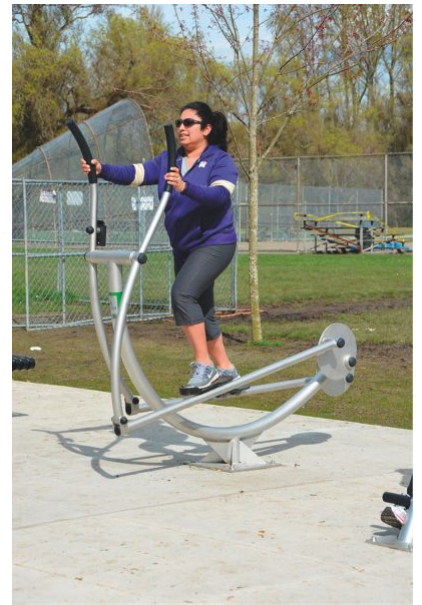




NORWELL CROSS STATION



SKU: 20007





PRODUCT DESCRIPTION

Diese Station mit der Bezeichnung Norwell Cross dient vor allem der regelmäßigen **Koordination** von Muskeln und Gelenken im eigenen Takt. Im Zuge des Trainings der **Bein-** und **Hüftmuskeln** trägt dieses Outdoor Sportgerät auch zur Fitness des **Herz-Lungen-Systems** bei.

Es handelt sich um zwei Langpedale, die nicht nur mit den Füßen, sondern zugleich und unterstützend auch mit den Armen in eine gleitende und gleichmäßige Bewegung versetzt werden können, um so das schnelle Gehen oder Laufen am Standort nachzuempfinden.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 180 cm

Länge: 220 cm

Breite: 42 cm

Sicherheitsbereich: 14m²

Gewicht: 93kg

Fallhöhe: 40cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- Zielgruppe:



Anfänger

100%

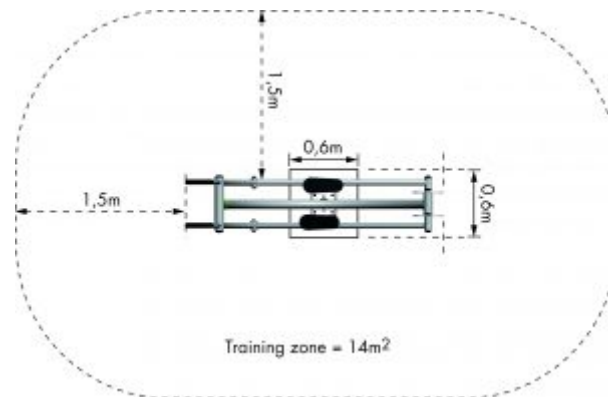
Senioren

100%

Sportler

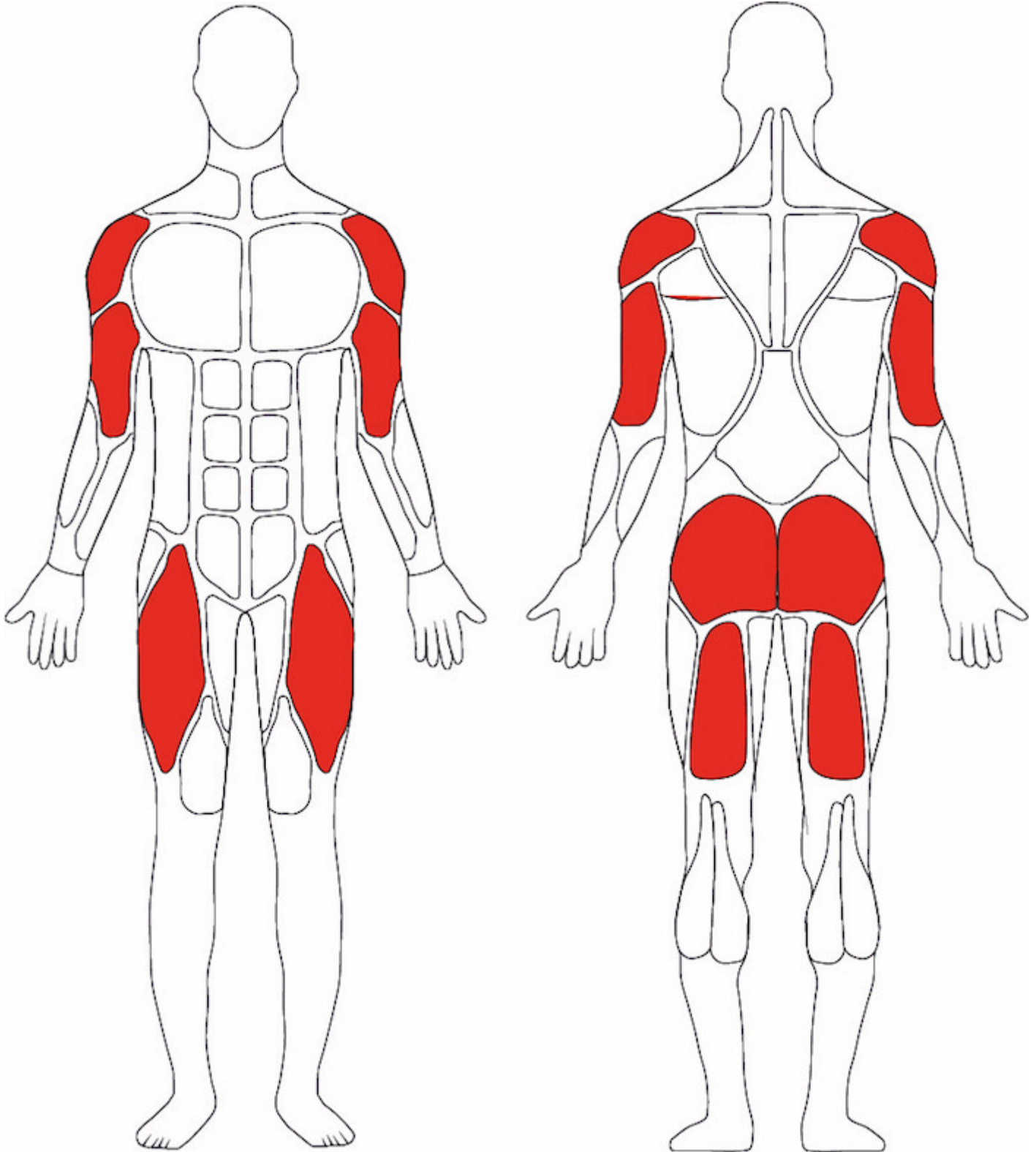
60%

• Sicherheitsbereich:



• Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

90%

Kraft

0%

Koordination

20%

Ausdauer

100%

Schnelligkeit

40%

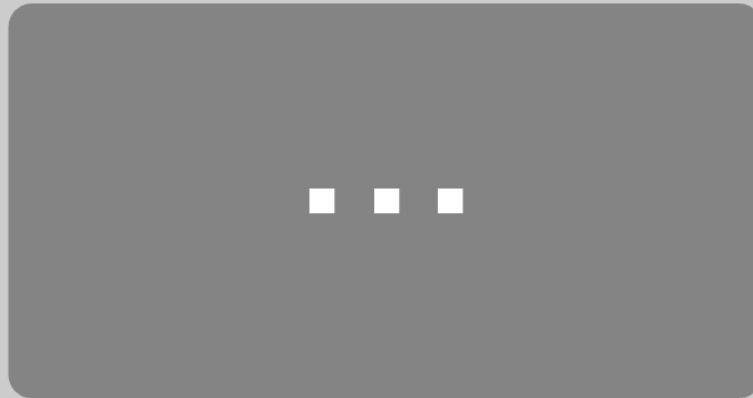
Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

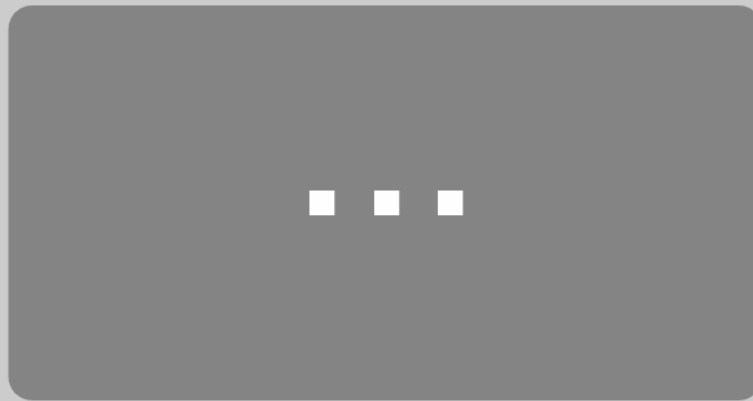
YouTube immer entsperren

Um auf dem Norwell Cross elegant und gleichmäßig laufen zu können, brauchen wir die gezielte Unterstützung unserer Arme, die durch eine nicht zu schnelle abwechselnde Vor- und Rückbewegung der vertikalen Haltestangen die langen Fußpedale in eine simulierte Laufbewegung (an Ort und Stelle) versetzen. Im ersten Moment ist die Bewegung etwas ungewohnt (gegebenenfalls holperig) und Sie brauchen eine gewisse Zeit der Eingewöhnung, bis Sie wirklich



Ihren individuellen, optimalen Rhythmus gefunden haben. Aber es lohnt sich. Wenn Sie "den Dreh raushaben", macht der Norwell Cross richtig Spaß.

Übungsvariante 2



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Noch etwas ambitionierter hinsichtlich der Koordinierung aller Bewegungen ist es, den Norwell Cross rückwärts abzuschreiten. Es sieht einfacher aus, als es ist. Aber nach etwas Übung und festem Willen stellt sich garantiert der Erfolg ein und Sie wollen dann den Norwell Cross gar nicht mehr verlassen.

Dieses Outdoor Fitnessgerät hat auch einen hohen therapeutischen Wert, weil das Laufen hierauf im Gegensatz zum Jogging durch das kontinuierliche Gleiten der Gelenke absolut belastungsfrei und gelenkschonend erfolgt. Wer zum



Beispiel nach einer Knie- oder Hüftoperation sein Gelenk ohne Belastung bewegen soll, ist mit dem Norwell Cross an der richtigen Adresse. Aus diesem Grunde sollte dieses Sportgerät für Außen stets ein fester Bestandteil jedes Bewegungsparcours sein.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

