



NORWELL SPRINGER STATION



SKU: 20011

PRODUCT DESCRIPTION

Der Norwell Springer ist vor allem für die **Koordination** und **Balance** zuständig. Er ist geradezu als eine Therapie für die Fuß- und Kniegelenke anzusehen.

Das Zentrum bildet bei diesem Outdoor Fitnessgerät der große zentrale Metallbügel, der im Untergrund fest montiert ist und dem Sportler Halt geben soll. In der Mitte befinden sich zu beiden Seiten je eine Plattform, die zwar gleich aussehen und gleich hoch sind, aber dennoch unterschiedlich aufgebaut sind, denn eine Plattform steht auf einer sehr harten Feder, die Feder der anderen Plattform ist deutlich weicher.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 125 cm

Länge: 250 cm

Breite: 160 cm

Sicherheitsbereich: 19m²

Gewicht: 65kg



Fallhöhe: 30cm

- 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

100%

Senioren

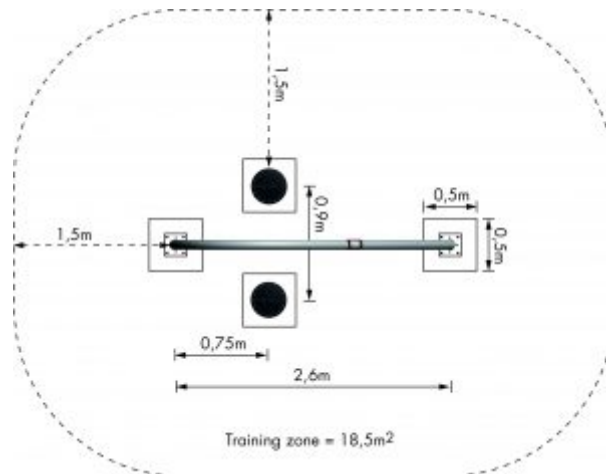
90%

Sportler

70%

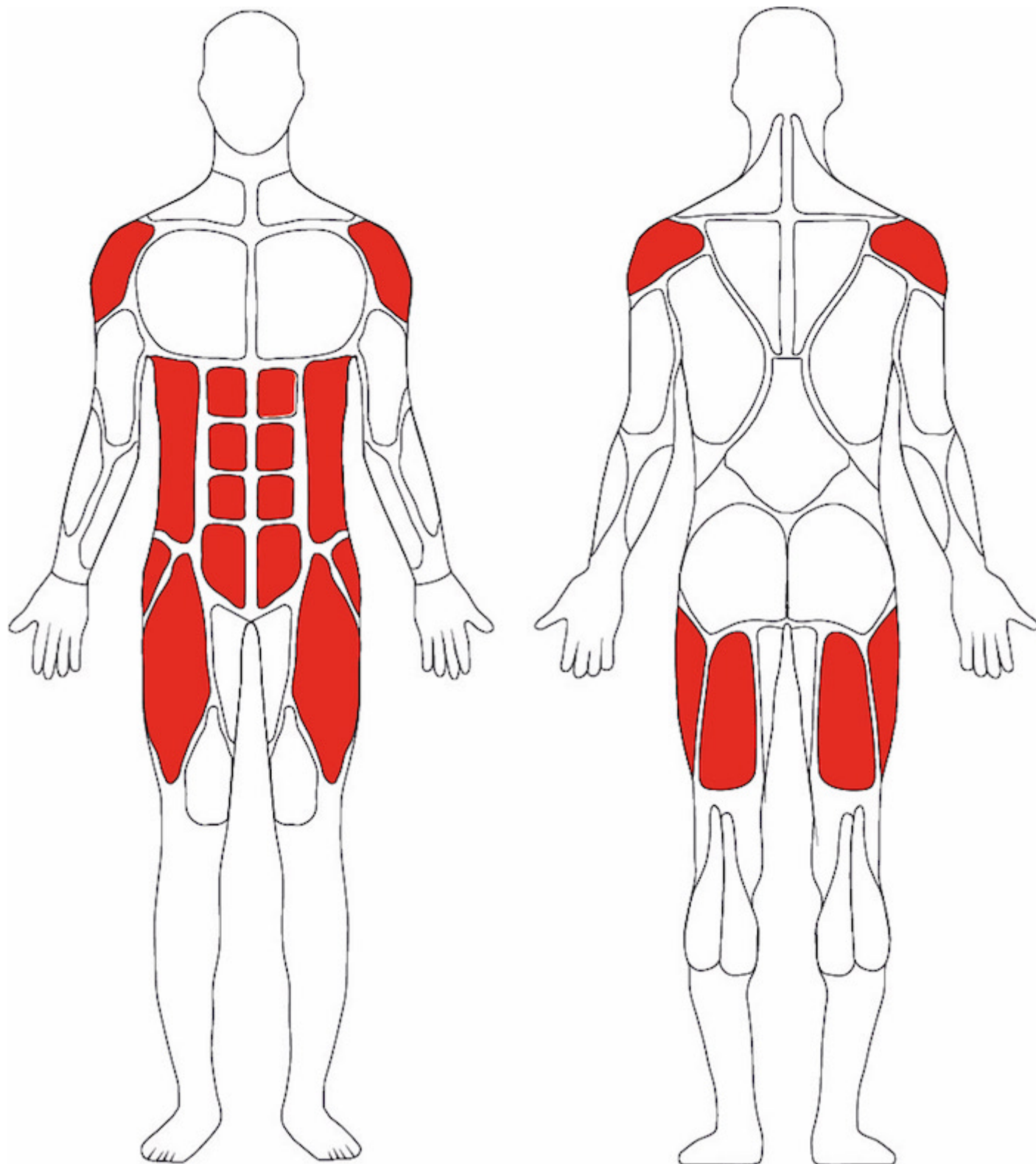
- Sicherheitsbereich:





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

0%

Koordination

90%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

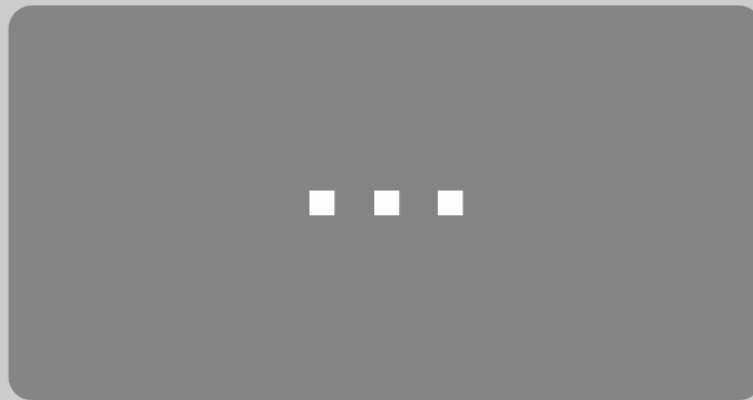
Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1



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

[Mehr erfahren](#)

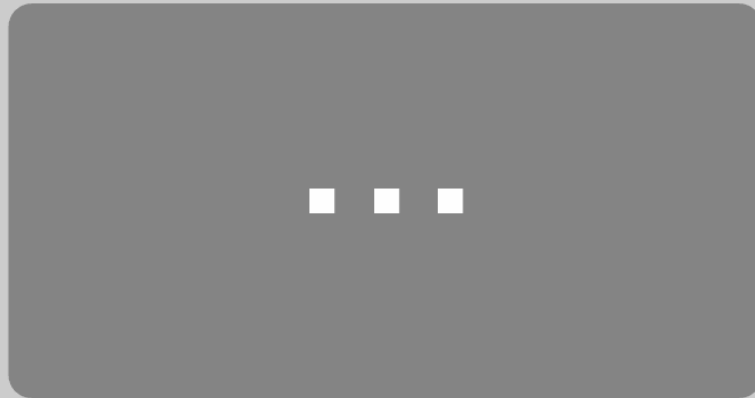
[Video laden](#)

☐ YouTube immer entsperren

Wir stellen uns mit beiden Füßen auf eines der Podeste, ohne uns irgendwo festzuhalten und beginnen die Hüften im Kreis zu drehen, wobei die Bewegungen ausschließlich durch die Fußgelenke, Knie und Hüften gesteuert werden. Die Arme können wir zum Balancieren zu Hilfe nehmen oder einfach in die Hüften stemmen.



Übungsvariante 2



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

[Mehr erfahren](#)

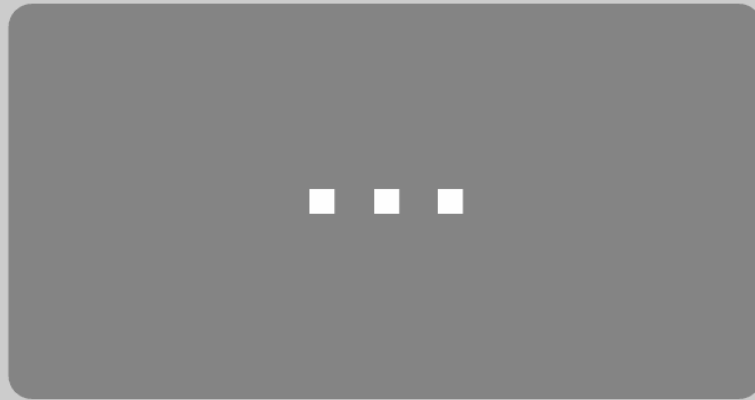
[Video laden](#)

☐ YouTube immer entsperren

In diesem Fall beschränken wir die Bewegung auf vor und zurück, wobei das Kippen des Podestes nach vorne mit einem Einknicken der Knie bewerkstelligt wird, während die Rückführung mit durchgestreckten Beinen möglich ist.

Übungsvariante 3





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

[Mehr erfahren](#)

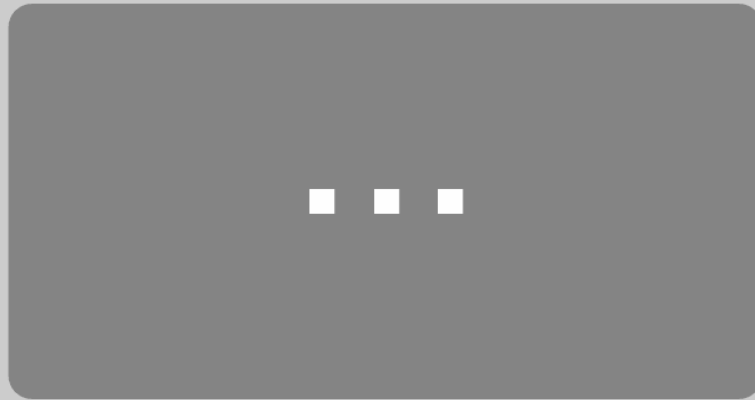
[Video laden](#)

☐ YouTube immer entsperren

Wir gehen auf der Plattform so weit es geht in die Knie, wieder ohne uns festzuhalten. Die Übung erinnert etwas an Kniebeugen, wobei aber kaum ein Sportler so weit heruntergehen kann.

Übungsvariante 4





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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

☐ YouTube immer entsperren

Das ist sozusagen der “Mercedes” unter den Fitness-Übungen auf dem Norwell Sprinter. Wir stehen nur mit einem Bein auf der Plattform und gehen langsam, so weit es eben geht in die Kniebeuge, das andere Bein einfach nur nach hinten hoch haltend. Nach ein paar Wiederholungen wird das Bein gewechselt.

Zwar ist die zentrale Bogenstange zum Festhalten gedacht, aber nur “im Notfall”, falls der Sportler droht, von der Plattform zu kippen. Der Anfänger ist gut beraten, zunächst die eher starre Plattform zu wählen, um sich erst später beziehungsweise nach mehreren Besuchen des Bewegungsparks auf die “weichere”, schwierigere Plattform zu wagen.



DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

