

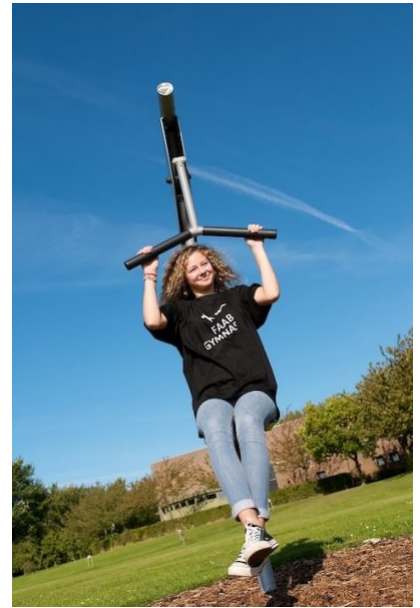


NORWELL BACK STATION



SKU: 20001







PRODUCT DESCRIPTION

Die Bezeichnung "Back" gibt bereits den Hinweis darauf, dass dieses Outdoor Fitnessgerät für **Kraftübungen** für den **Rücken** zuständig ist. Darüber hinaus zielt es aber auch darauf ab, die **hintere Schultermuskulatur** zu trainieren, was zugleich die Besonderheit bei diesem Gerät ausmacht, denn gut geeignete Sportübungen für die hinteren Schultern sind eher selten anzutreffen.

Die Konstruktion hat viel Ähnlichkeit mit dem Norwell Chest mit dem Unterschied, dass wir in diesem Fall unseren gesamten, sitzenden Körper durch kraftvolles Herunterziehen des beweglich angebrachten Querbügels nach oben transportieren. Eine mechanische Übersetzung sorgt für eine Hebelwirkung, das heißt, die Zuglänge ist größer als die vertikale Bewegung des Körpers. Für den stabilen und langfristig sicheren Stand der Outdoor Sportgeräte hat sich Norwell für die folgende Standard-Montagemethode entschieden: In einen Aushub wird ein massives Betonfundament gegossen. Nach der Aushärtung werden die Geräte darauf mit Schwerlastdübeln aufgeflanscht.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 225 cm

Länge: 89 cm

Breite: 75 cm

Sicherheitsbereich: 12m²

Gewicht: 77kg

Fallhöhe: 62cm

- 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

90%

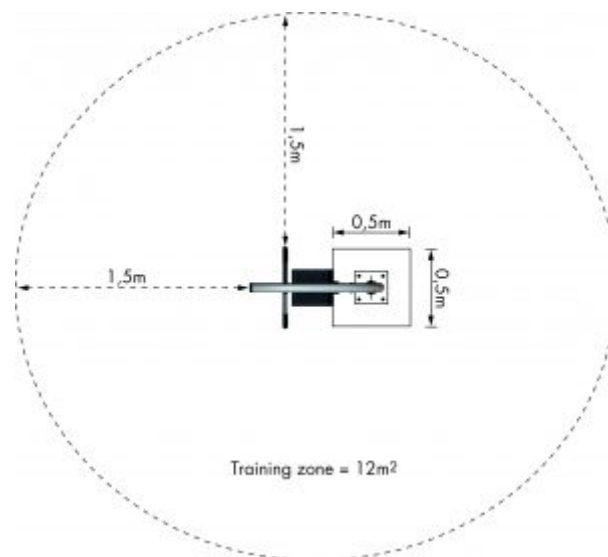
Senioren

70%

Sportler

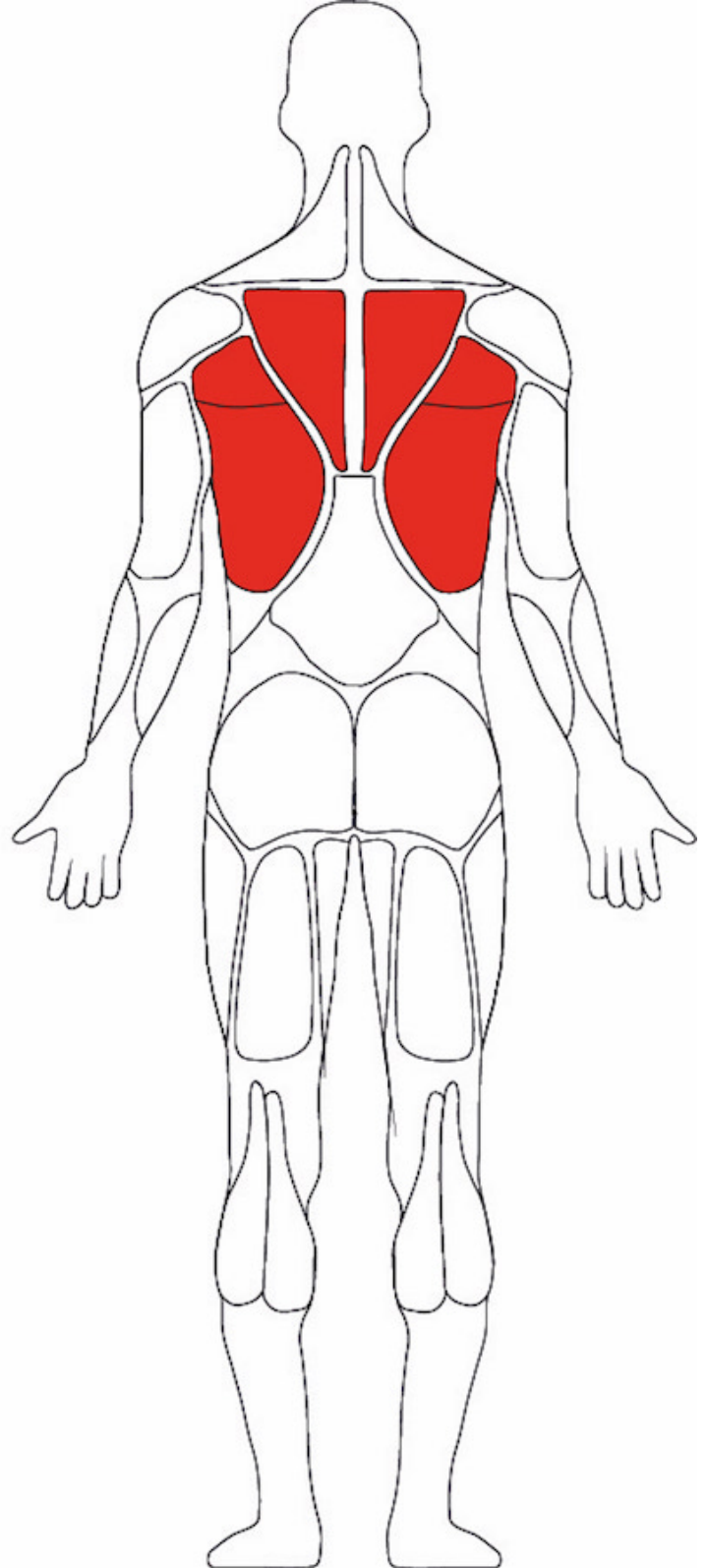
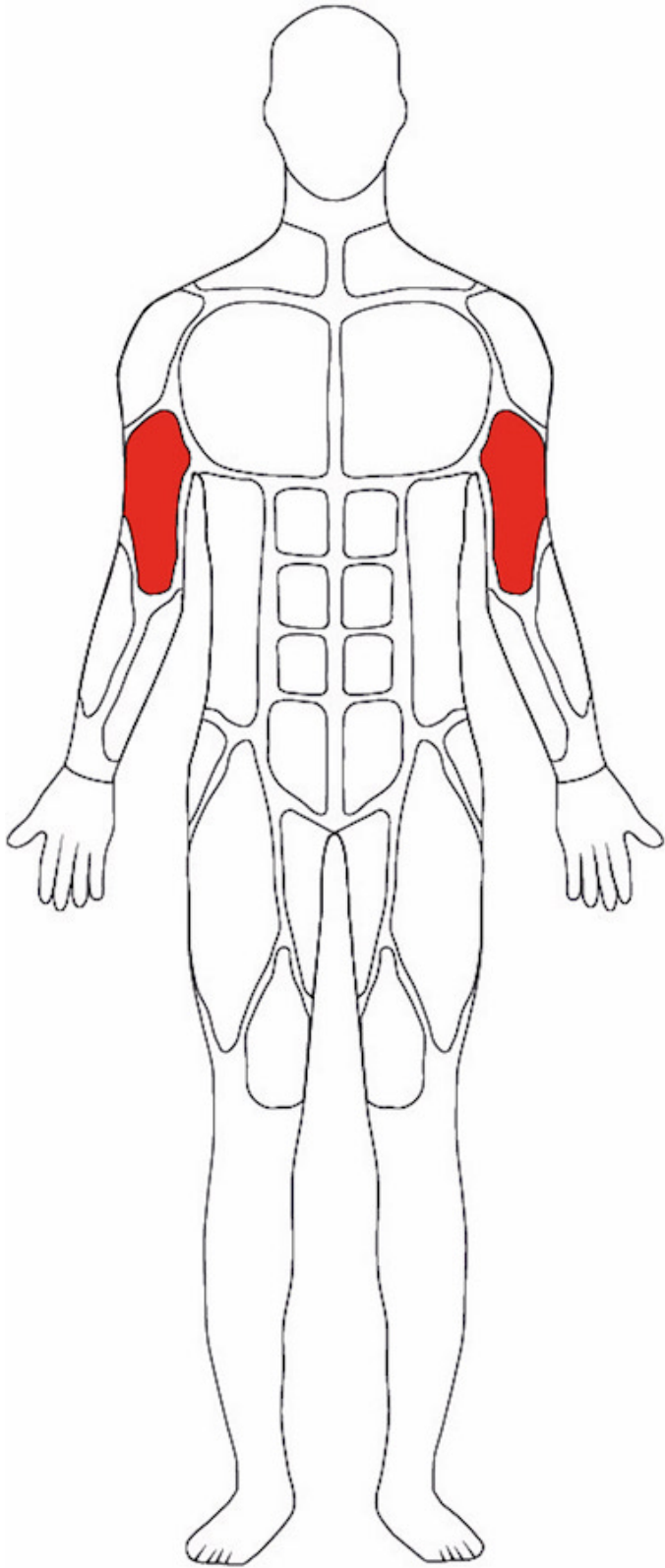
80%

- Sicherheitsbereich:



- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

10%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

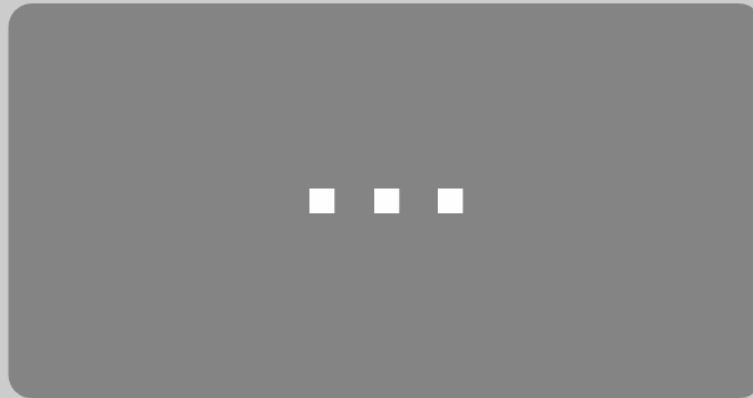
Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

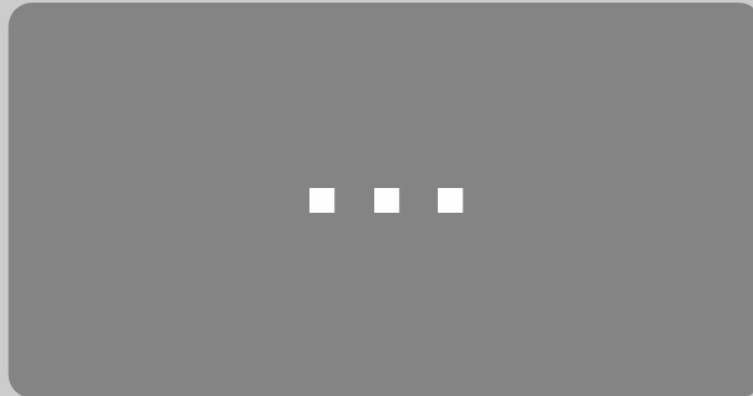
YouTube immer entsperren

Wir umfassen in aufrecht sitzender Position den beweglichen Bügel zu beiden Seiten symmetrisch mit den Händen in der Weise, dass wir unsere Handrücken sehen können. Indem wir den Bügel kräftig nach unten ziehen, bewegen wir uns automatisch mit dem ganzen Körper etwas nach oben. Schwere Menschen müssen in diesem Moment mehr Arbeit leisten, was Norwell bei dieser Konstruktion durchaus beabsichtigt hat. Wenn wir danach die Arme wieder langsam durchstrecken, bewegt sich der Sitz wieder nach unten. Diese Phase zieht übrigens die Bandscheiben leicht



auseinander und ist daher der Rückengesundheit zuträglich.

Übungsvariante 2



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

[Mehr erfahren](#)

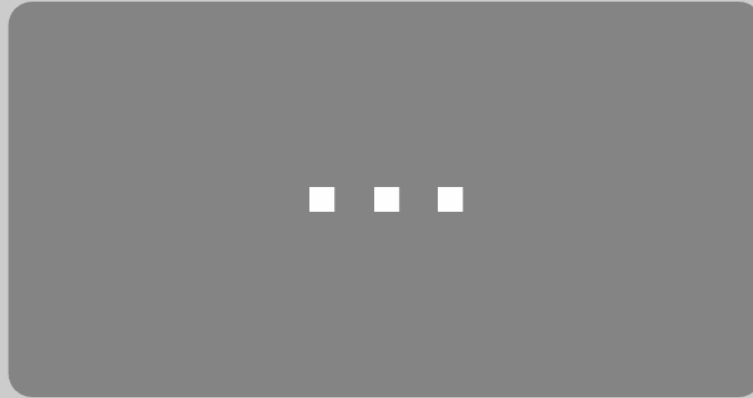
[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Die zweite Kraftübung ist der Ersten sehr ähnlich mit dem einzigen Unterschied, dass wir die Querstange mit den Handflächen in Richtung Gesicht umgreifen, so, als würden wir nun Kimmzüge machen wollen.

Übungsvariante 3





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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Wir beziehen uns wieder auf die Ausführungsart der ersten Übung, ziehen uns jetzt aber mit nur einem Arm hoch und runter, wobei wir den Arm schon nach wenigen Zügen wechseln.

Die Anzahl der Wiederholungen ist jedem Sportler selbst überlassen.

Dieses Sportgerät für Außen ist auch gut geeignet für Senioren, weil wegen der langsamen, fast geführten Bewegungen die Gefahr einer Zerrung oder Überdehnung sehr gering ist. Auf die wohltuende Entlastung der Wirbelsäule wurde oben schon hingewiesen. Daher gehört das Gerät auf jeden Fall in den Generationenpark. Zwar wird heute niemand mehr leugnen, dass der Muskelabbau zum Älterwerden dazugehört, aber die Geschwindigkeit, mit der das passiert, kann jeder durch tägliches Training deutlich verlangsamen. Studien belegen einen messbaren



natürlichen Muskelrückgang schon ab dem 40. Lebensjahr. Ab 60 verliert der Mensch jedes Jahr etwa ein Prozent seiner Muskelmasse, was durch regelmäßiges Training signifikant vermindert werden kann.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

