



## NORWELL HANGELLEITER STATION



---

SKU: 20028



## PRODUCT DESCRIPTION

Die Norwell Hangelleiter Station ist ein Outdoor Fitnessgerät mit dem Sie auf vielfältige Weise Ihre Ausdauer und Koordination fördern, sowie Ihre Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur stärken können. Es besteht aus einem Grundgestell dessen Basisrohre jeweils mit beiden Enden am Boden montiert sind. Zwischen diesen Basisrohren befinden sich siebzehn Quersprossen, an denen eine Vielzahl von Übungen durchgeführt werden können. An einem Ende der Hangelleiter befindet sich ein Abschnitt ohne Sprossen, wodurch weitere Übungsvariation möglich sind. Die genauen Übungsanleitungen werden im Tab „Übungsbeschreibungen“ noch näher beschrieben.

Die Norwell Hangelleiter Station ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie bereits Sport betreiben und gerne mal etwas Neues ausprobieren wollen. Outdoorsport ist dafür eine gute Variante. Mit dieser Sportart können Sie Ihrem Körper in jeder Hinsicht etwas Gutes tun. Die Bewegungen, kombiniert mit der frischen Luft, bieten optimale Bedingungen Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen. Somit können Sie die Hangelleiter nutzen, um sich aufzuwärmen und im Anschluss Ihre Muskeln zu trainieren. Durch dieses Gerät wird besonders die Rumpf- und Armmuskulatur beansprucht. Die Hangelleiter ist nicht nur für Sportler eine wunderbare Methode, um in Bewegung zu bleiben auch Anfänger und Senioren können das Outdoor Fitnessgerät optimal nutzen.

### Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 220 cm

Länge: 330 cm

Breite: 104 cm

Sicherheitsbereich: 23m<sup>2</sup>

Gewicht: 200kg

Fallhöhe: 216cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm



- Zielgruppe:

Anfänger

60%

Senioren

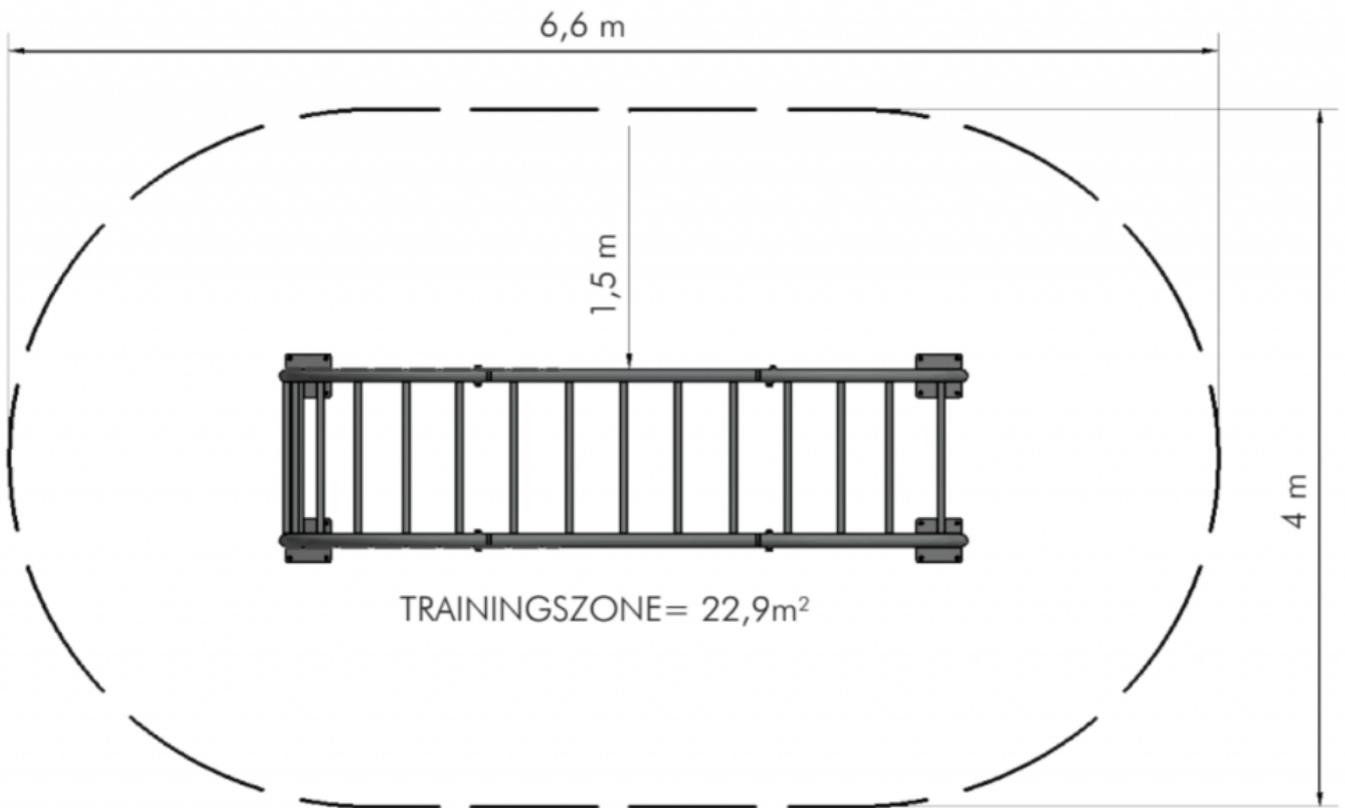
60%

Sportler

100%

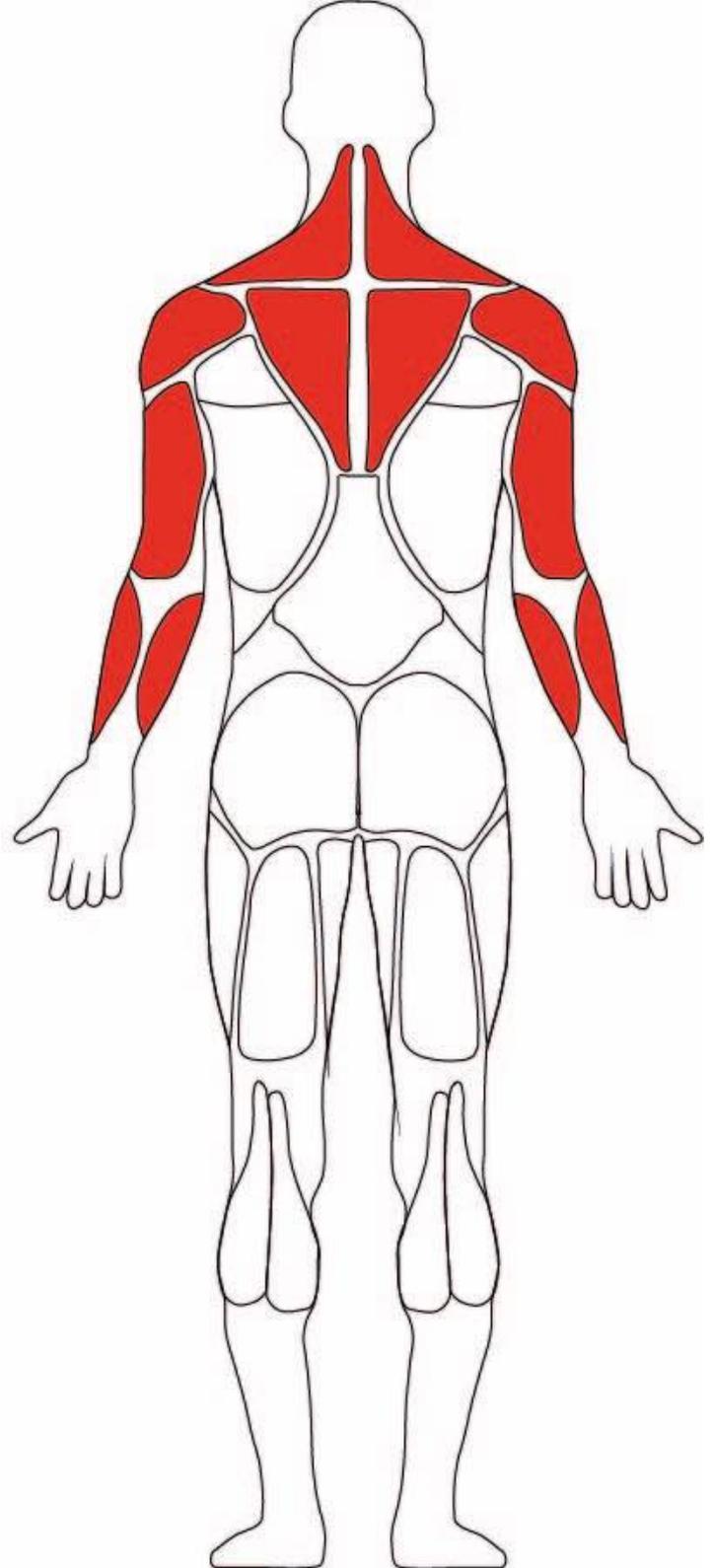
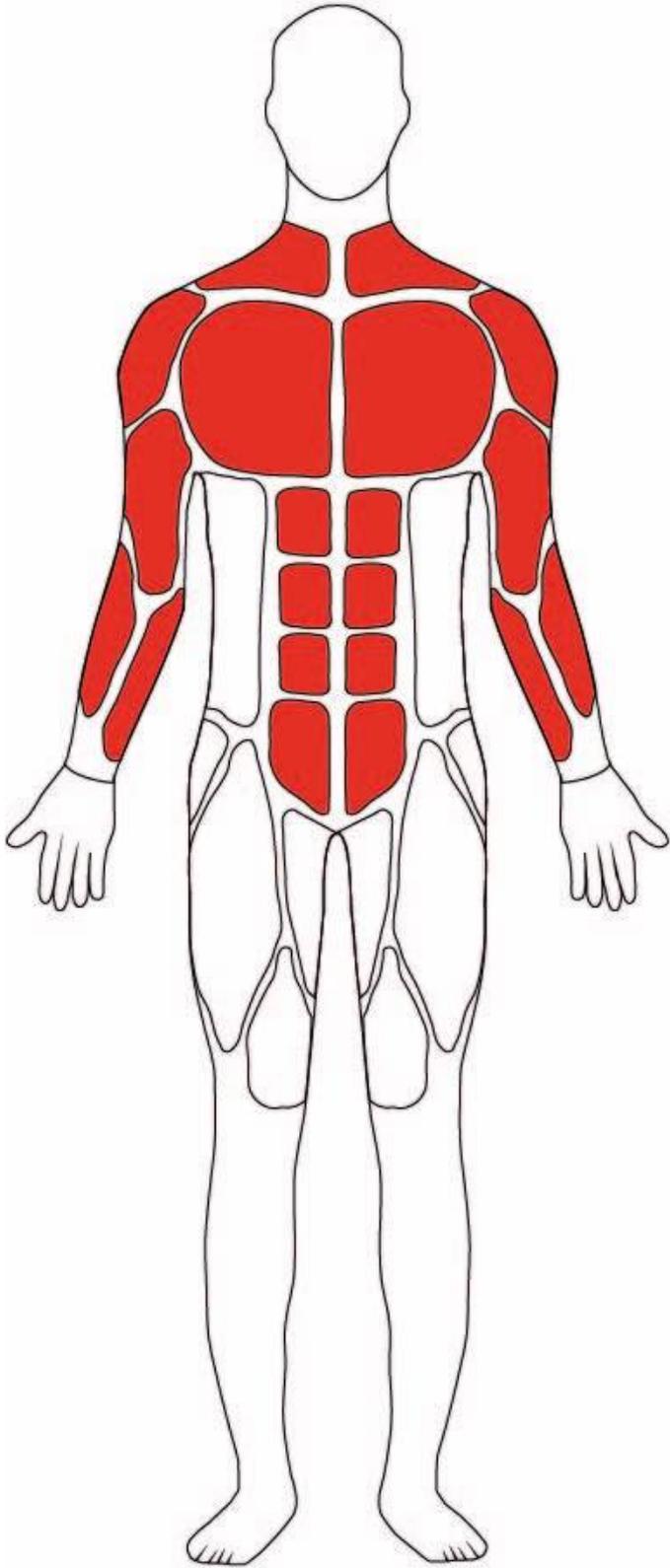
- Sicherheitsbereich:





- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

20%

**Kraft**

100%

**Koordination**

20%

**Ausdauer**

20%

**Schnelligkeit**

0%

**Dehnung**

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1

#### Bewegungseinstieg

Diese Übung ist für Personen geeignet, die nach einer Operation oder nach längerem Stillstand mit leichten Belastungen Ihres Fuß-, Knie- oder Hüftgelenkes anfangen wollen.

Sie stehen vor der Hangelleiter mit Blick auf die waagerechten Sprossen.

Jetzt beginnen Sie damit ein Bein nach dem Anderen auf eine Sprosse Ihrer Wahl zu stellen. Wichtig ist, dass Sie sich bei Gleichgewichtsproblemen mit einer Hand an den Außenrohren festhalten.

Mit dieser Übung können Sie Ihre Gelenke und Muskeln wieder an Bewegungen mit leichter Belastung gewöhnen. Gleichzeitig schulen Sie dadurch Ihr Gleichgewichtssinn.

### Übungsvariante 2:

#### Aufwärmen

Bevor das eigentliche Training beginnt, ist es wichtig, sich optimal aufzuwärmen. Dazu stellen Sie sich unter die Hangelleiter. Mit den Händen greifen Sie an die Sprosse über Ihnen. Wenn Sie mit Ihren Füßen noch den Boden erreichen, sollten Sie Ihre Beine anwinkeln, sodass kein Kontakt mehr zum Boden besteht. Jetzt beginnen Sie damit, sich von einer Sprosse zur Anderen zu hangeln.

Eine etwas leichtere, besonders für Senioren geeignete Variante sieht wie folgt aus: Sie befinden sich in derselben Ausgangsstellung. Der einzige Unterschied ist, dass Ihre Füße immer noch den Boden berühren. Jetzt können Sie sich nach vorne bewegen und mit Ihren Händen jeweils eine Sprosse weiter greifen.

Diese Übung kann einerseits zur Aufwärmung dienen, andererseits können Senioren damit ihr Gleichgewichtssinn und ihre Koordination stärken.

### Übungsvariante 3:

#### Armkraft

Die folgende Übung ist sowohl für Sportler, als auch für Anfänger geeignet.

Sie stellen sich an das Ende der Hangelleiter, an dem ein Abschnitt ohne Sprossen ist. Jetzt greifen Sie mit beiden Händen an die, von Ihnen gesehen, erste Sprosse. Wichtig ist, dass Ihre Handflächen zu Ihnen zeigen. Im nächsten Schritt beginnen Sie damit Ihren Körper nach oben zu ziehen. Mit dieser Übung trainieren Sie besonders Ihre Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

Dieselbe Übung können Sie auch in einer etwas anspruchsvolleren Variante durchführen. Dazu stellen Sie sich ungefähr in die Mitte der Hangelleiter. Jetzt greifen Sie mit Ihren Händen an die Außenrohre der Hangelleiter und ziehen sich, wie zuvor nach oben.

Sie können die Übung erschweren, indem Sie sich um 90° drehen. Nun können Sie mit Ihren Händen auch an Sprossen greifen, die weiter entfernt liegen. Je breiter Sie fassen, desto schwerer ist die Übung.



#### Übungsvariante 4:

##### Bauch- und Rückenmuskulatur

Diese Übung ist für besonders fortgeschrittene Sportler geeignet. Zunächst müssen Sie sich mit Ihren Armen so weit hochziehen, dass Sie Ihre Beine um eine Sprosse Ihrer Wahl legen können. Die Sprosse sollte sich in Ihrer Kniekehle befinden. Sobald Sie mit Ihren Beinen genug Halt haben, können Ihre Hände loslassen, sodass Sie mit dem Kopf nach unten baumeln. Im nächsten Schritt legen Sie Ihre Hände an den Nacken und fangen an sich mit Ihrem Bauch nach oben zu ziehen.

Mit dieser Übung stärken Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur.

#### DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

