



NORWELL ARMWALKER STATION



SKU: 20021

PRODUCT DESCRIPTION

Dieses multifunktionale Outdoor Sportgerät ist eine Herausforderung für jeden. Unter der Bezeichnung "Arm Walker" (wortwörtlich aus dem Englischen übersetzt bedeutet es Armgang) stellt die Hangelleiter ein Element unseres modernen Bewegungsparks dar. Alle Outdoor Sportgeräte nutzen für die Durchführung der Übungen das eigene Körpergewicht als Widerstand. Der Arm Walker stärkt den Oberkörper, insbesondere die Rücken-, Schulter- und Brustmuskulatur, kräftigt die Armmuskulatur wie Biceps und Triceps und verbessert die Koordinationsfähigkeit.

Die Kombination von Ausdauer, Kraft und Koordination macht den Bewegungspark von Norwell zur Challenge für jeden, unabhängig vom Niveau und bedenkenlos bei der Durchführung. Die Schwere der Übungen wird durch das eigene Körpergewicht und individuelle Niveau bestimmt.

Erläuterungen zum Outdoor Sportgerät:

Der Arm Walker bietet durch unterschiedliche Griff- und Hangvariationen vielfältige Übungsmöglichkeiten an, die entsprechend dem Körpergewicht und der Kraft des Sportlers das Anforderungsniveau bestimmen. Die Sportübungen können an der Hangelleiter dynamisch in einer Vor- und Rückwärtsbewegung sowie in einer Auf- und Abwärtsbewegung des Körpers erfolgen.

Produktdetails:



- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 200 cm

Länge: 307 cm

Breite: 82 cm

Sicherheitsbereich: 22m²

Gewicht: 83kg

Fallhöhe: XXcm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- Zielgruppe:

Anfänger

50%

Senioren

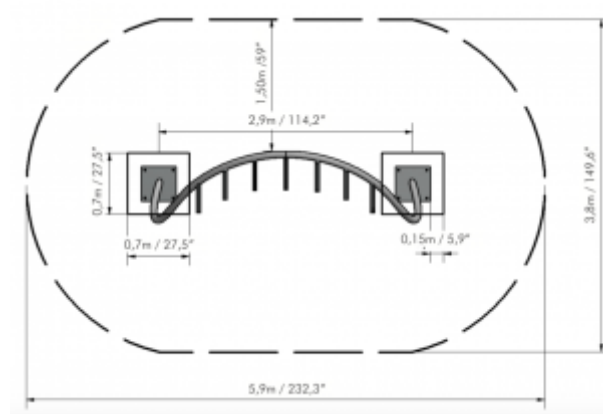
30%

Sportler

100%

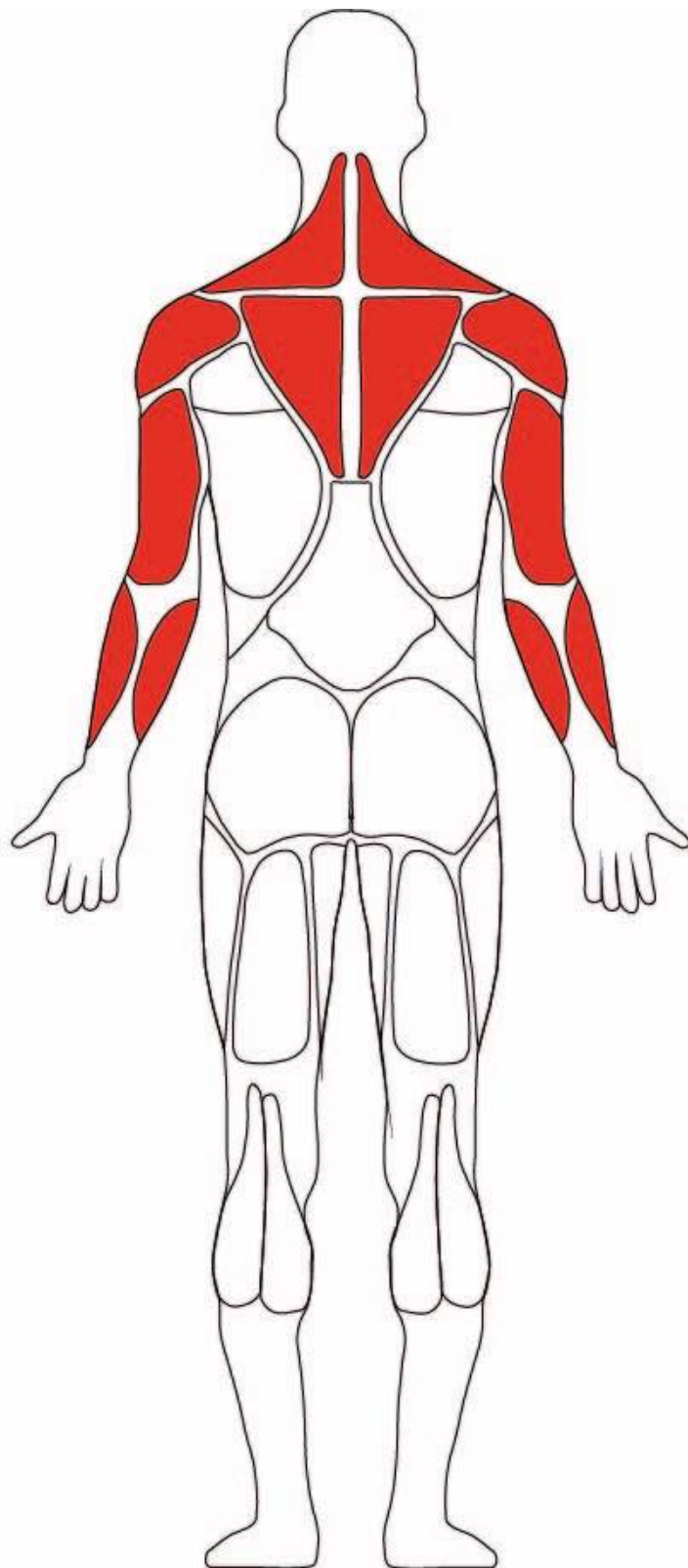
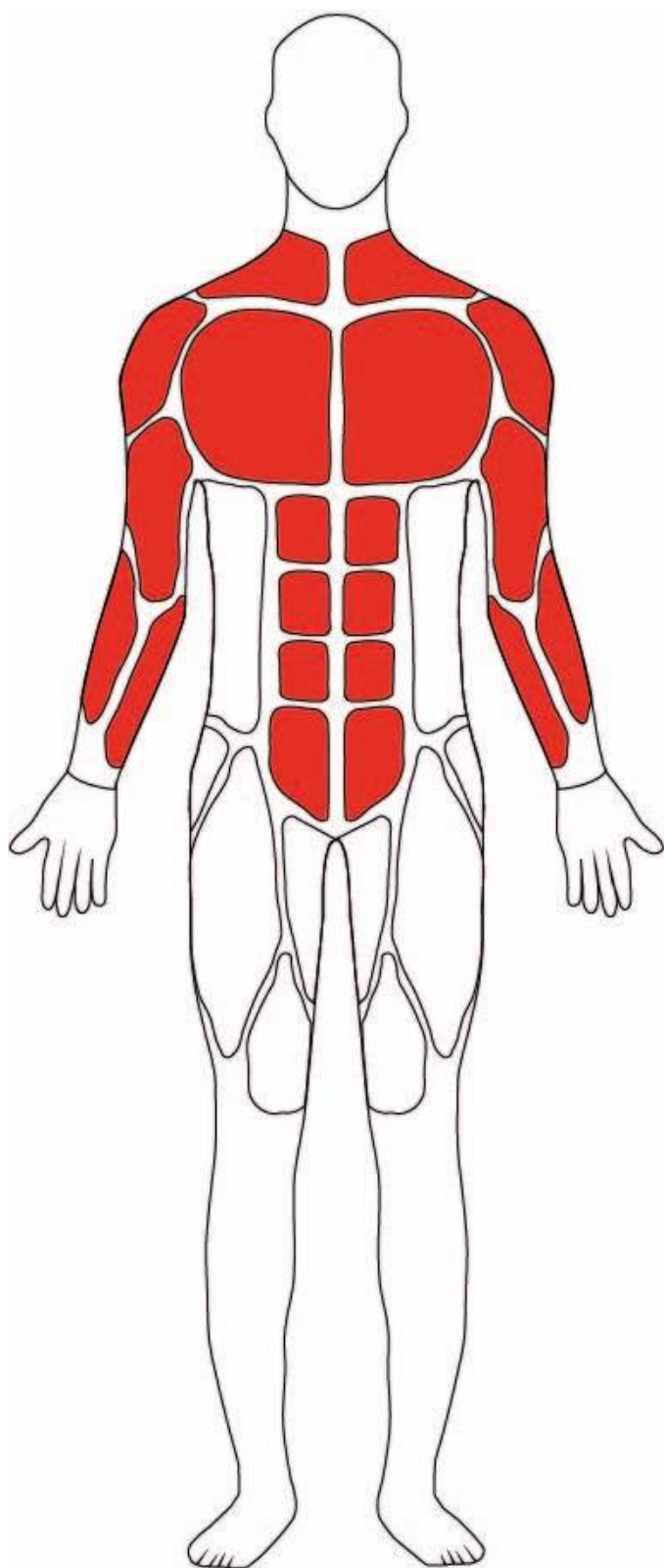
- Sicherheitsbereich:





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

40%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

50%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Aus dem Stand an einer Seite des Gerätes fassen wir mit beiden Händen eine Strebe des Arm Walkers und bringen unseren Körper in eine Hangposition. Dann greifen wir mit einer Hand zur nächsten Strebe und nutzen dabei den gesamten Oberkörper und die Arme zum Kraftaufbau. Wir versuchen in einer dynamischen und koordinierten Bewegungsabfolge so die Hangleiter zur anderen Seite zu überwinden. Für eine optimale Ausführung der Übung sollten wir den Boden nicht mit den Füßen berühren.
2. Aus dem Stand am Gerät fassen wir mit beiden Händen etwa schulterbreit eine Strebe des Arm Walkers und bringen unseren Körper in eine Hangposition. Dabei achten wir auf die Körperspannung, um die Übung optimal ausführen zu können. Nun ziehen wir unseren Körper mithilfe der Armkraft so weit nach oben, bis unser Kinn auf Höhe des Griffes ist und senken den Körper danach möglichst langsam in den Hang zurück. Da die Übung sehr anstrengend ist, kann eine Veränderung der Griffposition helfen, indem wir die Strebe mit den Händen nicht von oben vorn sondern von unten hinten umfassen. Auch das Fassen von zwei nebeneinanderliegenden Streben im Hang mit gleicher Übungsausführung ist denkbar.

Anzahl der Wiederholungen:

Aufgrund der individuellen Voraussetzungen, sportlichen Ambitionen und vielfältigen Übungsvariationen möchten wir für den Norwell Arm Walker keine festen Wiederholungszahlen vorgeben. Den Spaß am Sporttreiben in einem Bewegungspark an der frischen Luft soll jeder erleben. Wenn die einzelnen Übungen dann noch eine Wirkung im Körper zeigen und sich dies durch einen leichten Schmerz in der trainierten Muskulatur bemerkbar macht, sollte die Übung zunächst beendet und zum nächsten Outdoor Sportgerät übergegangen werden, um andere Muskeln anzusprechen. Das gewünschte Trainingsziel kann durch ein regelmäßiges und abwechslungsreiches Üben erreicht werden.

Fazit:

Durch die verschiedenen Geräte und unterschiedlichen Serien bieten die Norwell Bewegungsparks die Möglichkeit des Ganzkörpertrainings für jedes Alter. Unabhängig vom sportlichen Können stellt das Bewegen in der Natur und mit anderen Menschen eine angenehme und freudbetonte Möglichkeit dar, alle Muskelgruppen zu trainieren und sich so körperlich zu entwickeln.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

