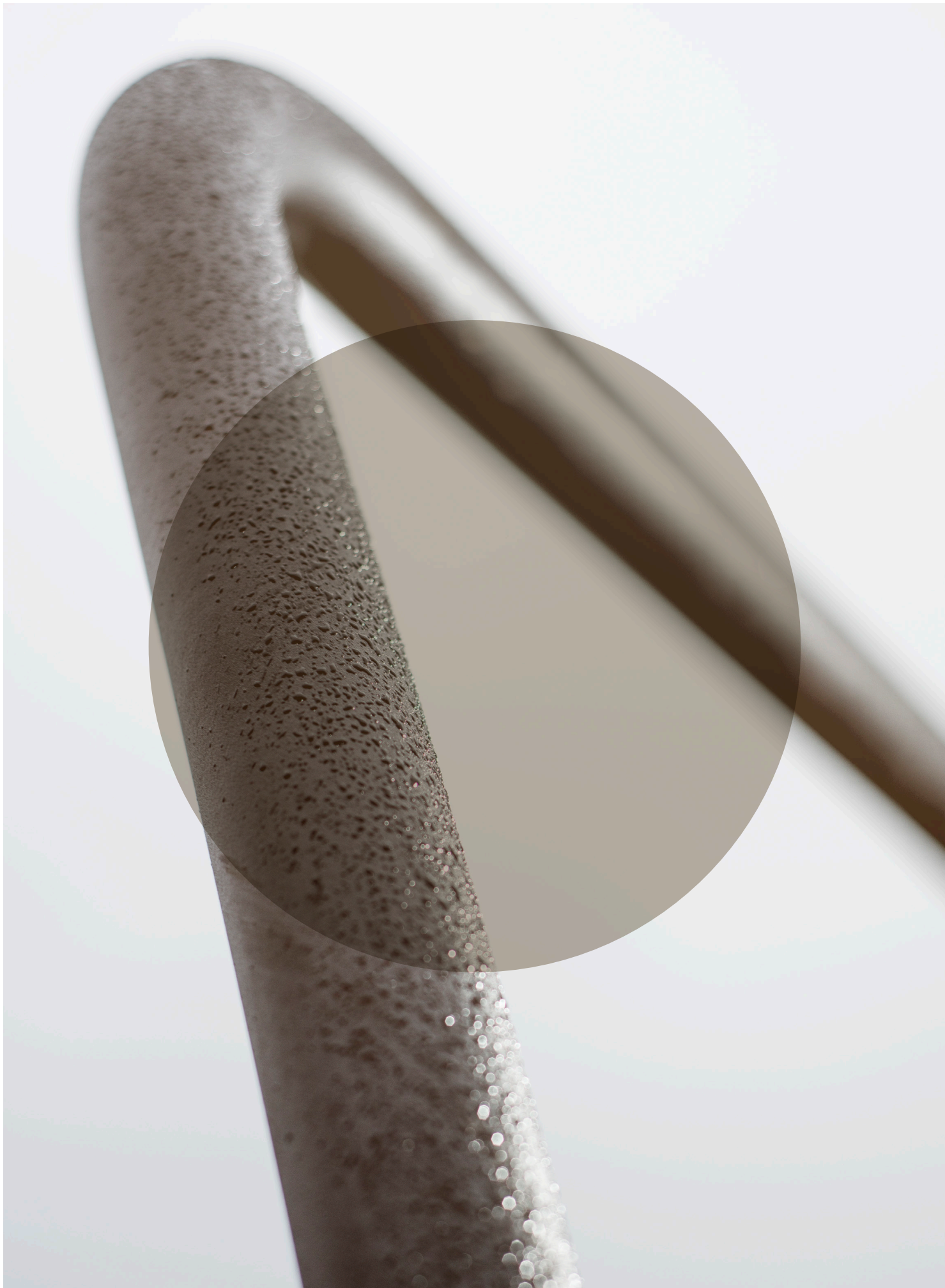




MIN BY
MIN STEMME



NOORD



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 hurtigere 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 af. En undersøgelse foretaget af The American College of Sports Medicine ^{#1}, viser at de fire mest populære træningsformer anno 2018 var/er,

- 1. Høj-intensiv intervaltræning, HIIT**
- 2. Holdtræning**
- 3. Wearable technology, wearables**
- 4. Kropsvægttræning**

Nummer 1 - 2 - 4 er alle træningsformer som kan udøves på NOORDs fitnessredskaber Spirerne.

NOORD har haft stor fokus på vedligeholdelse i designprocessen af Spirerne. Spirerne har ingen bevægelige dele eller synlige samlinger, som kan blive nedbrudt af solens UV stråler, eller som kan gå i stykker ved hærværk eller slidtage.

Spirernes enkle design giver muligheder for at benytte forskellige accesories, som TRX, elastikker, kettlebells, vægtstænger, reb, m.m. Disse accesories har brugerne selv mulighed for at medbringe. Ved ikke at lade disse indgå som en del af designet nedsættes risikoen for vandalisering af løsdele/bevægelige dele.

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.



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/feeding-koster-os-14-milliarder-aarligt/>
 4. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
 5. <http://www.friluftsradet.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>



IDÈOPLÆG

Ønsker du/I hjælp i forhold til design af et område, eller valg af redskaber, så står vi altid til rådighed med sparring og 3D visualisering.

Vi vil gerne involveres fra projektets begyndelse, og deler gerne ud af vores erfaringer.

EKSEMPEL PÅ FITNESSPARK

Den minimalistiske fitnesspark består af 12 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. fitnessparkens areal er på 146m², som er belagt med helstøbt gummi, hvilket gør at man undgår vandpytter på træningsarealet og samtidig opnår en stabil og ren overflade til "gulvøvelser".

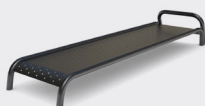
	<p>Mål: B60 x D18 x H11 cm</p> <p>Materiale: Stål</p> <p>Korrosionsklasse: C4</p> <p>Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret</p> <p>Spirer 110 NOORD nr: no-001</p>
	<p>Mål: B60 x D36 x H70 cm</p> <p>Materiale: Stål</p> <p>Korrosionsklasse: C4</p> <p>Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret</p> <p>Spirer 700 NOORD nr: no-002</p>
	<p>Mål: B75 x D54 x H25-45-60 cm</p> <p>Materiale: Stål</p> <p>Korrosionsklasse: C4</p> <p>Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret</p> <p>Spirer Box NOORD nr: no-003 - no-004 - no-005</p>
	<p>Mål: B65 x D42 x H90 cm</p> <p>Materiale: Stål</p> <p>Korrosionsklasse: C4</p> <p>Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret</p> <p>Spirer 900 NOORD nr: no-006</p>
	<p>Mål: B65 x D70 x H90 cm</p> <p>Materiale: Stål</p> <p>Korrosionsklasse: C4</p> <p>Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret</p> <p>Spirer GHD NOORD nr: no-007</p>
	<p>Mål: B220 x D130 x H110 cm</p> <p>Materiale: Stål</p> <p>Korrosionsklasse: C4</p> <p>Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret</p> <p>Spirer Parallel Bar NOORD nr: no-008</p>
	<p>Mål: B90 x D60 x H180 cm</p> <p>Materiale: Stål</p> <p>Korrosionsklasse: C4</p> <p>Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret</p> <p>Spirer 1800 NOORD nr: no-009</p>
	<p>Mål: B90 x D60 x H230 cm</p> <p>Materiale: Stål</p> <p>Korrosionsklasse: C4</p> <p>Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret</p> <p>Spirer 2300 NOORD nr: no-010</p>



Mål: B120 x D200 x H230 cm
Materiale: Stål
Korrosionsklasse: C4
Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret
Spirer Monkey
NOORD nr: no-011



Mål: B56 x D200 x H58 cm
Materiale: Stål
Korrosionsklasse: C4
Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret
Spirer Incline Bench
NOORD nr: no-012



Mål: B56 x D200 x H32 cm
Materiale: Stål
Korrosionsklasse: C4
Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret
Spirer Straight Bench
NOORD nr: no-013



Mål: B65 x D30 x H130 cm
Materiale: Stål
Korrosionsklasse: C4
Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret
Spirer Sign
NOORD nr: no-014



Mål: B60 x D60 x H45 cm
Materiale: Stål
Korrosionsklasse: C4
Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret
Spirer Mini Parallel
noord nr. no-015



Mål: B180 x D70 x H76 cm
Materiale: Stål
Korrosionsklasse: C4
Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret
Spirer Park Bench
noord nr. no-016



Mål: B90 x D60 x H180 cm
Materiale: Stål
Korrosionsklasse: C4
Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret
Pilates
NOORD nr: no-017 - no-018 - no-019



Mål: B90 x D60 x H230 cm
Materiale: Stål
Korrosionsklasse: C4
Overfladebehandling: Rustbeskyttet og pulverlakeret
Plateau
NOORD nr: no-023 - no-024 - no-025



NOORD

Hækkerupsvej 24, 4100 Ringsted
Mail: ss@noord.dk telefon: 2276 4663 CVR nr. 3694 0581 www.noord.dk