



NORWELL MULTILADDER STATION



SKU: 20040



PRODUCT DESCRIPTION

Die Norwell Multit Ladder kann für das Training vieler Oberkörpermuskeln, wie Arme, Brust und Bauch und Bauchmuskeln, verwendet werden. Zudem ist die Multi Ladder eine vielseitige Trainingsstation, die verschiedene Übungen für unterschiedliche Trainingsniveaus anbietet.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 124 cm

Länge: 191 cm

Breite: 68 cm

Sicherheitsbereich: 17m²

Gewicht: 65kg

Fallhöhe: 127 cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- Zielgruppe:



Anfänger

50%

Senioren

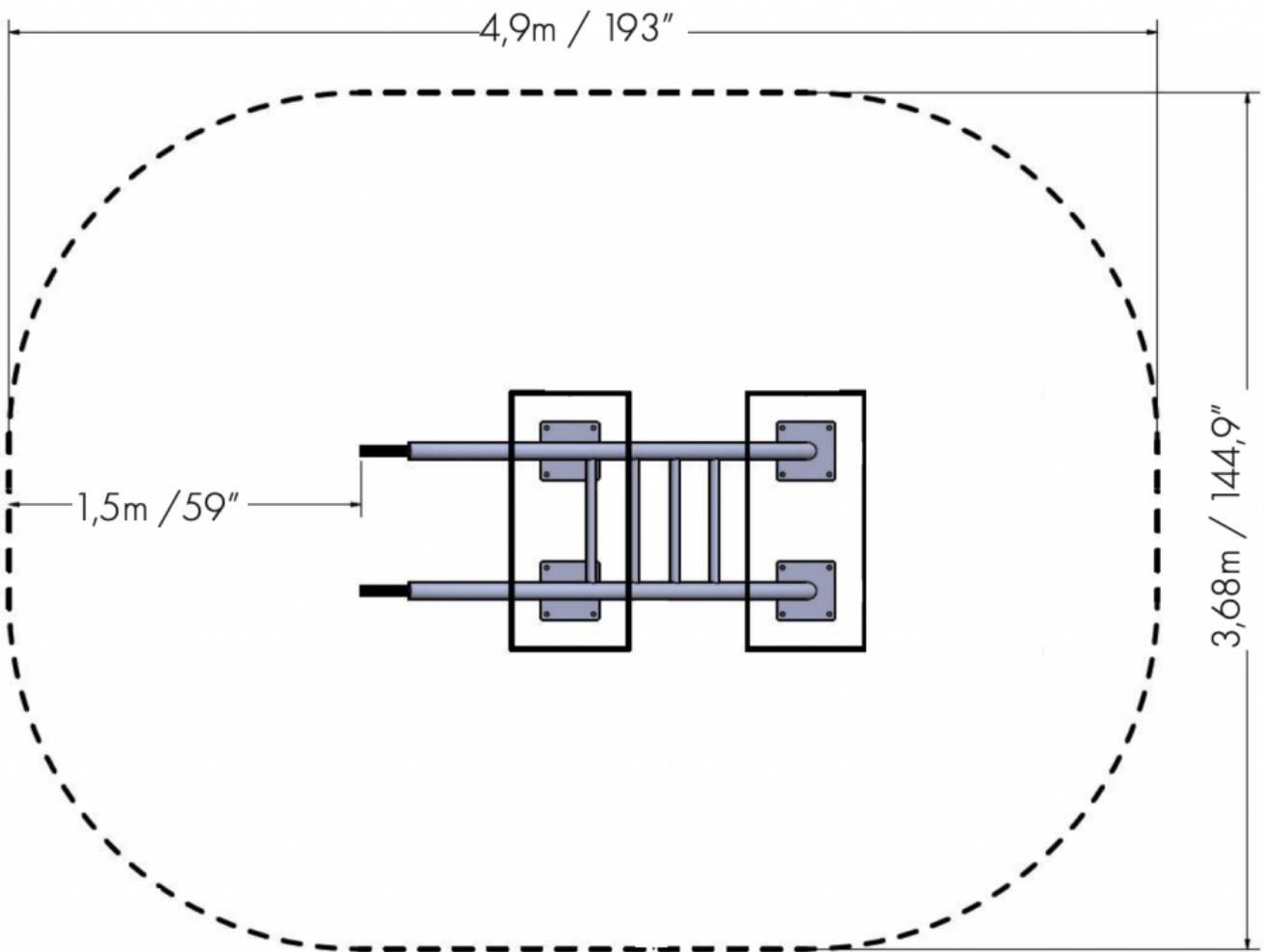
40%

Sportler

70%

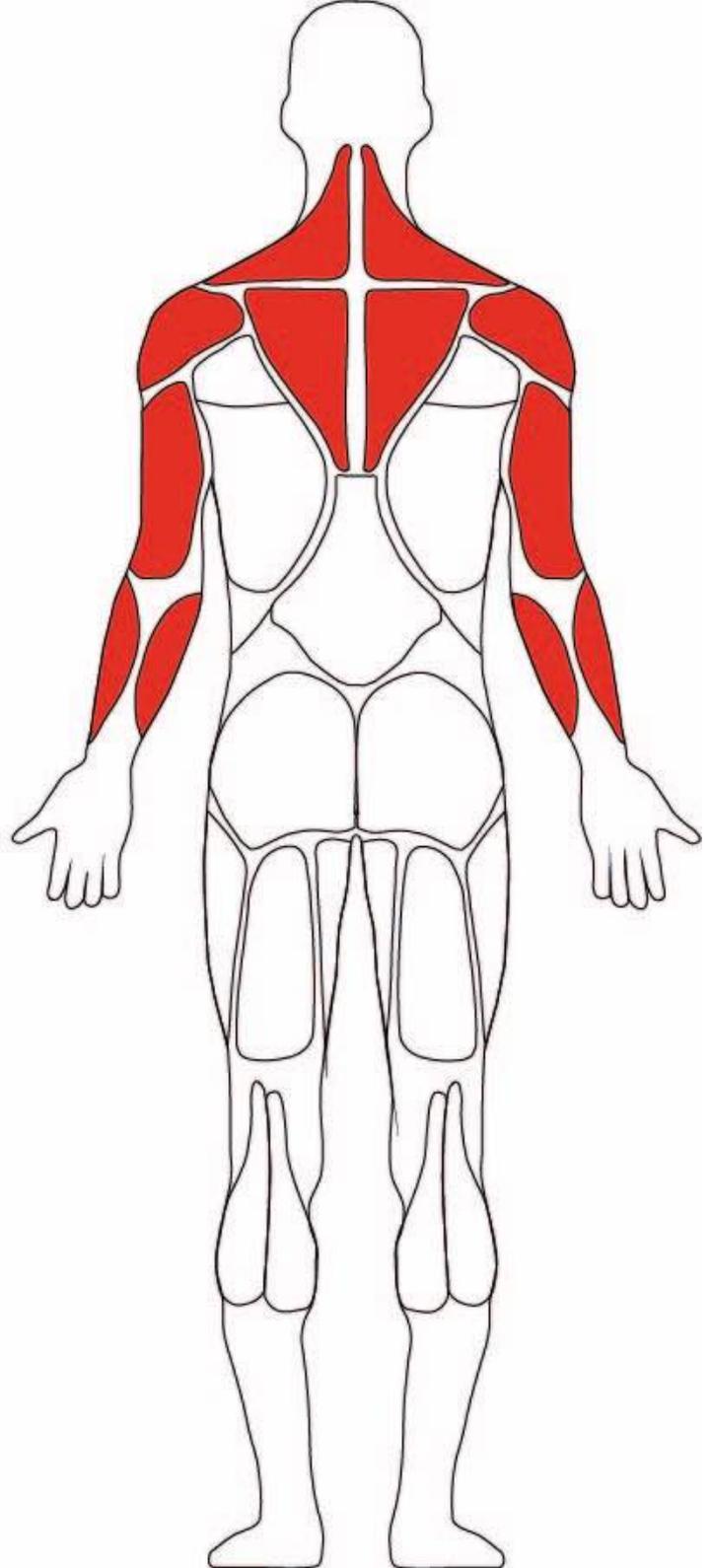
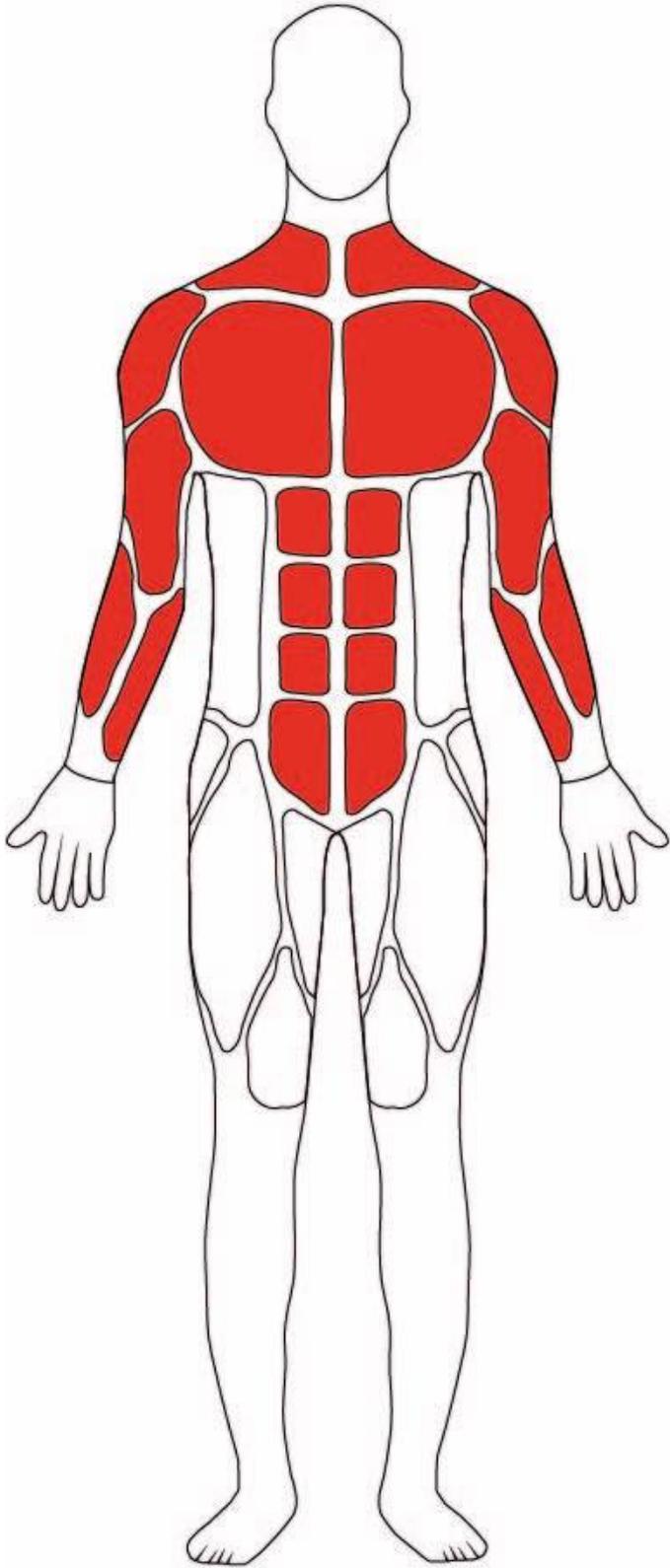
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1

Dips: Halten Sie die Griffe zunächst mit gestreckten Armen und beugen Sie die Knie, damit Sie den Boden nicht berühren. Tauchen Sie so weit wie möglich nach unten. Sie Ihre Arme beugen und dann wieder nach oben drücken bis Ihre Arme gestreckt sind.

Klimmzüge: Gehen Sie unter die Multi Ladder, greifen Sie die Griffe und strecken Sie Ihren Körper, die Fersen ruhen auf dem Boden, das Gesicht zeigt nach oben. Beginnen Sie mit gestreckten Armen, spannen Sie den Oberkörper an, während beugen Sie die Arme und ziehen Sie sich zu den Griffen.

Die Norwell App und die ID-Bänder mit Trainingsanweisungen und QR-Codes an jeder Fitness-Station inspirieren zum Training und geben eine ausführliche Anleitung zur Benutzung.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

