

## NORWELL DUAL PULL UP STATION



---

SKU: 20016



## PRODUCT DESCRIPTION

Der Norwell Dual Pull Up besticht als Outdoor Fitnessgerät durch seine Schlichtheit, wenn man einmal bedenkt, wie viele Muskelgruppen daran gleichzeitig ihr Krafttraining absolvieren können. Da zugleich zwei Sportler daran trainieren können, muss diese Zahl ehrlicherweise sogar verdoppelt werden. Die folgenden Muskelgruppen profitieren von diesem Outdoor Sportgerät:

- Die gesamte Armmuskulatur: Bizepse, Trizepse, Unterarme
  - Die gesamte Schultermuskulatur
- Insbesondere die seitlichen Rückenmuskeln
  - Bauchmuskeln (Sixpack)
  - Oberschenkel Trizepse

Die beiden senkrecht einbetonierten und parallel gekrümmten Basisrohre verzweigen sich weiter oben, sodass auf diese Weise zwei horizontale Verbindungssprossen in den Höhen 2,05 m und 2,32 m angebracht werden können. Im unteren Bereich befindet sich noch eine dritte stabile Verbindungsstrebe, die als Trittmöglichkeit das Ergreifen der höheren Querstange erleichtert. Für die Standsicherheit des Gerätes ist es im Prinzip sogar von Vorteil, wenn zur gleichen Zeit an beiden gegenüberliegenden Stangen Sportübungen absolviert werden (symmetrische Lastverteilung).

### Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 232 cm

Länge: 109 cm

Breite: 100 cm

Sicherheitsbereich: 26m<sup>2</sup>

Gewicht: 86kg

Fallhöhe: 235cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)



Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Haupttrahmen: massive 76 mm

- **Zielgruppe:**

Anfänger

50%

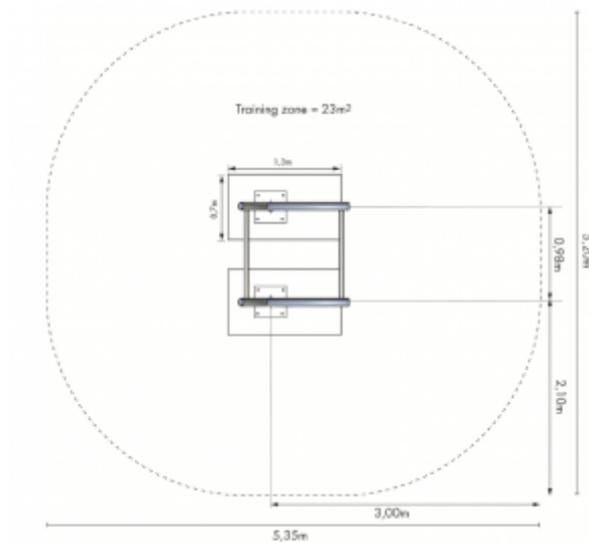
Senioren

40%

Sportler

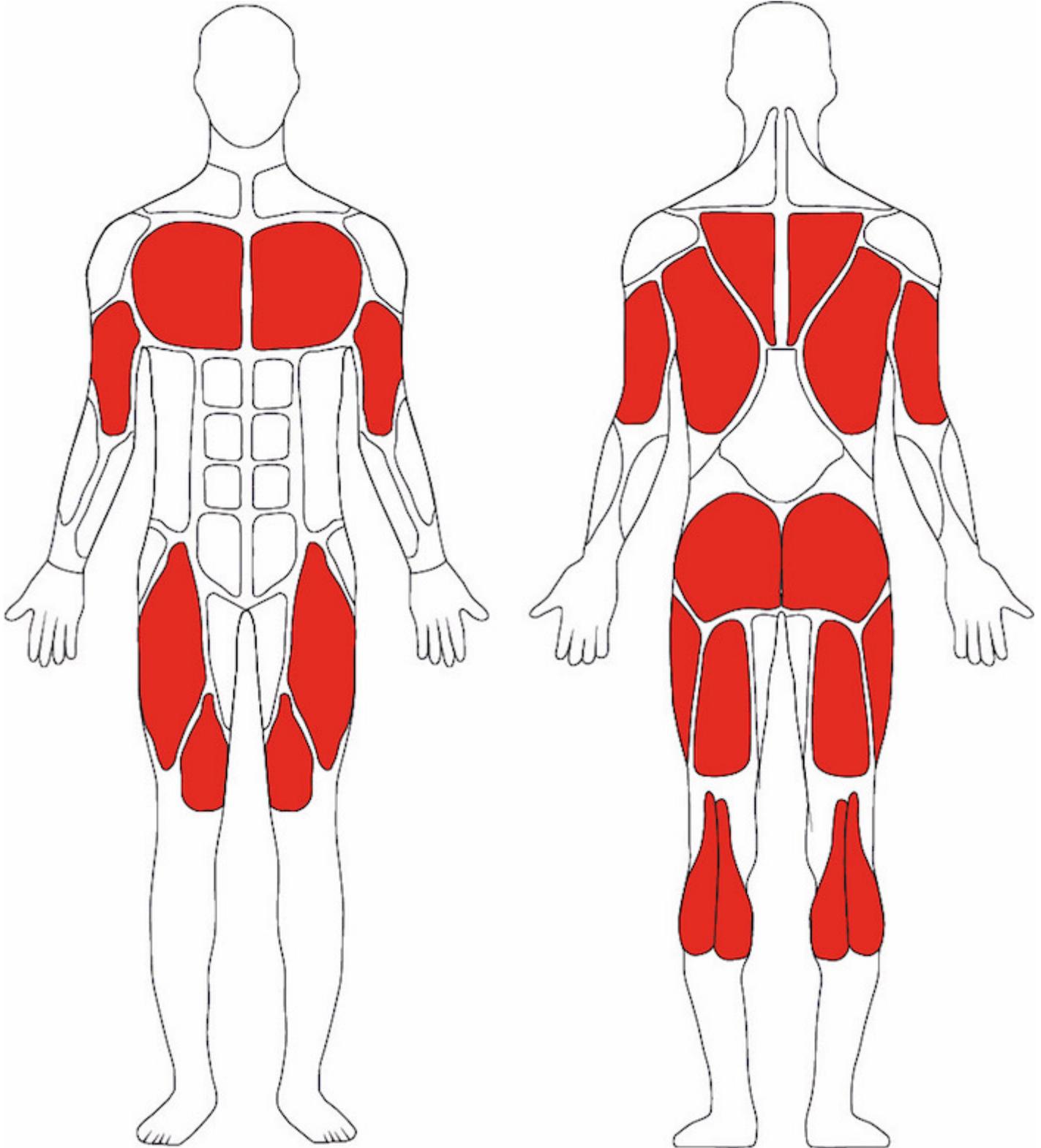
100%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

30%

**Kraft**

100%

**Koordination**

0%

**Ausdauer**

30%

**Schnelligkeit**

0%

**Dehnung**

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1

Die höher liegende Quersprosse ist für die Durchführung von Klimmzügen gedacht. Diese können sowohl in der klassischen Variante mit den Handinnenflächen in Richtung zum Gesicht als auch in der schwierigeren Weise mit weiter auseinander positionierten Armen und den Handrücken in der Ansicht trainiert werden.

### Übungsvariante 2

Auch an die etwas niedrigere Stange kann sich der Sportler mit den Händen anhängen, allerdings lassen wir die Arme zunächst gestreckt, die Oberschenkel bilden mit dem Rumpf in etwa einen 90-Grad-Winkel und die Unterschenkel dürfen wiederum nach unten hängen. Wer genug Kraft hat, kann aber die Beine durchgehend gestreckt in der Waagerechten halten. Spätestens jetzt wird deutlich, dass der Sportler besser mit dem Rücken zum Fitnessgerät hängt, da er sonst mit seinen Beinen den Kollegen auf der anderen Seite bei seinen Klimmzügen stören würde. Aus dieser Position heraus sollte sich der Sportler nun mit seinen Armen, so weit es eben geht, mehrmals anheben und wieder absenken.

Wenngleich die Stange bei der zweiten Übung weniger hoch ist, diese Übung ist wirklich eine Herausforderung für die Armmuskulatur, mehr noch als es die normalen Klimmzüge ohnehin schon sind.

## DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

