



MIN BY
MIN STEMME

FORORD

Hvis man ønsker at følge sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 min. daglig træning, handler det om at gøre det offentlige rum til et attraktivt sted at opholde sig.

I en verden hvor tingene går hurtigt og det hele tiden handler om at være med på de sidste nye trends, bliver det endnu vigtigere at se på hvad der er oppe i tiden og hvor træningsformerne bevæger sig hen. En undersøgelse foretaget af The American College of Sports Medicine¹, viser at de to mest populære træningsformer anno 2015:

- 1 Træning med egen kropsvægt
- 2 High-Intensity Interval Training (HIIT).

Fælles for ovenstående træningsformer er at man bevarer bevægelsesfriheden – på intet tidspunkt låses kroppen fast i en maskine.

I det efterfølgende forslag har vi taget udgangspunkt i produktet spirerne fra NOORD, som i designet har lagt vægt på, funktionalitet, alsidighed, vedligeholdelse og arealets integrering i naturskønne omgivelser.

Træningsarealerne er åbne og imødekommende. De rammer en bred målgruppe uafhængig af alder og niveau. Træningsoasen er primært tænkt til borgerne men også foreningslivet vil kunne have glæde af det aktive område.

Spirernes enkle design giver mange muligheder for at benytte forskellige accesories, som TRX og elastikker. Disse accesories er også meget velegnet til genoptræning for de ældre borgere, samt folk med nedsat fysisk funktion.

De alsidige træningsredskabers design sikrer minimal vedligeholdelse ved ikke at have nogen bevægelige dele, de skal derfor hverken smøres, pudses eller efterspændes. Alle store flader er belagt med helstøbt gummi eller kunstgræs særligt velegnet til "gulvøvelser". Da begge materialer er vandgennemtrængende ungås ligeledes vandpytter på træningsareal.

NOORD sætter en ære i at være dansk, og har derfor valgt at holde produktionen i landet. De brugte materialer og forarbejdningsmetoder er nøje udvalgt til at modstå det nordiske klima, og dermed opnåes en lang levetid.

1. Kildeanvisning. ^{#1} <http://www.mx.dk/nyheder/global/story/26954124>

HVORFOR TRÆNING

TRÆN FOR LIVET

Motion og træning er blevet en stor del af manges hverdag, og tendensen ser ud til at fortsætte. Men på trods af at mange træner som aldrig før, er overvægt et stigende problem for folkesundheden.

Antallet af overvægtige er fordoblet siden 1980¹. I dag betragtes hele 47% af den danske befolkning over 18 år som overvægtig med en BMI på over 25, hvor 13% går ind under kategorien "ekstrem overvægtige" (BMI $\geq$ 30)². Det anslås at overvægt koster samfundet 14 milliarder årligt, og at der i Danmark dør 4 personer om dagen af fedmerelaterede sygdomme³.

På verdensplan betragtes 1.9 milliarder voksne som overvægtige hvoraf antallet af overvægtige børn under 5 år ligger på skræmmende 42 millioner. Alene i USA dør der 160.000 amerikanere om året af fedmerelaterede sygdomme⁴.

En undersøgelse viser at 31% af alle danskere det seneste år regelmæssigt har dyrket motionsløb. Af disse vælger 2/3 af alle; skov, strand, parker eller andre grønne naturområder når de dyrker motion⁵.

Motion er med til at fremme indlæringsevnen⁶ da fysisk aktivitet får hjernen til at producere dopamin og serotonin, på samme måde som noget ADHD-medicin gør⁷.

Motion er med til at nedsætter risikoen for at udvikle visse sygdomme som hjerte-karsygdomme, sukkersyge, forhøjet blodtryk, samt kræft i tyktarmen. Udover at have en positiv effekt på fysiske lidelser har motion også en gunstig virkning på psykiske lidelser som depression og angst⁸.

I Fredericia kommune fik en kommunal besparelse på 770.000 kr, da de lavede et sundhedsprojekt for 126 dagplejere, som nedsatte sygefraværet med 35%⁹.

1. <http://www.information.dk/telegram/273111>

2. <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/overvaegt>

3. <http://politiken.dk/mad/madnyt/ECE385273/fedme-koster-os-14-milliarder-aarligt/>

4. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

5. <http://www.friluftsraadet.dk/indhold/fakta-om-friluftslivet-i-danmark/vidste-du-at-3-fakta-om-friluftslivet-i-danmark.aspx>

6. <http://www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyheder/2011/a125indlaering/>

7. <http://videnskab.dk/kort-nyt/motion-kan-mindske-adhd-symptomer>

8. <http://www.sundhedsguiden.dk/da/temaer/alle-temaer/motion-pa-recept/fysisk-aktivitet-som-forebyggelse/>

9. <http://www.fyens.dk/erhverv/Motion-nedsaetter-sygefravaeret/artikel/77669>

SPIRERNE FRA DANSKE NOORD





FORSLAG TIL TRÆNINGSSOMRÅDER



TRÆNINGSPARKEN 01

Den arkitektonisk udformede træningspark består af 14 træningsredskaber samt et vejledningsskilt, der med små illustrationer og en beskrivende tekst, viser forskellige trænings- og udstrækningsøvelser. Vejledningsskiltet er samtidig forsynet med en QR-kode, hvor man med sin smartphone let får adgang til 6 træningsvideoer, som kan være med til at give inspiration til den daglige træning. Det store træningsareal gør det let at være flere brugere af parken på samme tid, hvilket kan være med til at give

et socialt aspekt. Træningsparkens areal er på 132m², som er belagt med helstøbt gummi, helt optimalt til "gulvøvelser". Desuden undgås vandpytter på træningsarealet. Ved siden af træningsparken er der optegnet en pulsbane, som er opmærket til både intervaltræning og koordinationsøvelser. Banen er belagt med kunstgræs, som er omkranset af en lille "vold", der skal give en følelse af, at man løber nede i en dal – i læ for vinden.



TRÆNINGSPARKEN 02

I den helstøbte gummibelægning er det muligt at udskære logo eller lave mønstre. På billedet ses et område som blev designet til en ildsjæl i Mariagerfjord kommune. Her er taget udgangspunkt i kommunens nye våbenskjold. Parken består af 8 træningsredskaber samt et vejledningsskilt, der med små illustrationer og en beskrivende tekst viser forskellige trænings- og udstrækningsøvelser. Vejledningsskiltet er

samtidig forsynet med en QR-kode, hvor man med sin smartphone let får adgang til 6 træningsvideoer, som kan være med til at give inspiration til den daglige træning. Træningsparkens areal er på 80m², som er belagt med helstøbt gummi, hvilket gør at man undgår vandpytter på træningsarealet og samtidig opnår en stabil og ren overflade til "gulvøvelser".



TRÆNINGSPARKEN 03

Den minimalistiske træningsoase består af 8 træningsredskaber samt et vejledningsskilt, der med små illustrationer og en beskrivende tekst viser forskellige trænings- og udstrækningsøvelser. Vejledningsskiltet er samtidig forsynet med en QR-kode, hvor man med sin smartphone let får adgang til 6 trænings videoer, som

kan være med til at give inspiration til den daglige træning. Træningsparkens areal er på 70m², som er belagt med helstøbt gummi, hvilket gør at man undgår vandpytter på træningsarealet og samtidig opnår en stabil og ren overflade til "gulvøvelser".



Spørgsmål vedr. Spirerne

Kontakt venligst

Firma: NOORD

Navn: Steffen Svendsen

Adresse: Bådehavnen 19. 1.tv 4600 Køge

Telefon: 22764663

Mail: ss@noord.dk