

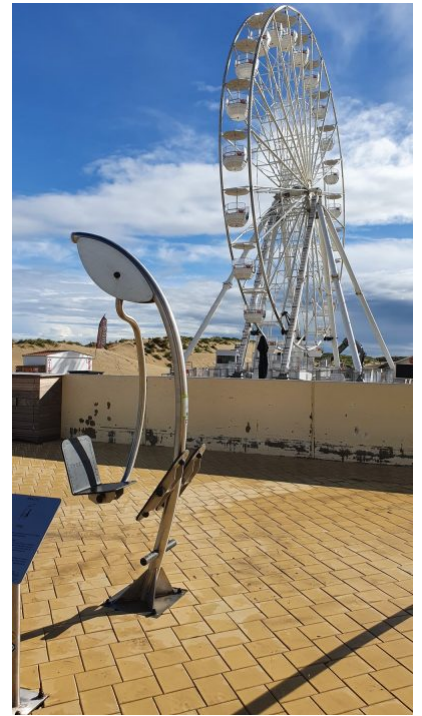


NORWELL LEG STATION



SKU: 20005







PRODUCT DESCRIPTION

Der Norwell Leg eignet sich sehr gut dafür, die **Waden- und Oberschenkelmuskulatur** (Trizepse) sanft aufzubauen, ohne dabei die Knie zu überlasten. Das macht dieses Outdoor Fitnessgerät besonders interessant für Senioren, die ihre Beweglichkeit und Unabhängigkeit erhalten möchten. Das starke Durchbeugen der Knie bei moderater Belastung führt dazu, dass die körpereigene Hyaluronsäure innerhalb der Kniegelenkkapsel Knorpelstellen benetzt, wo sie sonst kaum hinkommt. Dies bedeutet eine vermehrte Versorgung und Ernährung des Knorpelmaterials, das sich durch diese Art der Sportübungen sogar wieder natürlich aufbauen lässt.

Der Sitz hängt in diesem Fall an einer stabilen, beweglichen Stange. Für die Füße sind Trittbretter so angebracht, dass sich der Sportler in sitzender Position daran in etwa horizontaler Richtung abstoßen kann. In diesem Moment wirkt aber nur ein Teil des Körpergewichts auf die Beinmuskeln und die Knie ein.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 225 cm

Länge: 89 cm

Breite: 38 cm

Sicherheitsbereich: 12m²

Gewicht: 75kg

Fallhöhe: 52cm

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

Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm



• Zielgruppe:

Anfänger

90%

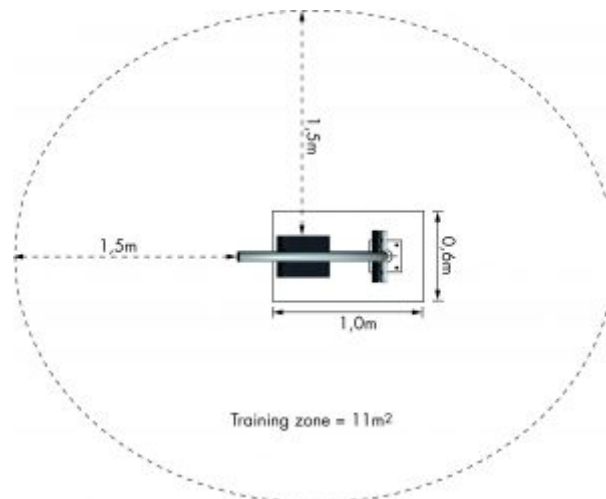
Senioren

90%

Sportler

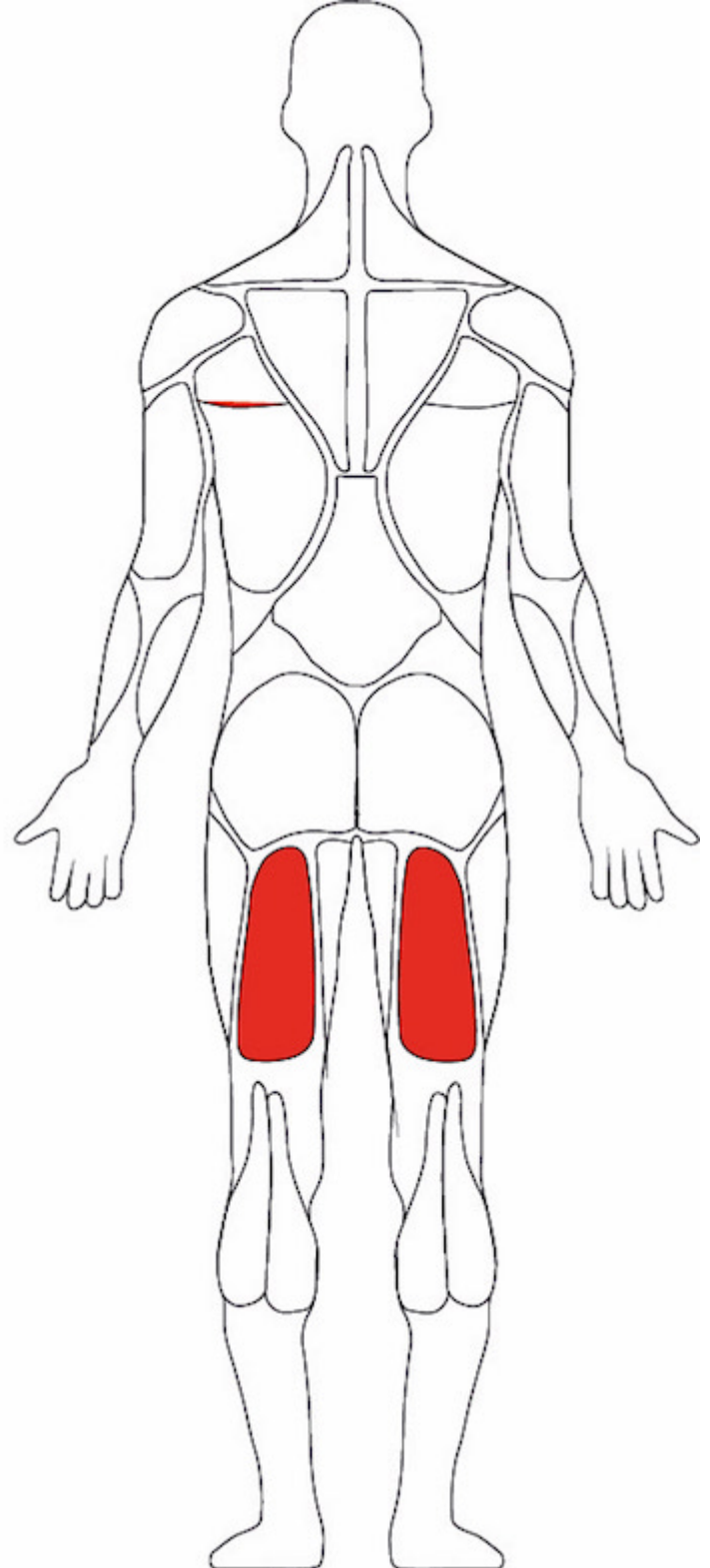
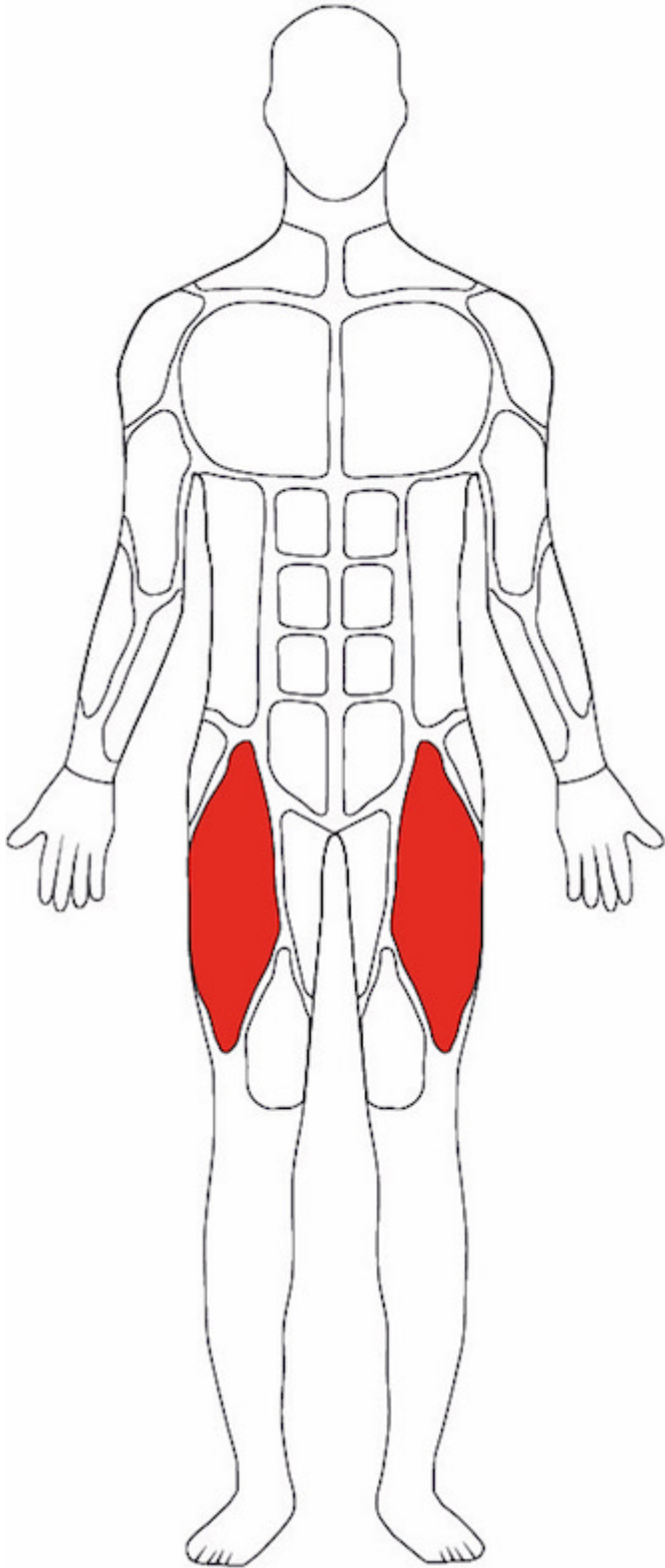
50%

• Sicherheitsbereich:



• Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

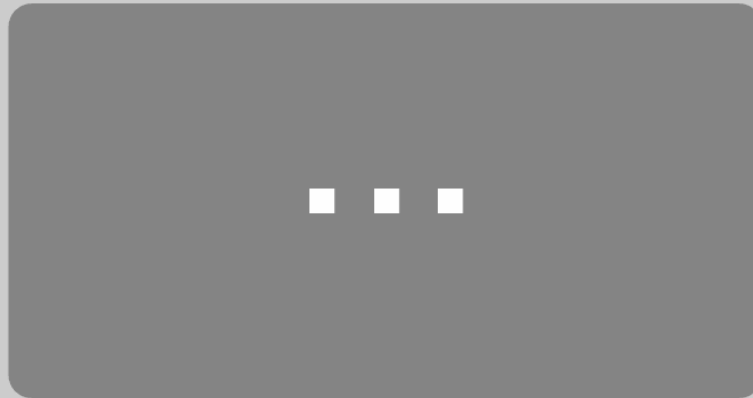
Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

In sitzender Position drücken wir mit beiden Beinen gegen die Fußfelder und bewegen unseren Körper auf diese Weise eher langsam von dem Gerät weg. Die Hände können wir dabei unter dem Sitz fixieren. Danach lassen wir die inzwischen durchgestreckten Knie wieder langsam einknicken und bremsen mit unserer Beinkraft die Bewegung auf die zentrale Stange zu etwas ab.



Übungsvariante 2



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Die Übung Nummer 1 wiederholen wir nun in fast gleicher Art und Weise mit dem Unterschied, dass wir dazu nur ein Bein verwenden, was die Sache deutlich schwieriger macht. Da wir nicht ausschließlich ein Bein trainieren wollen, soll die gleiche Anzahl von Bewegungen (gegebenenfalls direkt abwechselnd) auch mit dem anderen Bein durchgeführt werden.

Der Norwell Leg sollte möglichst ein fester Bestandteil jedes modernen Sportparks beziehungsweise Generationenparks sein, weil es sogar alten, gebrechlichen Menschen mit etwas Hilfestellung möglich ist, hieran einige wenige Übungen zu wagen.



DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

