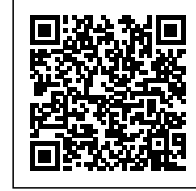




## NORWELL AIR WALKER HALF STATION



---

SKU: 20022

### PRODUCT DESCRIPTION

Laufen ohne Anstrengung oder Belastung an der frischen Luft, wobei die leichte Unterstützung mit den Armen noch deren Muskulatur förderlich ist, das macht den Norwell Air Walker Half so angenehm in der Anwendung. Übrigens auch zu Therapiezwecken ist dieses Outdoor Fitnessgerät sehr geeignet, denn beispielsweise nach einer Knie- oder Hüftoperation sollen die Gelenke ohne Belastung bewegt werden.

An den oberen Punkten zweier paralleler Metallbögen sind jeweils eine bewegliche (schwenkbare) Stange mit einer Fußpedale angebracht. Eine leicht nach oben gebogene Querstange verbindet beide Bögen starr, sorgt zum Einen für eine hohe Stabilität der Konstruktion und zum Anderen dient sie zugleich als Haltegriff für den Sportler. Der Air Walker Half ist platzsparender, als auch günstiger als der Air Walker.

#### Produktdetails:



- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: XXX cm

Länge: XX cm

Breite: XX cm

Sicherheitsbereich: XXm<sup>2</sup>

Gewicht: XXkg

Fallhöhe: XXcm

- Sitzauflage, sowie Handgriffe aus EPDM Gummi, übereinstimmend mit PAH Test

Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- Zielgruppe:

Anfänger

100%

Senioren

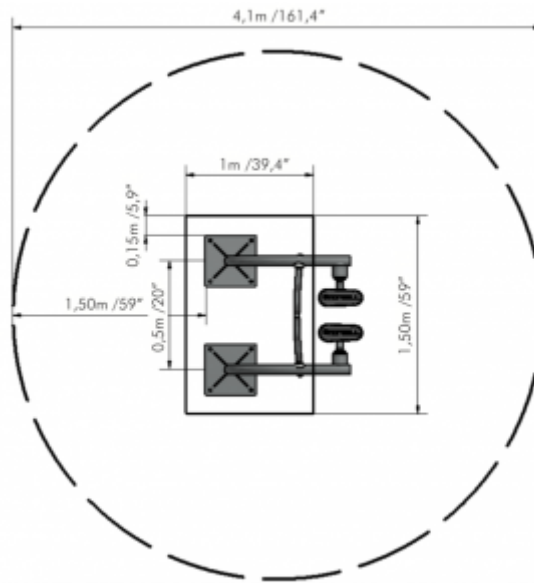
100%

Sportler

40%

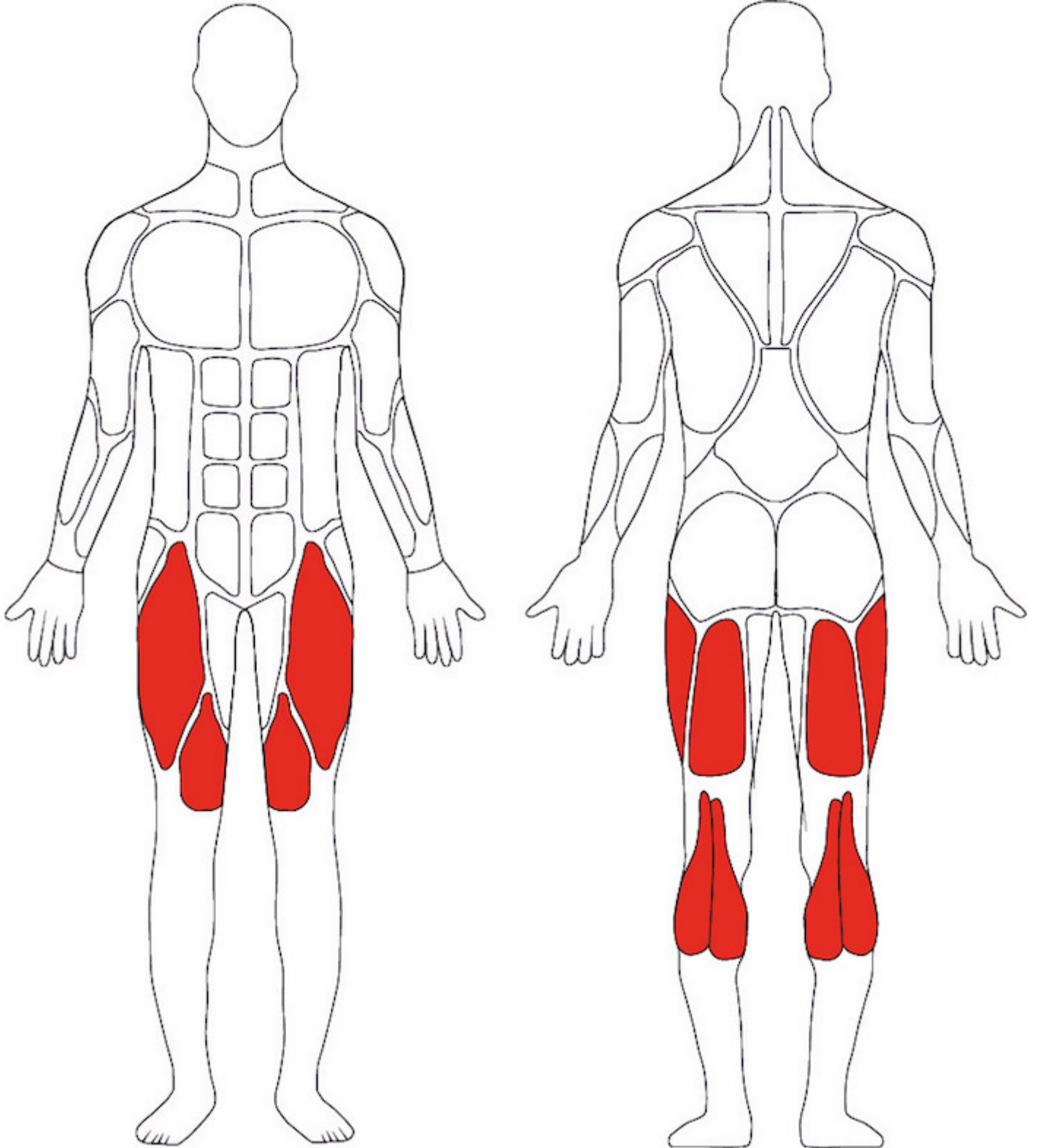


- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

60%

**Kraft**

0%

**Koordination**

20%

**Ausdauer**

100%

**Schnelligkeit**

50%

**Dehnung**

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1



Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

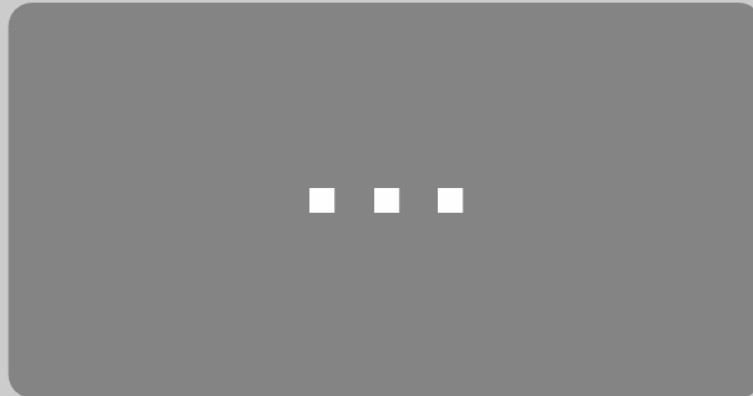
YouTube immer entsperren

Das "simulierte" Laufen ist im Wesentlichen eine Koordinationsübung. Dazu halten wir uns gut an der verbindenden Querstange fest und stellen uns auf beide Fußpedale. Mit durchgestreckten Knien können wir nun beide Beine abwechselnd nach vorne und hinten schwenken. Dabei geht die Bewegung von den Hüften aus. Es besteht hier die Möglichkeit, sehr weit nach vorne und hinten ausladende Schritte zu machen, so, wie es beim realen Gehen kaum



möglich ist. Wir erreichen damit eine Verbesserung der Beweglichkeit und Gelenkigkeit der Hüftgelenke.

## Übungsvariante 2



Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Ebenfalls eine interessante Koordinationsübung, die einfacher aussieht, als sie tatsächlich ist, da es sich um eine für den Menschen eher ungewohnte Bewegungsform handelt, besteht darin, beide ausgestreckten Beine stets parallel zu halten und dann gemeinsam gleichmäßig nach vorne und hinten zu schaukeln.



### Übungsvariante 3



Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Diese Kraftübung ist etwas für Liebhaber von Bauchmuskeln. Dazu stützen wir uns kraftvoll mit beiden Unterarmen (die Hände sollten sich konsequent verbinden) auf der vor uns befindlichen Querstange auf und bewegen unsere Beine wieder parallel zusammen mit den Fußpedalen so weit wie möglich nach vorne, was zugleich eine Aufwärtsbewegung impliziert. Die Arbeit dafür wird im Wesentlichen aus der Bauchmuskulatur, aber auch von den Oberschenkel-Trizepsen geleistet. Zudem verlangt das Aufstützen des Körpers den Oberarm-Trizepsen und der Rückenmuskulatur viel ab.

Während die ersten beiden Übungen durchaus etwas länger durchgeführt werden sollten, um die erforderliche





Koordinierung erst einmal zu erlernen, ist die dritte Übung von einem ganz anderen Format und wirklich ziemlich anstrengend. Wer das Outdoor Fitnessgerät dann nach getaner Arbeit wieder verlässt, könnte sich auf der festen Erde zunächst etwas schwindelig fühlen, was aber sehr harmlos ist. Diesen Effekt kennen wir alle ein bisschen von der Seereise. In dem Moment, wenn wir von einer schaukelnden Fähre kommen und wieder festen Boden unter den Füßen haben, bemerken wir oftmals die veränderten Bedingungen in solcher Weise.

## DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

