



## NORWELL BALANCER STATION



---

SKU: 20024



## PRODUCT DESCRIPTION

Die Norwell Balancer Station ist ein Outdoor Fitnessgerät, das auf den ersten Blick gar nicht wie ein klassisches Sportgerät aussieht. Doch der Schein trügt: Die fünf Balanceflächen sind in der Höhe auf- bzw. absteigend angeordnet und erscheinen in einem futuristischen, modernen Look. Das Sportgerät bietet die Basis für variantenreiche Übungen zur Schulung der Balance.

Die Übungen, die auf diesem Fitnessgerät ausgeführt werden, stammen in der Regel aus dem Übungspool der Koordinationsübungen aus dem Anfänger- und Fortgeschrittenenbereich. Sie bereiten Fitness-Begeisterten jeden Alters Spaß und Freude. Die maximale Höhe der höchsten Balanceplattform beträgt 38 Zentimeter. Die fünf Plattformen sind über eine Länge von 2,29 Meter angeordnet. Das Aufstellen des Gerätes empfiehlt das Einrichten eines Sicherheitsbereich von 18 Quadratmetern. Das Gerät sollte auf einem federnden bzw. weichen Untergrund platziert werden, um die Verletzungsgefahr gering zu halten.

Sportler, die an diesem Gerät trainieren, üben am besten mit einem festen und vor allem rutschfesten Schuhwerk. Die Norwell Balance Station ist aus hochwertigem, pulverbeschichtetem Stahl der Sorte S235 produziert. Die Sitzauflagen bestehen aus widerstandsfähigem EPDM Gummi.

### Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 38 cm

Länge: 229 cm

Breite: 32 cm

Sicherheitsbereich: 18m<sup>2</sup>

Gewicht: 60kg

Fallhöhe: 38cm

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

Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)



Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Haupttrahmen: massive 76 mm

- **Zielgruppe:**

Anfänger

100%

Senioren

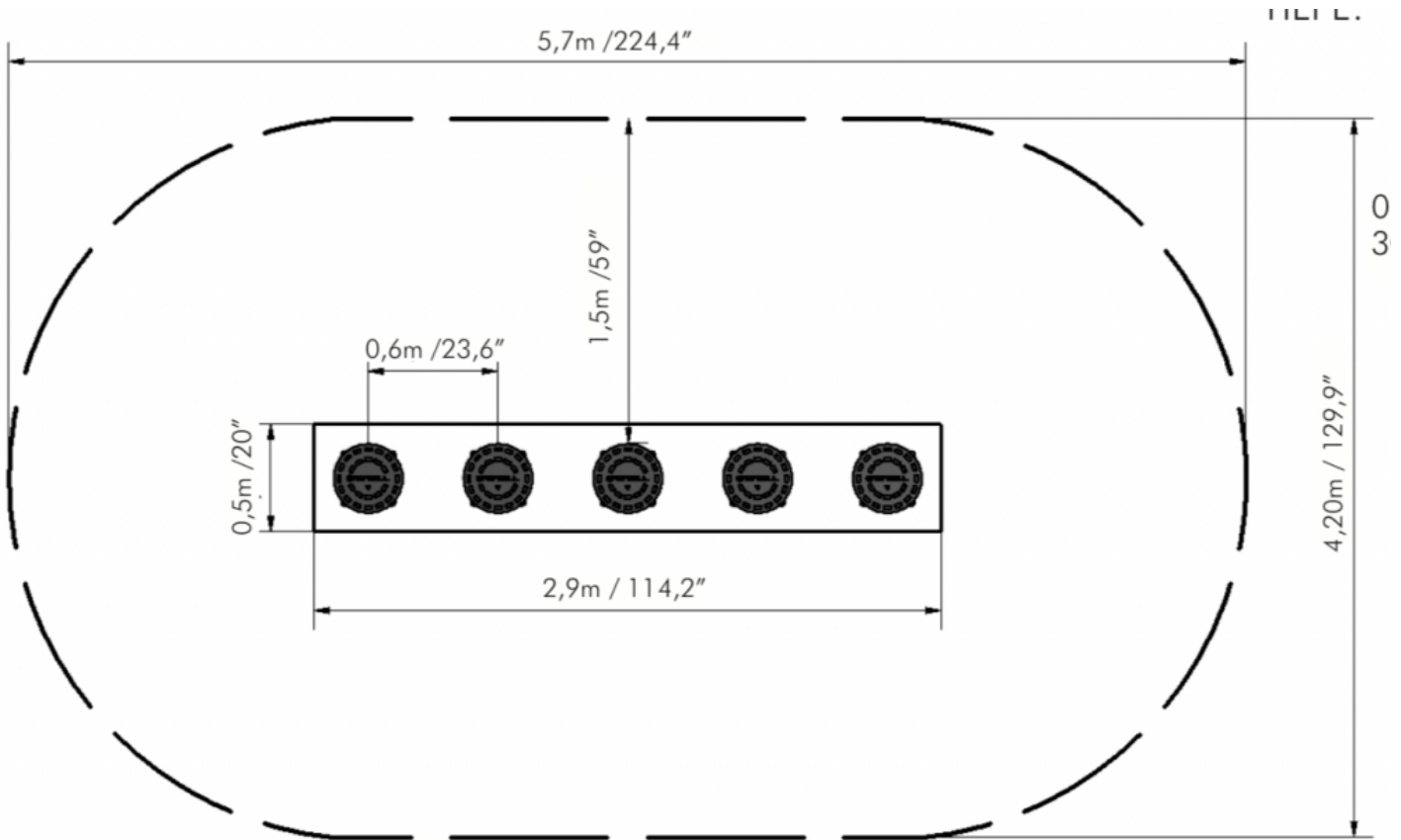
100%

Sportler

60%

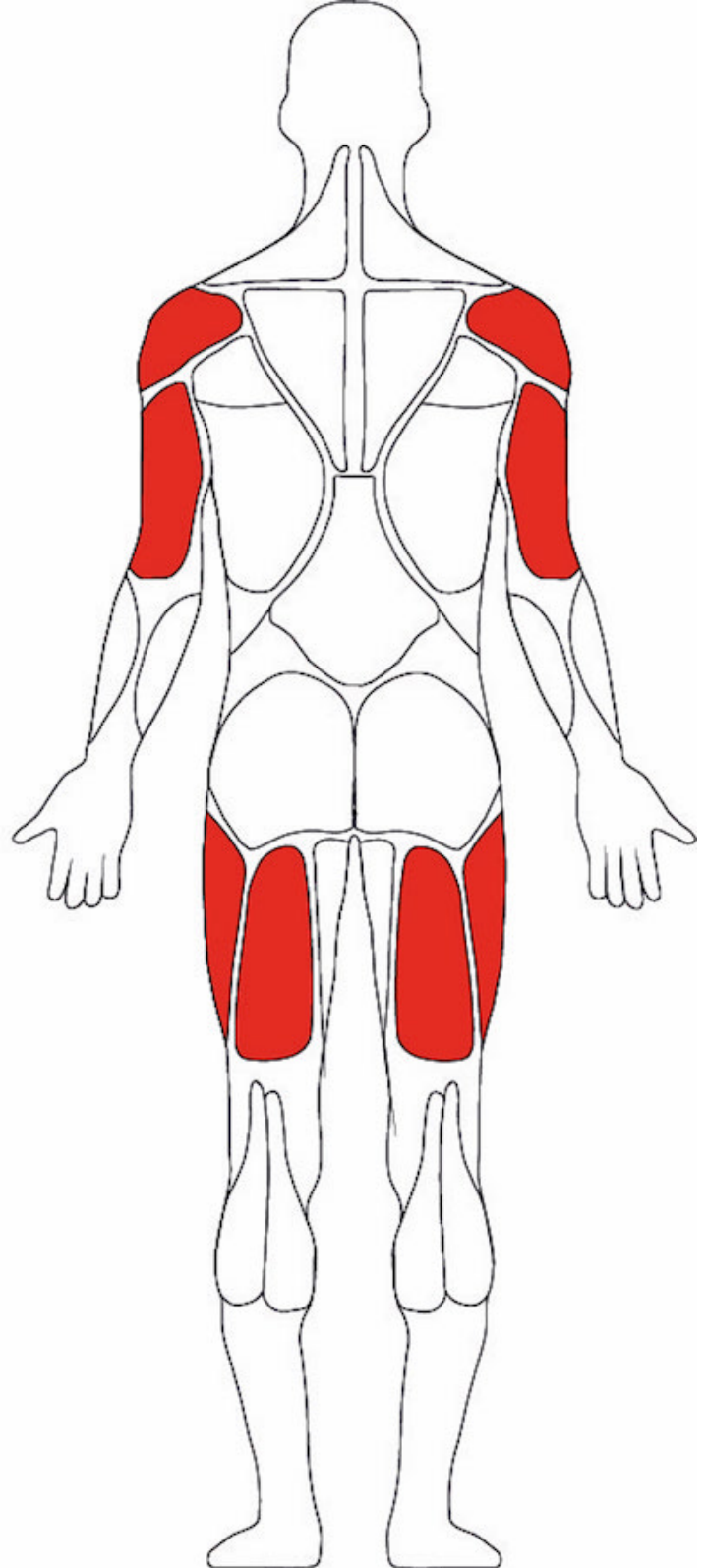
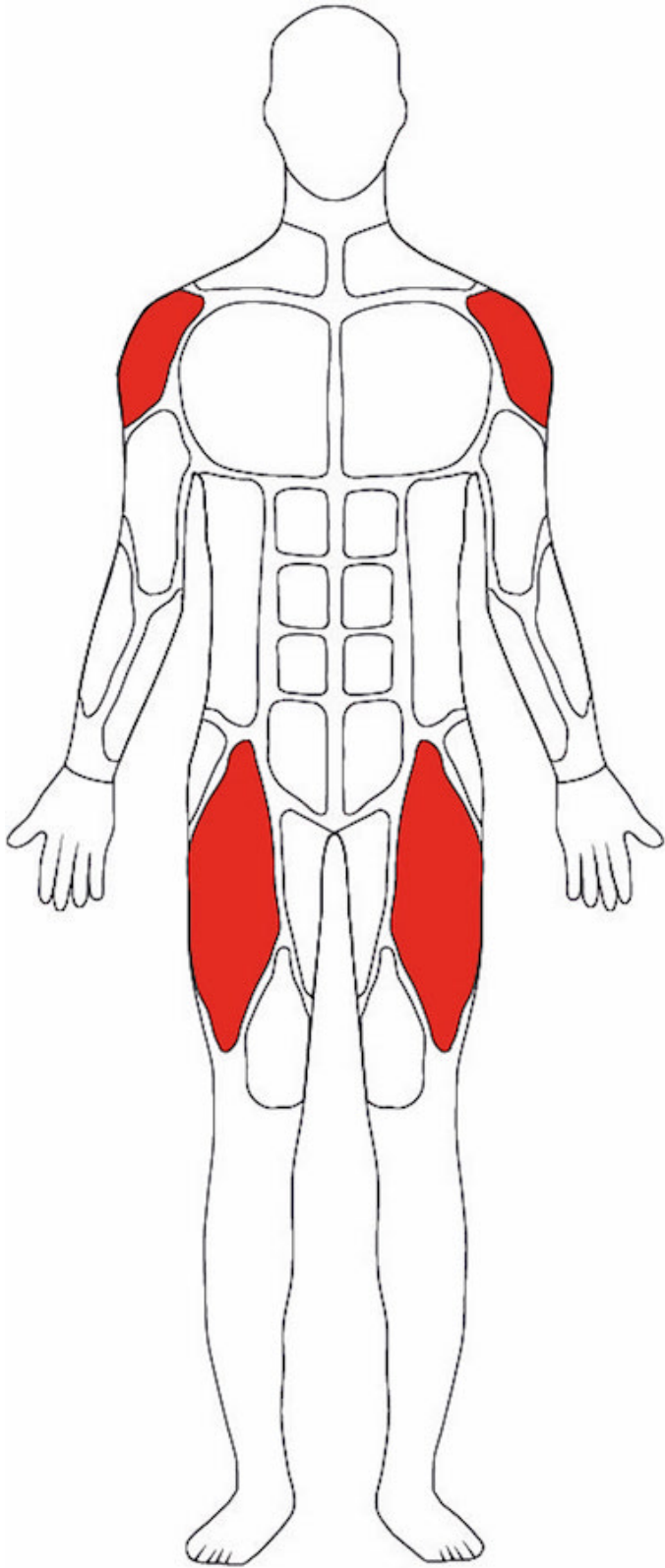
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

20%

**Kraft**

10%

**Koordination**

100%

**Ausdauer**

50%

**Schnelligkeit**

20%

**Dehnung**

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Präzisionssprünge

Präzisionssprünge sind ursprünglich ein Element aus der Trendsportart „Le Parkour“. Präzisionssprünge erfordern ein hohes Maß an Koordination und Körperbeherrschung. Das Trendsportelement trainiert viele Muskelgruppen. Der gesamte Körper muss während des Sprungs und der Landung über ein Maximum an Körperspannung verfügen.

Stellen Sie sich beidbeinig auf die erste, niedrigste Plattform der Balance Station. Gehen Sie leicht in die Knie, um die Sprungphase einzuleiten. Springen Sie mit beiden Beinen schnellkräftig ab. Landen Sie beidbeinig auf der nächsten Plattform. Das Gewicht wird mit den Fußballen, nicht mit den Fersen abgefangen. Nutzen Sie die Arme zur Balancehilfe. Stehen Sie mindestens zwei Sekunden sicher, bevor Sie den nächsten Präzisionssprung zur nächsten Plattform durchführen. Drehen Sie am Ende der Norwell Balance Station um und springen Sie gleicher Weise zurück zum Ausgangspunkt.

**Variation:** Fortgeschrittene können die Präzisionssprünge auch einbeinig ausführen.

### Knieheben inkl. Außenrotation

Das Halten der Balance erfordert und trainiert koordinative Fähigkeiten und involviert auf diese Weise zahlreiche Muskel in den Beinen. Das Knieheben mit äußerer Rotation trainiert nicht nur das anzuhebende Bein, sondern auch das Standbein, das während der gesamten Übungsausführung das Körpergleichgewicht halten muss:

Stellen Sie sich beidbeinig auf die niedrigste Plattform der Norwell Balance Station. Heben Sie zunächst das rechte Bein, indem Sie das Knie nach oben ziehen und das Bein nach außen rotieren. Zwischen den beiden Beinen sollte schließlich ein 90-Grad-Winkel bestehen. Der Oberschenkel des angehobenen Beins wird dabei in Verlängerung zur Körperbreitenachse gehalten. Die Fußspitze des angehobenen Beines zeigt zum Boden. Halten Sie die Position 3 bis 6 Sekunden und führen Sie das Bein wieder an das andere Bein heran. Wechseln Sie das Standbein und wiederholen Sie die Übung pro Bein mindestens 6 Mal.

**Variation:** Bevor das angehobene Bein zurück an das Standbein geführt wird, kann die Übung erschwerend variiert werden, indem das angehobene Bein in der nach außen rotierten Position gestreckt wird. Unter- und Oberschenkel bilden in gestreckter Position eine gerade Linie in Verlängerung zur Körperbreitenachse.

### Knie in den Schoß

Auch diese Übung trainiert die Beinmuskeln beider Beine und erfordert ein hohes Maß an Koordination. Stellen Sie sich beidbeinig auf eine beliebige Plattform der Norwell Balance Station. Legen Sie die Ferse des rechten Beines seitlich auf das linke Knie. Strecken Sie Ihre Arme nun in Vorhalte aus und senken Sie Ihren Körperschwerpunkt ab, indem Sie in die Knie gehen. Bleiben Sie einbeinig stehen und halten Sie die Position 20 bis 30 Sekunden pro Bein,



bevor Sie das Standbein wechseln. Wiederholen Sie die Übung 2 weitere Male pro Seite.

### Gleichgewichtsschulung: Standwaage

Eine klassische Übung zur Schulung des Gleichgewichts ist die Standwaage. Zugleich wird die Rückenmuskulatur gedehnt und die Beinmuskulatur gekräftigt. Wenn Sie die Standwaage auf dem Boden ausführen können, führen Sie diese doch einfach mal auf der Norwell Balance Station aus: Strecken Sie Ihre Arme jeweils seitlich nach links und rechts aus. Nehmen Sie einen Hüftwinkel von 90 Grad ein, indem Sie ein Bein anheben und dieses parallel zum Untergrund nach hinten ausstrecken. Wichtig ist bei dieser Übung eine hohe Körperspannung.

**Achtung:** Drehen Sie sich bei dieser Übung immer mit dem Blick vom Gerät ab, um bei Verlust des Gleichgewichts nicht auf das Sportgerät zu fallen.

### Cross Man

Auch mit dem Cross Man können Sie Ihren Gleichgewichtssinn an der Balance Station schulen. Bei dieser Übung haben Sie zwei Unterstützungsflächen: Eine Unterstützungsfläche unter der Hand einer beliebigen Körperseite und eine Unterstützungsfläche unter einem Fuß derselben Körperseite. Wählen Sie zwei unterschiedliche Plattformen der Balance Station so aus, dass Arm und Bein, die die Balance Station auf unterschiedlichen Plattformen als Unterstützungsfläche nutzen, gestreckt sind. Strecken Sie Arm und Bein der gegenüberliegenden Körperseite nach oben, sodass beide Arme und Beine ein Kreuz bzw. ein X bilden.

## DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

