



## NORWELL BENCH STATION



---

SKU: 20013

### PRODUCT DESCRIPTION

Zwar lädt so eine "Bank" zur Pause ein, die Ihnen auch gegönnt sein mag, aber die Norwell Bench ist zugleich ein Outdoor Fitnessgerät, mit dem Sie gleichzeitig mehrere große Muskelgruppen trainieren können:

- **Bauchmuskeln**
- **Rückenmuskeln**
- **Armmuskeln** (Ober- und Unterarme)
  - **gesamte Beinmuskulatur**

Zwischen zwei parallelen Metallbögen, die fest im Untergrund montiert sind, befindet sich eine circa 1,50 Meter lange horizontale Metallplatte.

#### Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 51 cm

Länge: 180 cm

Breite: 94 cm



Sicherheitsbereich: 17m<sup>2</sup>

Gewicht: 72kg

Fallhöhe: 51cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- **Zielgruppe:**

Anfänger

80%

Senioren

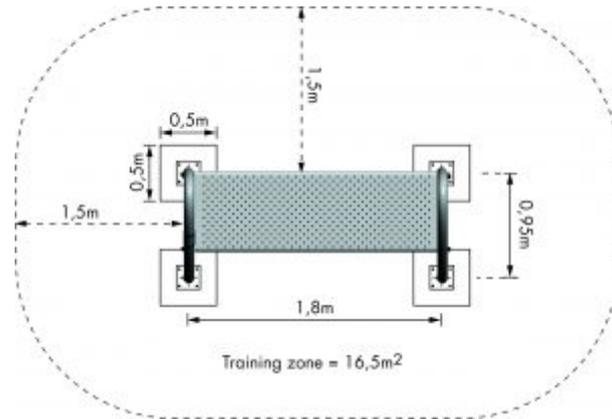
70%

Sportler

80%

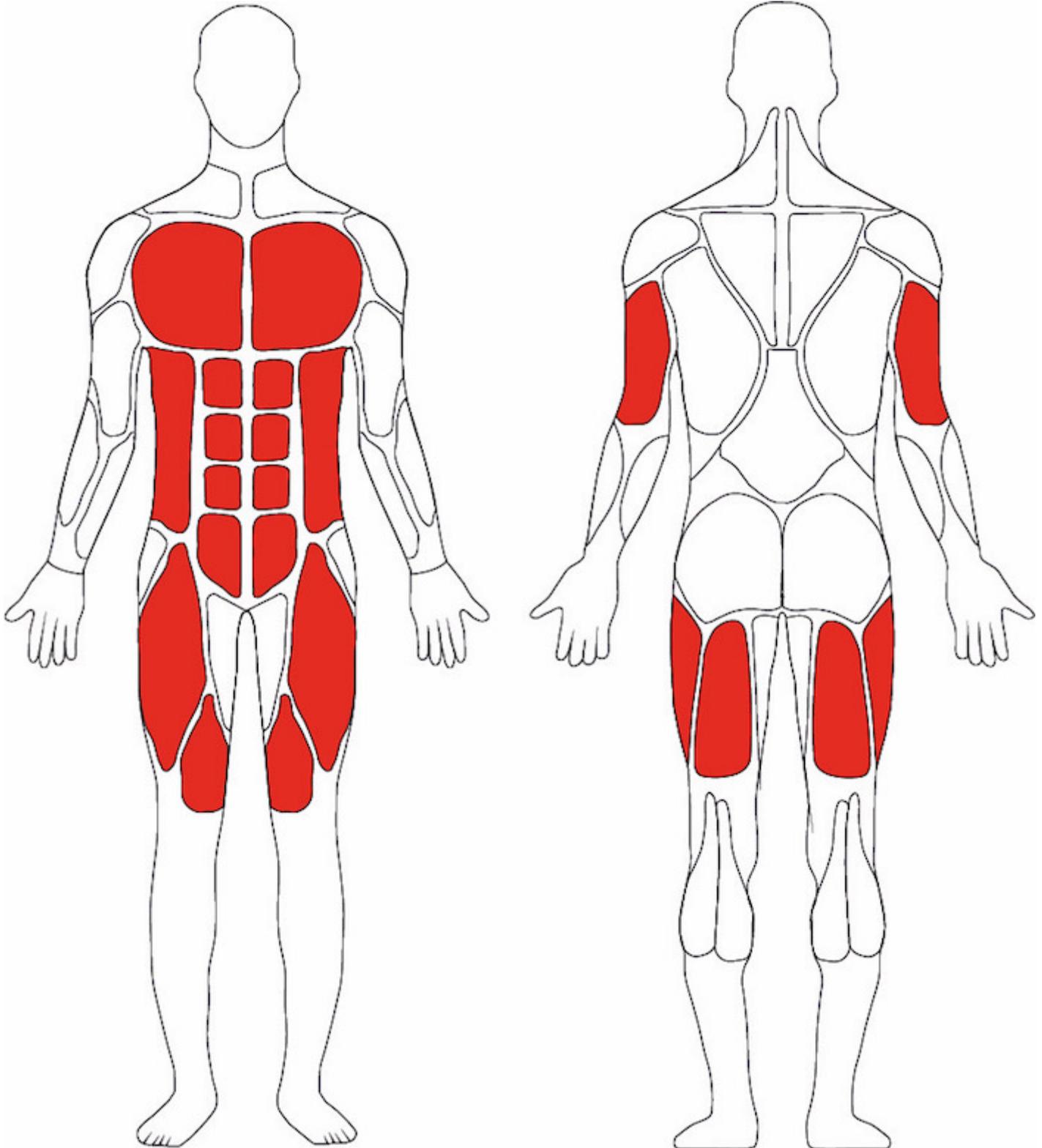
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

20%

**Kraft**

100%

**Koordination**

20%

**Ausdauer**

20%

**Schnelligkeit**

0%

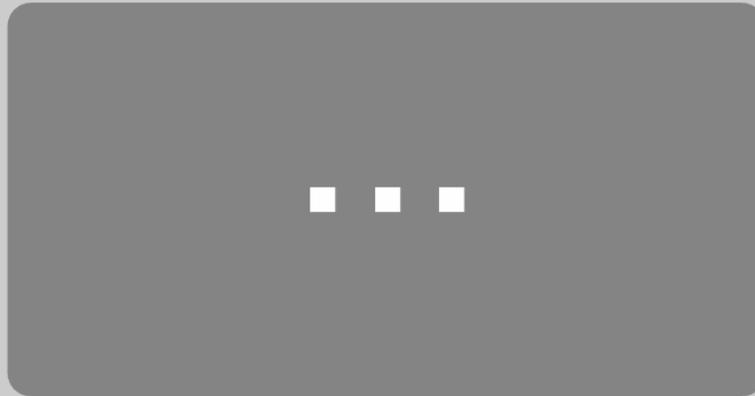
**Dehnung**

20%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1



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

[Mehr erfahren](#)

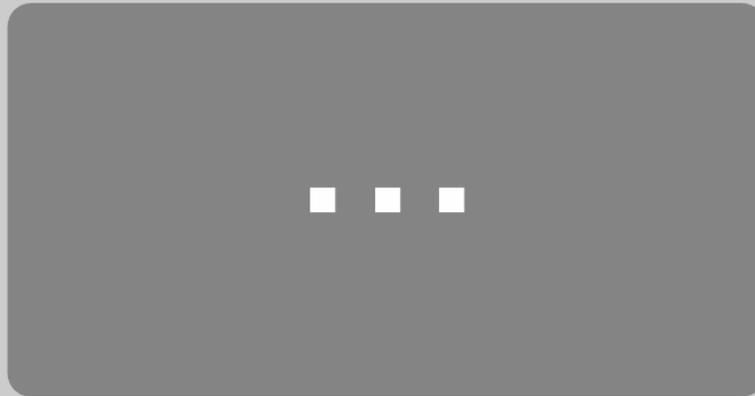
[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Wir stellen uns vor die Norwell Bench hin und springen im Schlusssprung auf die Metallplatte, wo wir kurz im Stand verharren, um danach wieder im Rückwärtssprung in die ursprüngliche Position zurückzukehren. Dies erfordert neben viel Beinkraft auch eine gute Koordination und ist recht anstrengend.



## Übungsvariante 2



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

[Mehr erfahren](#)

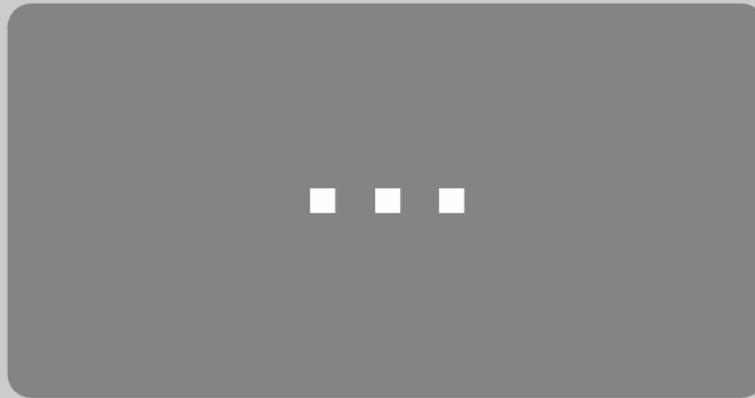
[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Aus liegender Position auf der Platte lassen sich hier gut Sit-ups durchführen, indem wir unsere Füße in einem der seitlich überstehenden Metallbögen einhaken.

## Übungsvariante 3





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

[Mehr erfahren](#)

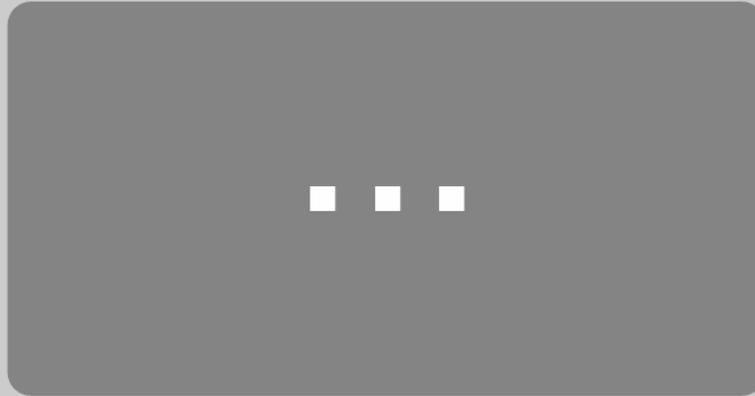
[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Wieder in liegender Position halten wir uns über dem Kopf mit den Händen an einem der Metallbögen (oben) fest, um nun beide durchgestreckten Beine langsam nach oben und nach unten zu führen. Neben den Bauchmuskeln werden hierdurch auch die Oberschenkel-Trizepse trainiert.

#### Übungsvariante 4





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

[Mehr erfahren](#)

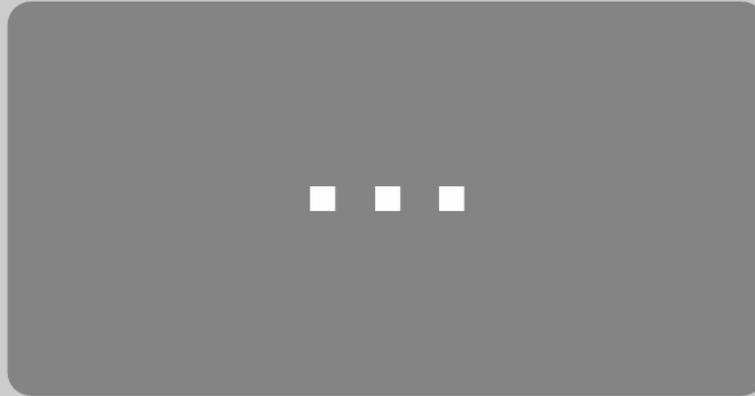
[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Wir stützen uns mit durchgestreckten Armen rückwärts an einer Längsseite der Metallplatte auf, während die Hacken der durchgestreckten Beine den Boden berühren. Durch langsames Einknicken der Arme können wir den Po fast bis zum Boden absenken, um den Körper danach wieder nach oben zu heben. Diese wirklich sehr anstrengende Übung trainiert vor allem die Trizepse der Oberarme.

### Übungsvariante 5





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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Bei der letzten Übung handelt es sich um Liegestütze, die wir mit den Händen auf der Bank vollführen.

### DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D





- AutoCAD 3D

