



NORWELL STEPPER STATION



SKU: 20008

PRODUCT DESCRIPTION

Der Norwell Stepper trainiert neben der gesamten **Beinmuskulatur** vor allem auch die **Ausdauer** und stellt damit einen wichtigen Beitrag für die **Gesundheit des Herz-Lungensystems** dar.

Es handelt sich um zwei bogenförmige, stabil im Boden verankerte und in etwa parallel zueinander angeordnete Metallrohre. Der deutlich höhere Bogen dient dem Sportler dazu, sich bei allen Übungen sicher daran festzuhalten.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 125 cm

Länge: 250 cm

Breite: 40 cm

Sicherheitsbereich: 15m²

Gewicht: 80kg

Fallhöhe: 40cm



- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- **Zielgruppe:**

Anfänger

100%

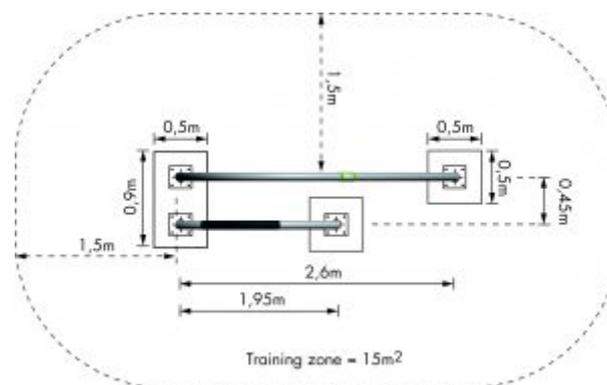
Senioren

100%

Sportler

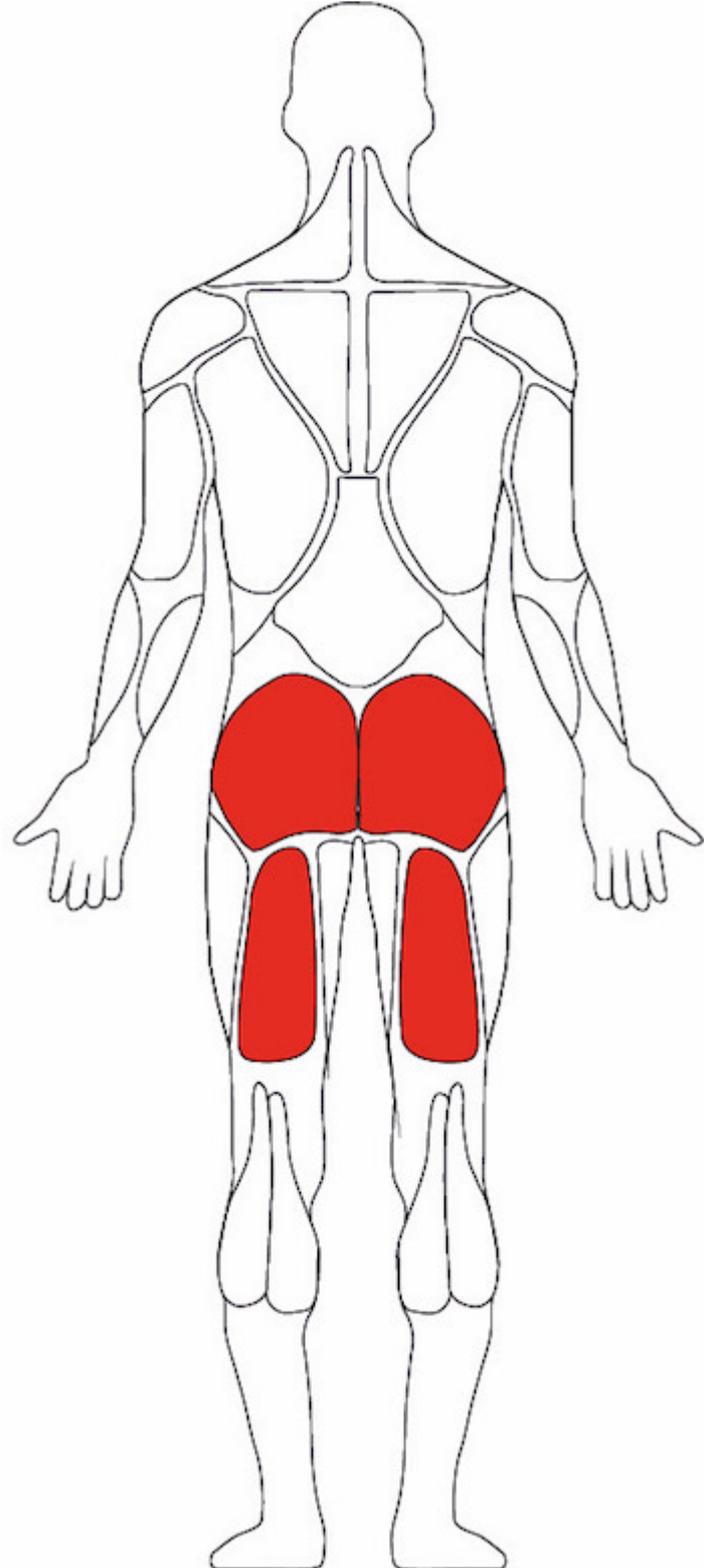
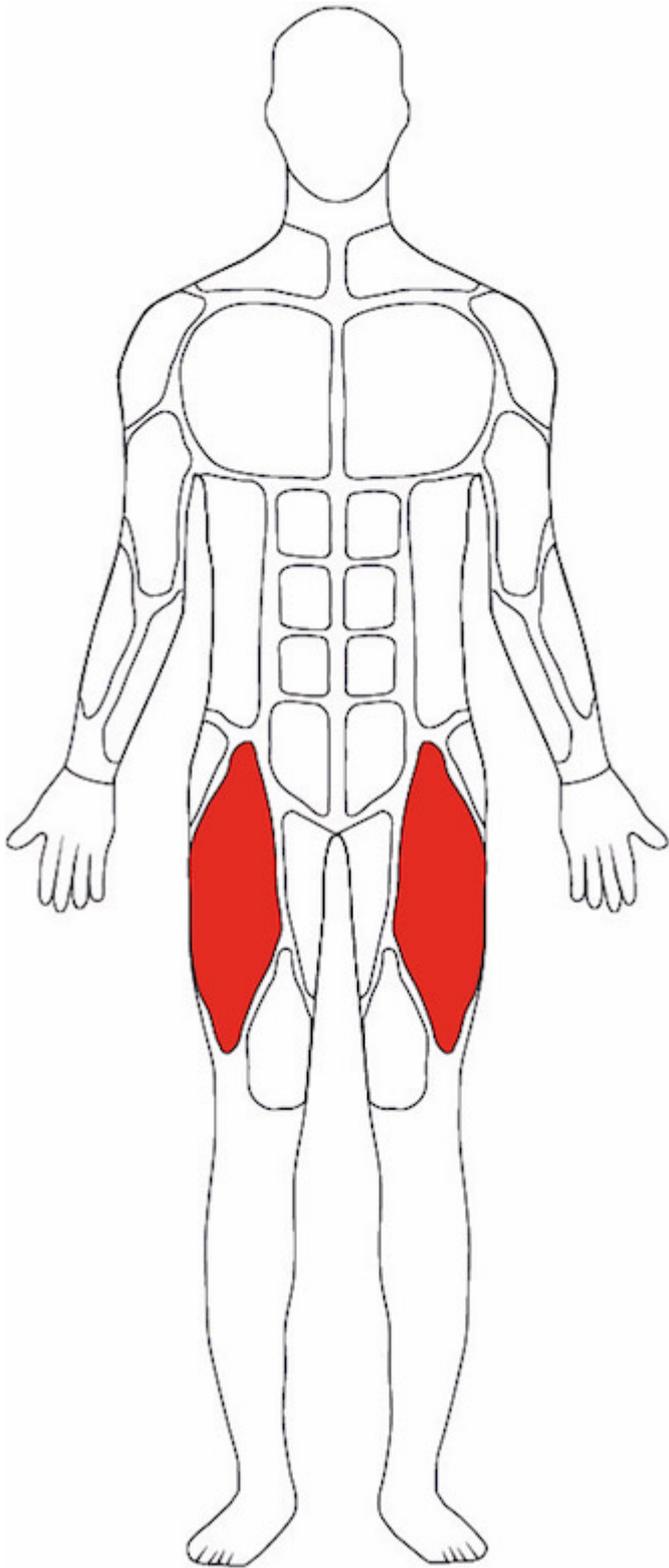
40%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

70%

Kraft

0%

Koordination

0%

Ausdauer

100%

Schnelligkeit

40%

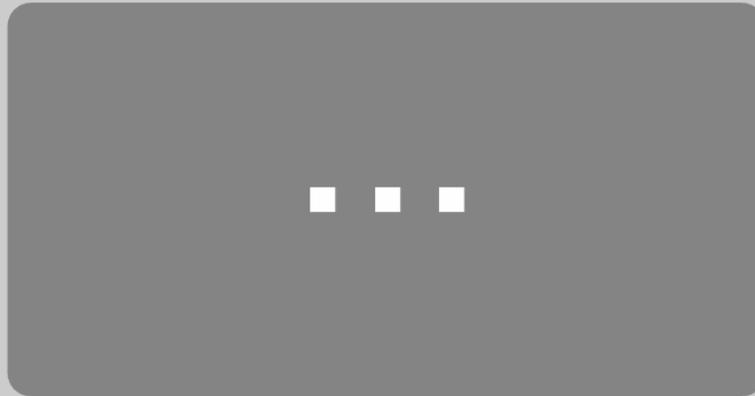
Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

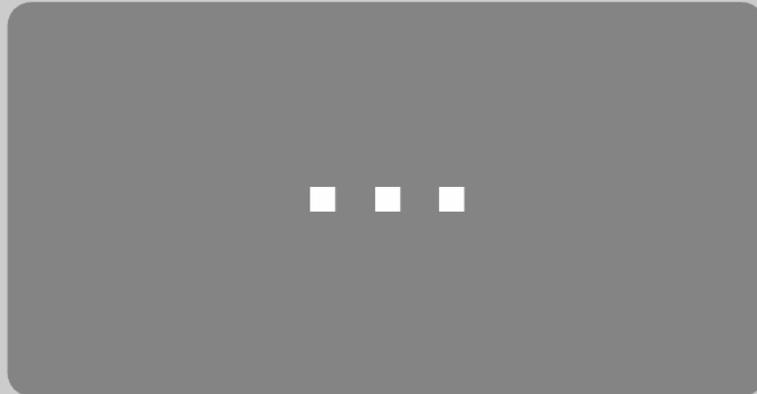
YouTube immer entsperren

Wir halten uns mit beiden Händen am oberen Bogen fest und betreten den unteren Bogen mit einem Fuß, als würden wir eine Treppe hochgehen wollen. Dann wird sogleich der andere Fuß nachgezogen und wir stehen für einen kurzen Moment auf dem unteren Metallbogen. Danach gehen wir wieder rückwärts mit jenem Bein herunter, mit dem wir auch zuerst aufgestiegen sind. Nach mehreren dieser "Steps" machen wir die gleiche Übung auch mit dem anderen



Bein.

Übungsvariante 2



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Wir stellen uns nun in die Mitte zwischen die beiden Bögen, halten uns wieder oben fest und steigen nun mit einem Bein rückwärts auf den unteren Bogen. Vorsicht, das ist zugleich eine Koordinationsübung, denn wir sehen nicht, wo wir hintreten. Auch in diesem Fall ziehen wir dann das andere Bein nach, um oben kurz zu stehen und gehen dann wieder vorwärts herunter mit dem Bein startend, mit dem wir auch aufgestiegen sind. Nach einigen Steps wechseln wir das Bein.



DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

