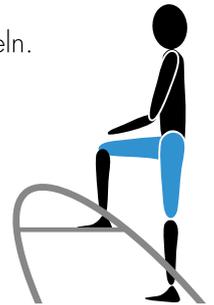
ALTERNATIVE: Halte Arme und Beine ausgestreckt aber entspannt. Hebe deinen Oberkörper so hoch wie möglich und senke ihn dann wieder langsam und kontrolliert ab.



KRAFTTRAINING UND BEWEGLICHKEIT

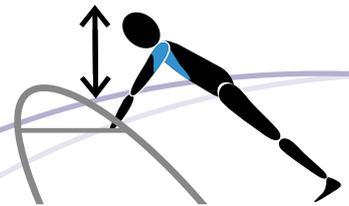
BENCH NW501

- ART:** Steps – Kraft und Beweglichkeit.
- FUNKTION:** Stärkt die großen Oberschenkelmuskeln vorne und hinten sowie die Gesäßmuskeln. Eine leichte Übung, die Balance und ein wenig Kraft in deinen Beinen erfordert.
- LEVEL:** Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.
- ANLEITUNG:** Beginne, indem du ein Bein auf den Sitz stellst. Hebe deinen Körper hoch, indem du einen Schritt auf die Bank machst. Trete wieder herunter und wiederhole die Übung mit dem anderen Bein. Führe die Übung in einem langsamen und kontrollierten Tempo aus. Stelle sicher, dass du deine Rumpfmuskulatur anspannst und deinen Brustkorb hochhältst um eine gute Haltung zu bewahren.



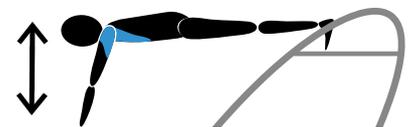
BENCH NW501

- ART:** Ansteigende Liegestütze – Kraft und Beweglichkeit.
- FUNKTION:** Stärkt Rumpf, Brust, Trizeps und den vorderen Schulterbereich. Die Übung erfordert ein wenig Kraft in Rumpf und Brustkorb.
- LEVEL:** Diese Übung kann von erfahrenen bis fortgeschrittenen Sportlern ausgeführt werden.
- ANLEITUNG:** Lege deine Hände auf den Sitz, ein bisschen weiter als deine Schulterbreite. Stelle deine Zehen auf den Boden so weit weg, dass dein Körper voll ausgestreckt ist. Beuge deine Arme und senke deinen Oberkörper in Richtung Bank und richte ihn wieder auf. Führe die Übung in einem langsamen und kontrollierten Tempo aus. Stelle sicher, dass deine Rumpfmuskulatur angespannt ist und halte eine gerade Linie von den Fersen bis zu den Schultern.



BENCH NW501

- TYPE:** Fallende Liegestütze – Kraft und Beweglichkeit.
- FUNKTION:** Stärkt Brustkorb, Rumpf, Trizeps und vorderen Schulterbereich. Diese Übung erfordert viel Kraft in Rumpf und Brustkorb.
- LEVEL:** Diese Übung ist für Fortgeschrittene.
- ANLEITUNG:** Lege deine Hände auf den Boden, ein bisschen weiter als deine Schulterbreite. Stelle deine Zehen so weit auf den Sitz, dass dein Körper voll ausgestreckt ist. Beuge deine Arme und bewege deinen Brustkorb Richtung Boden und richte ihn wieder auf. Führe die Übung in einem langsamen und kontrollierten Tempo aus. Stelle sicher, dass deine Rumpfmuskulatur angespannt ist und halte eine gerade Linie von den Fersen bis zu den Schultern.



BENCH NW501

ART:

Schwierige Sit-ups – Kraft und Beweglichkeit.

FUNKTION:

Krafttraining für Bauch und Rumpf.

Diese Übung erfordert Balance und technische Fertigkeiten.

LEVEL:

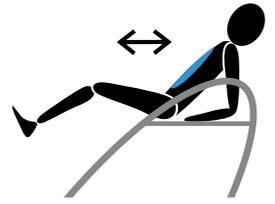
Diese Übung ist für Fortgeschrittene.

ANLEITUNG:

Beginne, indem du auf der Bank sitzt. Lehne dich zurück und hebe

gleichzeitig die Füße vom Boden. Ziehe jetzt deine Beine in Richtung

Brustkorb während du dich ein bisschen nach vorne beugst. Strecke dich wieder und wiederhole die Übung.



BENCH NW501

ART:

Beinheben – Kraft und Beweglichkeit.

FUNKTION:

Krafttraining für Bauch und Rumpf.

Die Übung erfordert ein bisschen Kraft im Rumpfbereich.

LEVEL:

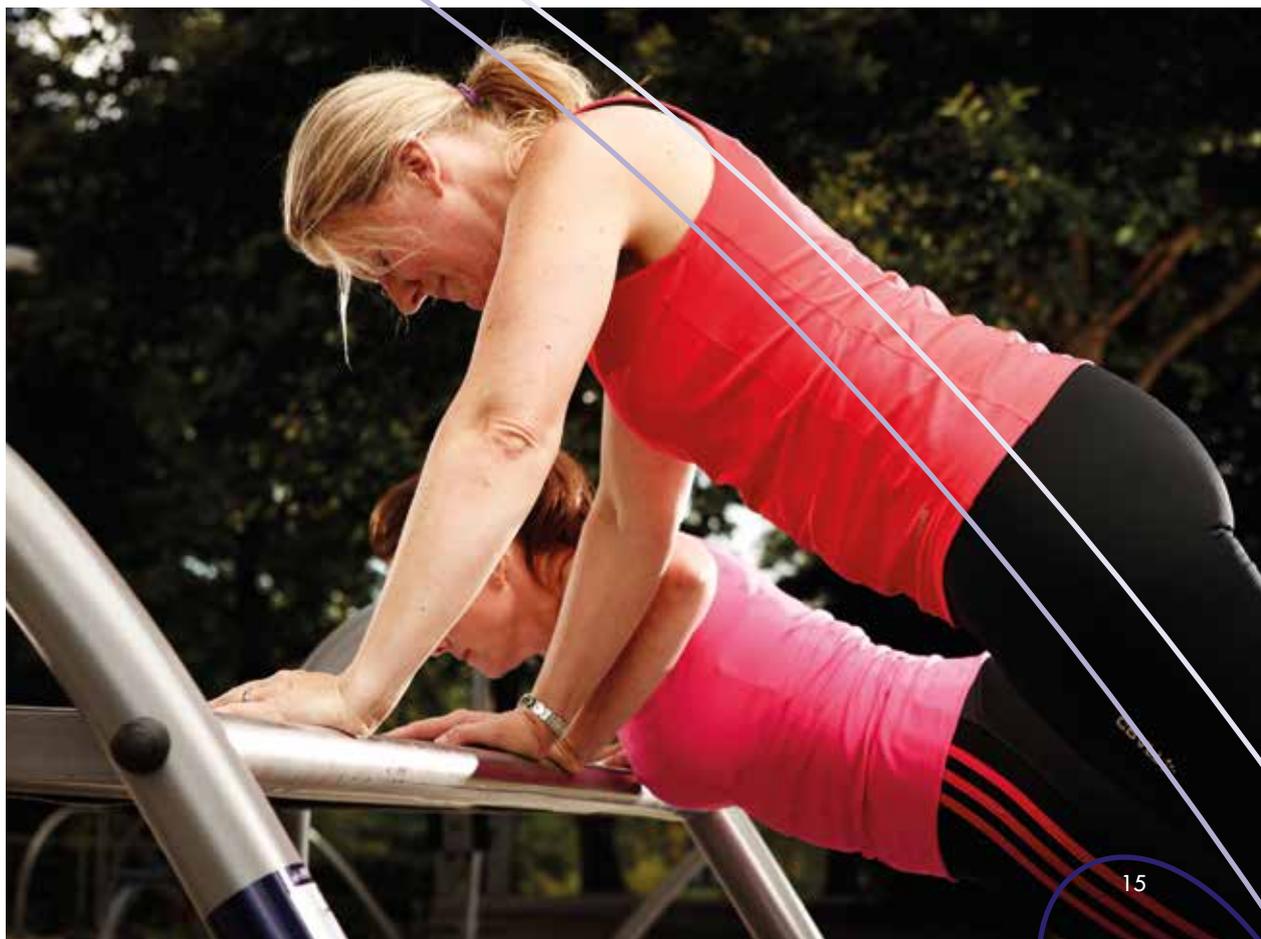
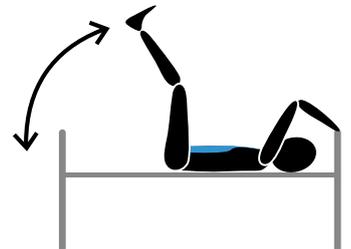
Diese Übung kann von erfahrenen bis fortgeschrittenen Sportlern ausgeführt werden.

ANLEITUNG:

Lege dich auf die Bank. Halte die Stange bei deinem Kopf fest und strecke deine Beine aus.

Hebe deine Beine in einem langsamen und kontrollierten Tempo und lasse sie wieder sinken.

Lasse deine Beine während der ganzen Übung ausgestreckt.



ABKÜHLEN UND DEHNEN

Twister NW301

ART:

Sitzender Twist – Balance und Koordination.

FUNKTION:

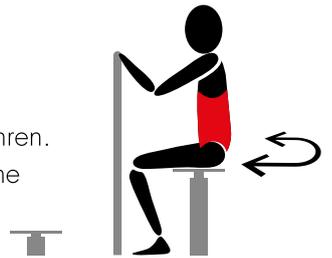
Trainiert die Balance und Koordinationsfähigkeiten

LEVEL:

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

ANLEITUNG:

Setze dich auf den Sitz und halte dich an der Stange vor dir fest. Drehe deinen Unterkörper indem du deine Rumpfmuskulatur anspannst. Drehe dich vor und zurück und versuche dabei deinen Oberkörper ruhig zu halten, während dein Rumpf rotiert.



ALTERNATIVE: Probiere diese Übung auf der tieferen Plattform im Stehen.

Springer NW302

ART:

Balanciere auf einer Feder – Balance und Koordination.

FUNKTION:

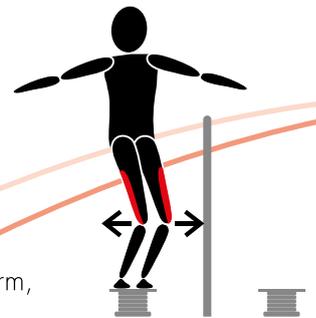
Trainiert deine Balance und die kleineren Muskeln deines Sprunggelenkes.

LEVEL:

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

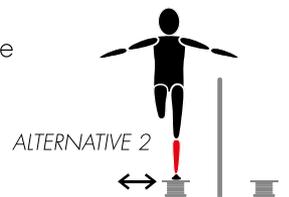
ANLEITUNG:

Stelle beide Füße auf die Plattform und lege eine Hand auf die Stange um am Anfang dein Gleichgewicht halten zu können. Rotiere die Plattform, indem du dein Gewicht verlagerst.



ALTERNATIVE 1: Stehe mit beiden Füßen auf der Plattform und beuge deine Knie. Rotiere, indem du dein Gewicht verlagerst.

ALTERNATIVE 2: Stehe mit einem Bein auf der Plattform und rotiere, indem du dein Gewicht verlagerst.



Stretch NW401

ART:

Dehnen – Beweglichkeit und Flexibilität.

FUNKTION:

Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskeln und des Hüftbeugers.

LEVEL:

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

ANLEITUNG:

Beuge ein Bein und lege deinen Knöchel auf eine der oberen Fußrasten. Halte deine Oberschenkel zusammen und stehe gerade und strecke deine Hüfte ein wenig. Fühle die Dehnung auf der Vorderseite deines Oberschenkels. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.



Stretch NW401

ART:

Dehnung im hinteren Oberschenkelmuskel – Beweglichkeit und Flexibilität.

FUNKTION:

Dehnung des hinter Oberschenkelmuskels und Teile des Gesäßmuskels.

LEVEL:

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

ANLEITUNG:



Hebe ein Bein und lege deine Ferse auf eine der oberen Fußrasten. Strecke dein Bein so weit wie möglich, stehe gerade und fühle die Dehnung in deinem hinteren Oberschenkel. Wenn du dich über das gestreckte Bein beugst, verstärkst du die Dehnung. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.



Stretch NW 401

TYPE:

Wadendehnung – Beweglichkeit und Flexibilität.

FUNKTION:

Dehnen der Waden.

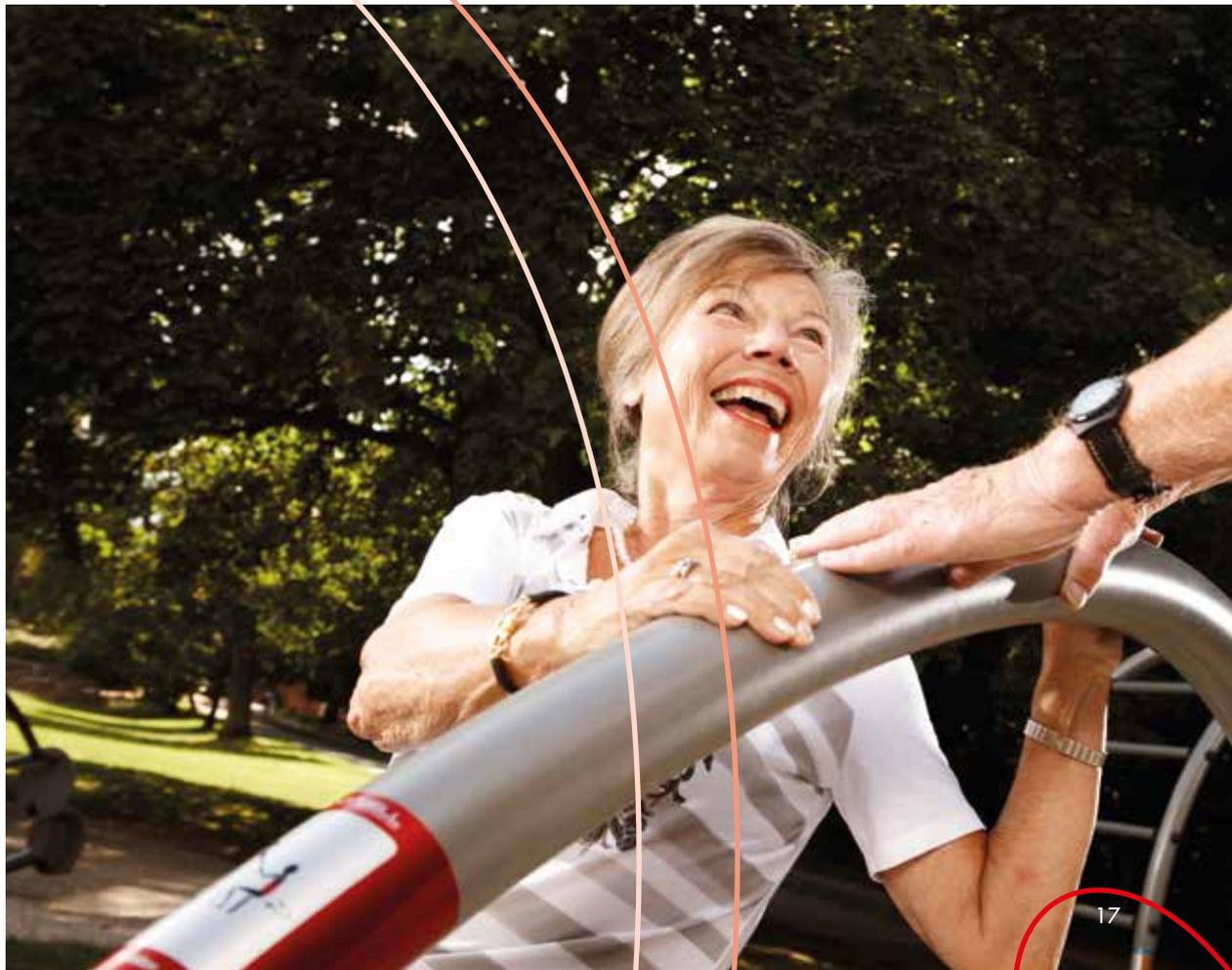
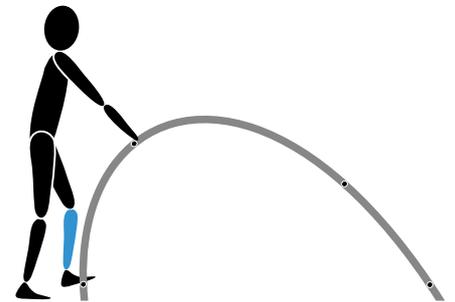
LEVEL:

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können diese Übung ausführen.

ANLEITUNG:



Stelle den vorderen Teil eines Fußes auf eine der unteren Fußrasten. Versuche, das Bein zu strecken und fühle die Dehnung in deiner Wade. Wenn du dich nach vorne beugst, verstärkst du die Dehnung. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.





Der optimale Treffpunkt

Wie bereits erwähnt, sind die Norwell Fitnessstationen für jeden bestimmt: für Untrainierte sowie für Trainierte. Dies macht die Fitnessparks von Norwell zu einem idealen Treffpunkt für alle Altersklassen und alle Gesellschaftsschichten.

Unsere Fitnessparks bestehen aus intuitiven Fitnessstationen, die immer verfügbar sind und keinen Eintritt kosten. Hier wird man auf Sportler treffen, die konzentriert alleine trainieren oder aber auch auf diejenigen, die zusammen mit Freunden und Familie an den Stationen trainieren.

Sport soll Freude bereiten

Den eigenen Körper zu trainieren und in Form zu halten, erfordert manchmal einen nicht ganz einfachen Einsatz.

Die Tatsache, dass Norwell Fitnessstationen in öffentlichen Parks, Schulen und anderen Institutionen, am Arbeitsplatz und bei Wohnbauprojekten vorzufinden sind, erleichtert den Trainingsaufwand. Ältere Schulkinder, Teenager und Oberstufenschüler, Geschäftsleute, Kollegen und beschäftigte Eltern können trainieren, wann es ihnen gefällt. Sogar unter freiem Himmel und auf eine erfreuliche, andere Weise.



Der Weg für Kinder zu Fitness, die Spaß macht

Norwell Junior ist eine Serie von Freiluft-Fitnessstationen, die zum Training für 8-14 jährige entwickelt wurde.

Wir bei Norwell betrachten die Fitness-Bedürfnisse von 8-14jährigen aus der Perspektive der Kinder und wir wissen, dass Kinder nicht einfach nur „kleine“ Erwachsene sind. Deswegen besteht unsere Juniorserie aus verschiedenen Stationen, die dieser Altersgruppe ergonomisch und proportional angepasst ist.

Wir haben eine separaten Ratgeber mit Fitnessinspirationen für Kinder entwickelt, der Kinder für ein natürliches Training begeistern soll.

Die Norwell Juniorserie animiert die Kinder intuitiv zum Spielen und Wettfeiern und bietet gleichzeitig eine Plattform mittels der Norwell Junior Smartphone App, durch welche das Training noch mehr Spaß macht.



Dieser Fitness Ratgeber ist für
Sportler, die die
Norwell Freiluft Fitnessstationen
ab 13 Jahre benutzen.

Besuchen Sie unsere Website unter
www.norwell.dk
und erfahren Sie mehr über
Norwell Freiluft Fitness.

