NORWELL SIT UP STATION

SKU: 20002

PRODUCT DESCRIPTION

Der Norwell Sit Up trainiert zugleich die **Bauch**-, **Oberschenkel**- und **Hüftmuskulatur**. Gerade Letztere ist besonders interessant für Männer "in den besten Jahren", da sie sich in ständigem Wettstreit um den "schönsten Schwimmring" befinden. An dieser exponierten Stelle einige Fettzellen in straffes Gewebe zu wandeln, ist ein allgemein angestrebtes Ziel, das wir mit diesem Outdoor Fitnessgerät gern unterstützen.
Es besteht im Wesentlichen aus einem starken, gebogenen Rohr, das relativ flach lagernd fest im Untergrund montiert ist. Am höchsten Punkt des Bogens (nur circa 40 Zentimeter) befindet sich eine etwas längliche, gebogene Sitzfläche und an jener Seite, wo das Rohr etwas stärker gekrümmt im Boden verschwindet, sind beidseitig zwei kurze Querstangen als Fußhalterungen in horizontaler Richtung angeschweißt.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 55 cm

Länge: 205 cm

Breite: 40 cm

Sicherheitsbereich: 15m2

Gewicht: 35kg

Fallhöhe: 55cm

- 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

80%

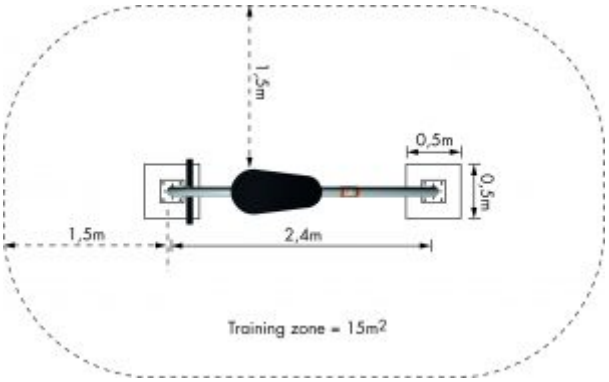
Senioren

60%

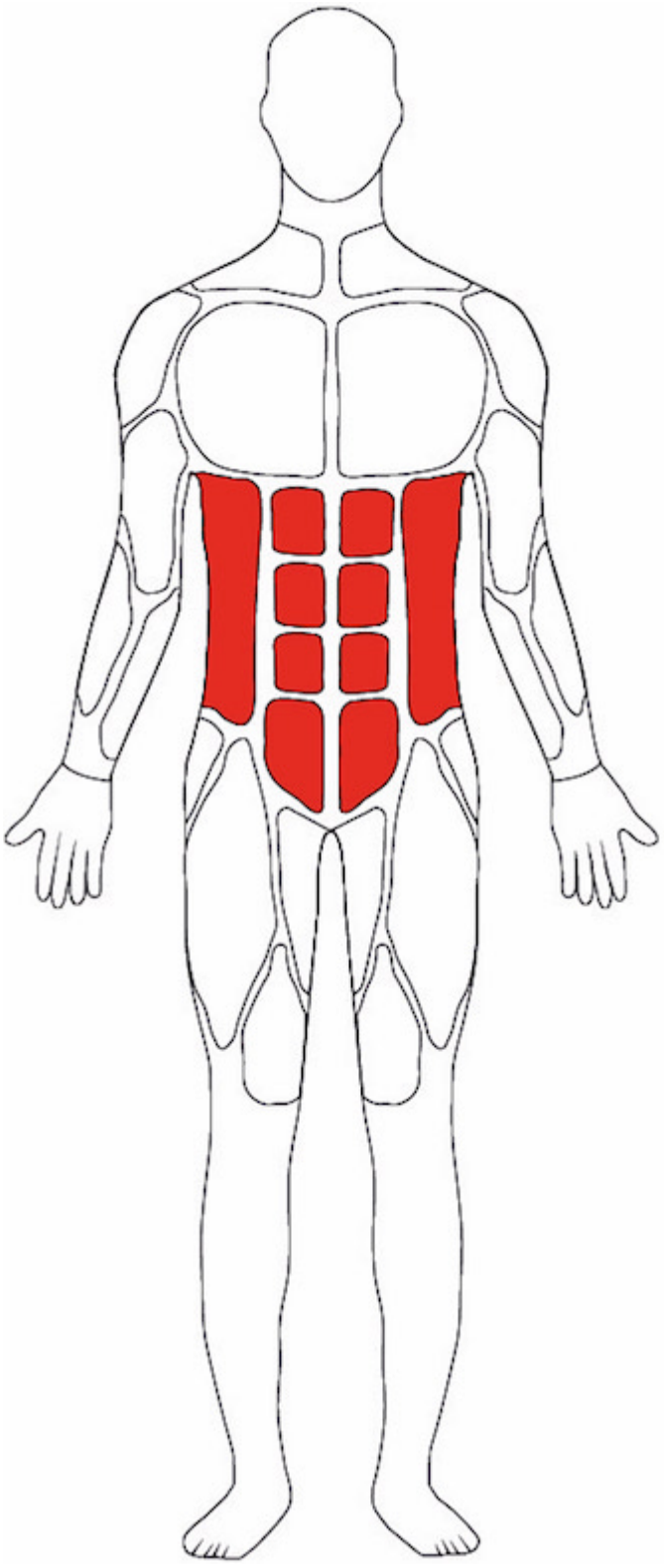
Sportler

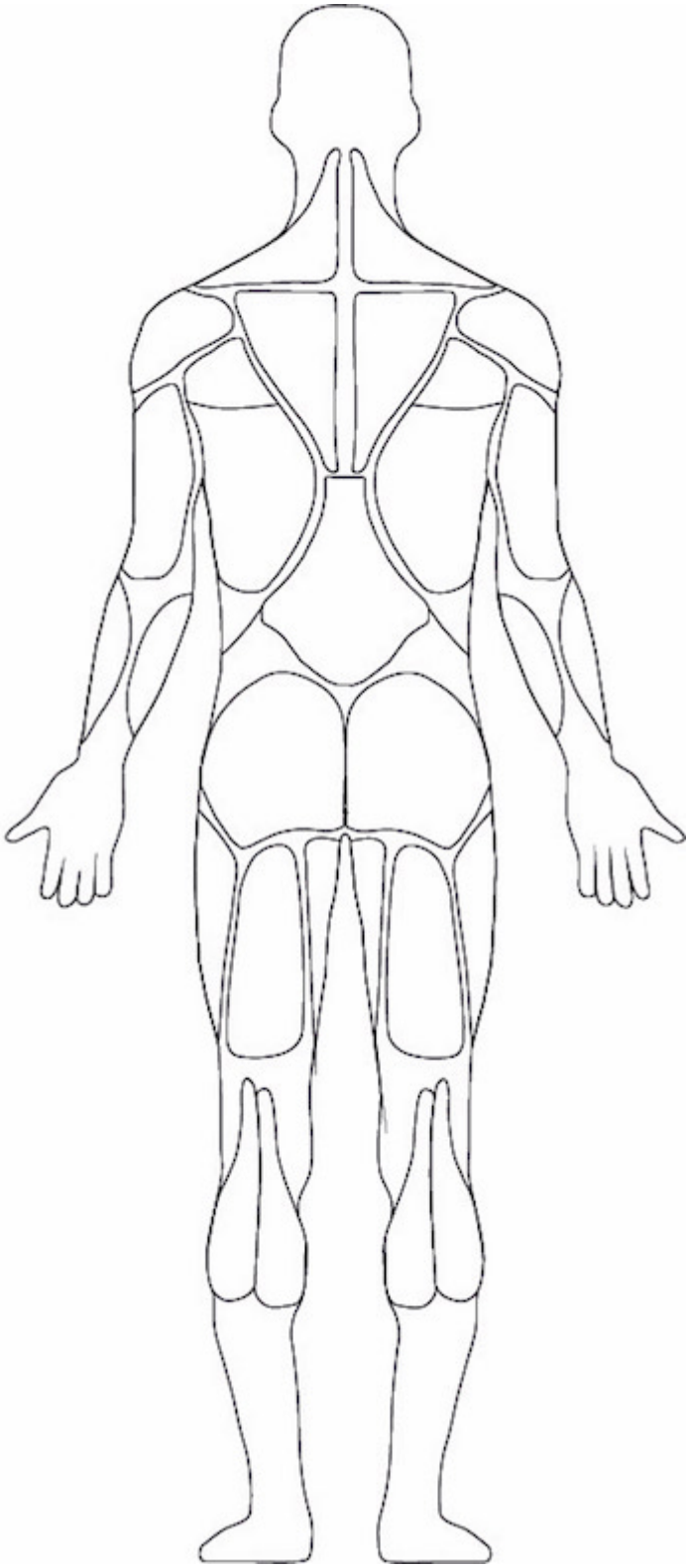
70%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

10%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

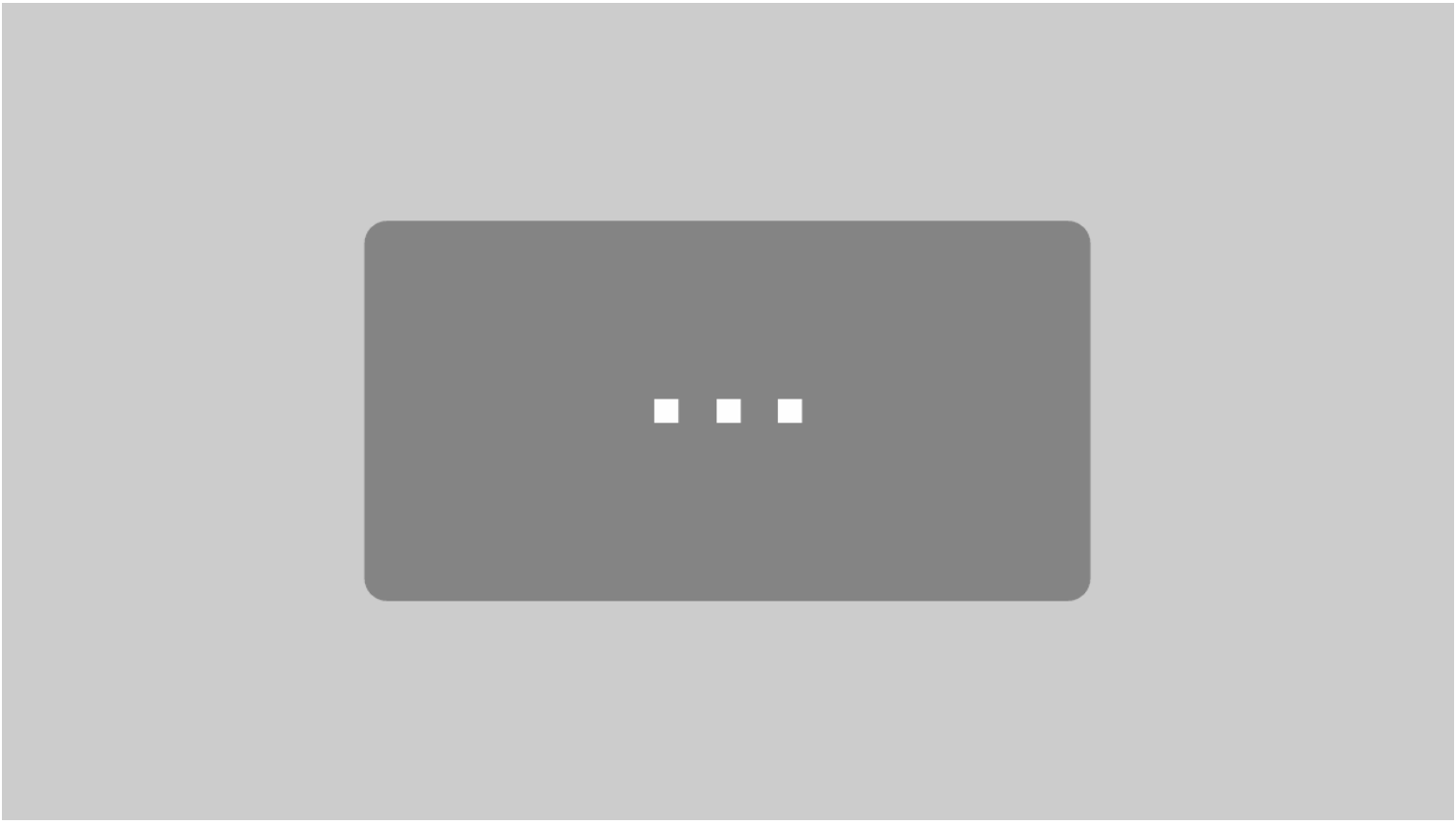
0%

Dehnung

0%

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1



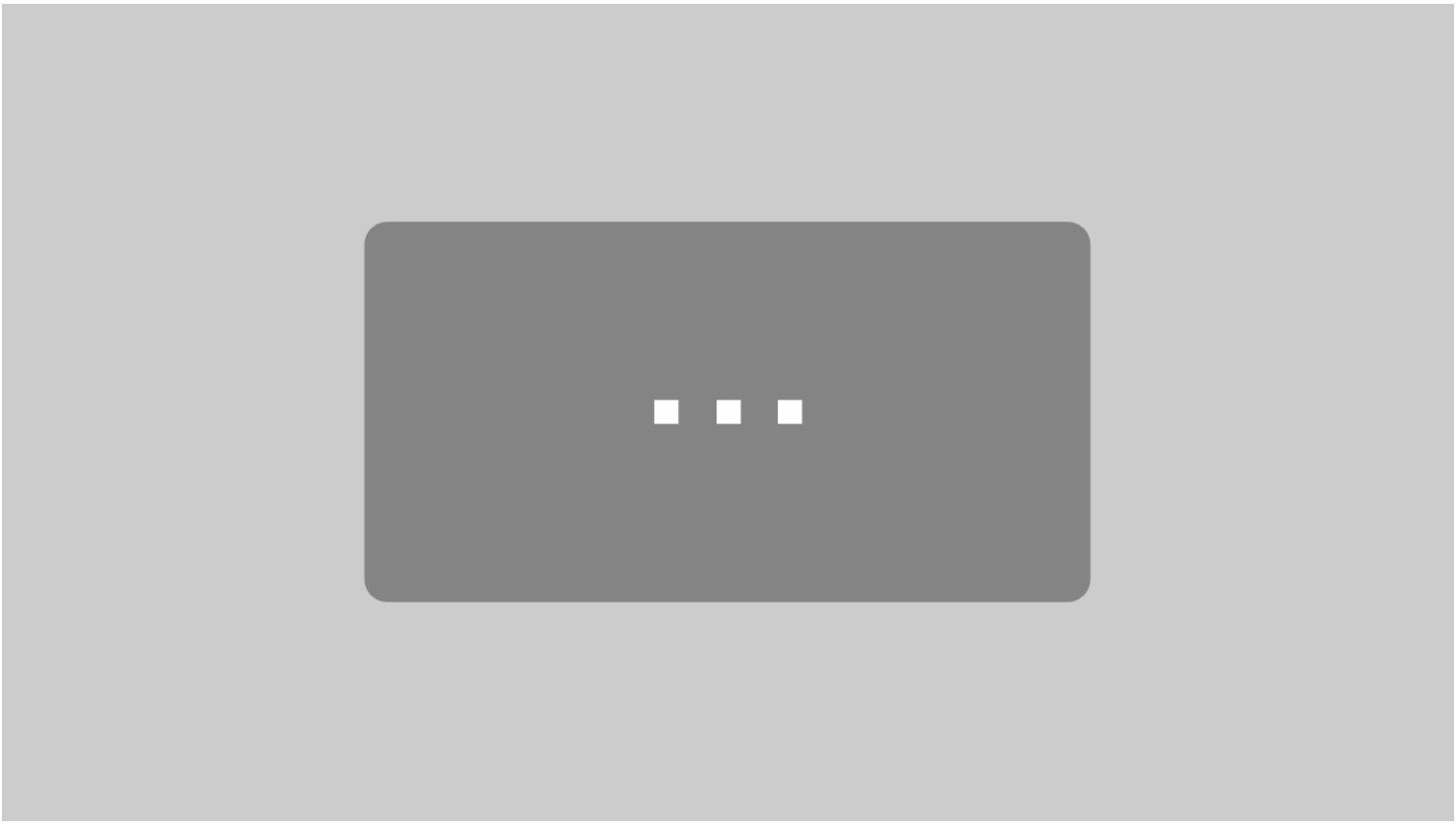
Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.
Mehr erfahren

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Wir setzen uns auf den Sitz und klemmen die Füße mit dem Spann unter die Fußrasten. Damit uns unsere Arme nicht weiter stören, können wir sie zum Beispiel vor der Brust verschränken. Dann lassen wir den Oberkörper langsam nach hinten absinken, wobei wir uns mit den Füßen unten fest einhaken. In ungefähr waagerechter Position können wir einen kurzen Moment verharren, um den Oberkörper dann wieder allein mit der Kraft der Bauchmuskeln in die Senkrechte zurückzubringen.

Übungsvariante 2



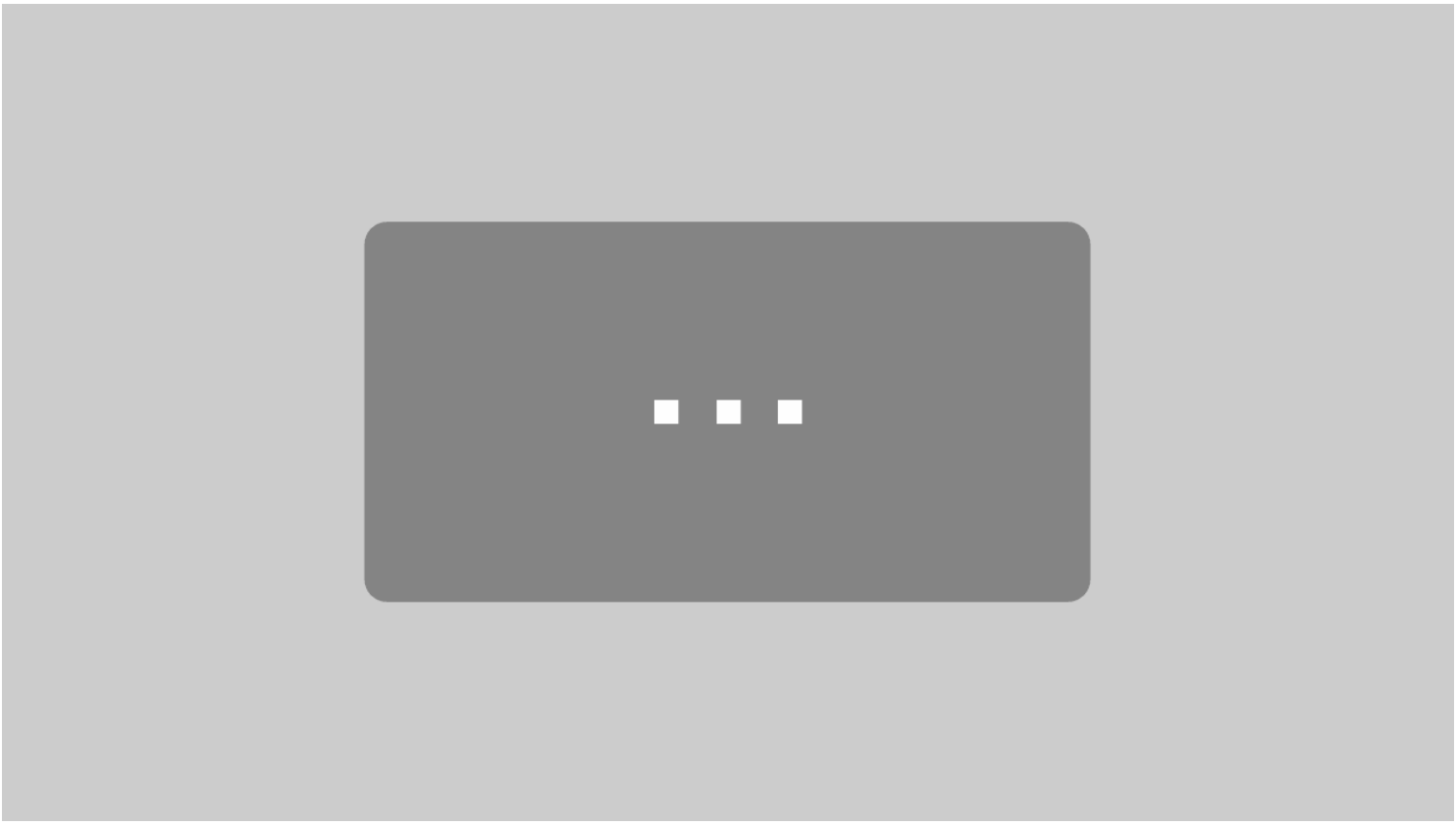
Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.
Mehr erfahren

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Wir legen uns nun mit dem Bauch auf den Sitz und halten uns mit den Händen unten an den Fußrasten fest. Die Beine werden lang nach hinten ausgestreckt und es ist jetzt vor allem die Hüfte, die dafür zu sorgen hat, dass die lang gestreckten Beine, die übrigens einen großen Teil der Masse unseres Körpers ausmachen, etwas nach unten geneigt und dann wieder so weit wie möglich nach (hinten) oben gestreckt werden. Diese Übung sieht viel einfacher aus, als sie wirklich ist.

Übungsvariante 3



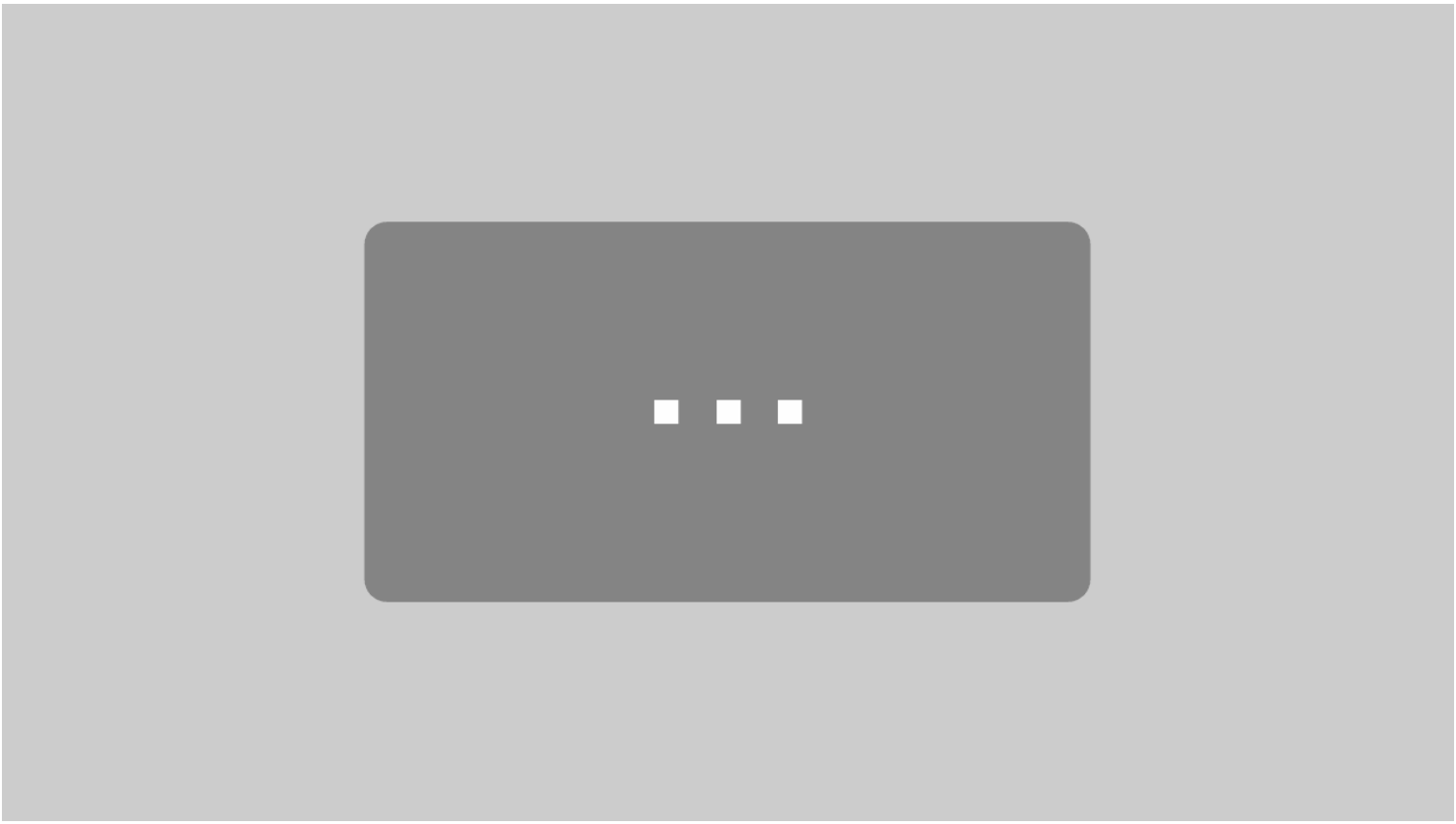
Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.
Mehr erfahren

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Diese Übung hat Ähnlichkeiten mit Nummer 1, allerdings verschränken wir jetzt die Hände hinter dem Kopf. Da dadurch der Schwerpunkt unseres Körpers etwas nach oben verlagert wird, ist diese Übung deutlich schwerer. Hinzu kommt noch, dass bei jedem Aufrichten des Oberkörpers dieser noch etwas zu einer Seite gedreht werden soll, die unbedingt stets abzuwechseln ist. Damit verbunden ist eine leichte Torsion der Wirbelsäule. Wer öfter mal mit Rückenproblemen zu kämpfen hat, sollte bei dieser Übung sehr vorsichtig sein und auch nur wenige Wiederholungen durchführen.

Übungsvariante 4



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

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Wir legen uns nun wieder auf den Bauch, fassen aber nicht die Fußrasten an, sondern verschränken die Hände (und Arme) quer vor der Stirn. Die Zehenspitzen berühren das gebogene Basisrohr und haben keinen weiteren Halt. Dann versuchen wir den Oberkörper nach hinten (oben) so weit wie möglich aufzurichten, indem wir deutlich ins Hohlkreuz gehen. Diese recht unangenehme Position halten wir nur sehr kurz, um den Oberkörper sogleich wieder in die Ausgangsposition abzusenken.

Hinsichtlich der Anzahl der Übungen hat der Sportler jede Freiheit. Viel wichtiger ist die möglichst exakte Durchführung aller Übungen auf den Outdoor Sportgeräten.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt

- Ausschreibungstext

- AutoCAD 2D

- AutoCAD 3D