

NORWELL STRETCH STATION



SKU: 20012





PRODUCT DESCRIPTION

Wer die Norwell Stretch Station regelmäßig besucht, fördert die Flexibilität der Sehnen und Bänder in den Beinen, insbesondere die Beweglichkeit der **hinteren Oberschenkelmuskeln** (Bizepse), der **Waden** und des großen **Gesäßmuskels**. Den größten Effekt erzielt man am Norwell Stretch mit **Dehnungsübungen** während der Abkühlphase nach dem Training. Für Aufwärmübungen vor dem Training ist der Norwell Stretch nur bedingt geeignet. Es handelt sich lediglich um einen größeren Metallbogen, der fest im Untergrund montiert ist. An vier unterschiedlich hohen Positionen entlang des gebogenen Rohres sind zu beiden Seiten kurze Haltegriffe seitlich stabil angeschweißt.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 125 cm

Länge: 250 cm

Breite: 40 cm

Sicherheitsbereich: 14m²

Gewicht: 39kg

Fallhöhe: 98cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- Zielgruppe:



Anfänger

90%

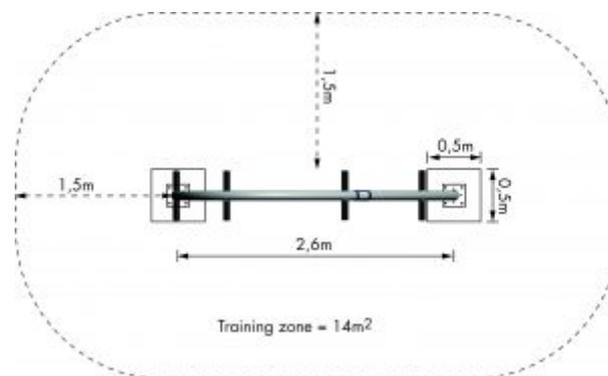
Senioren

80%

Sportler

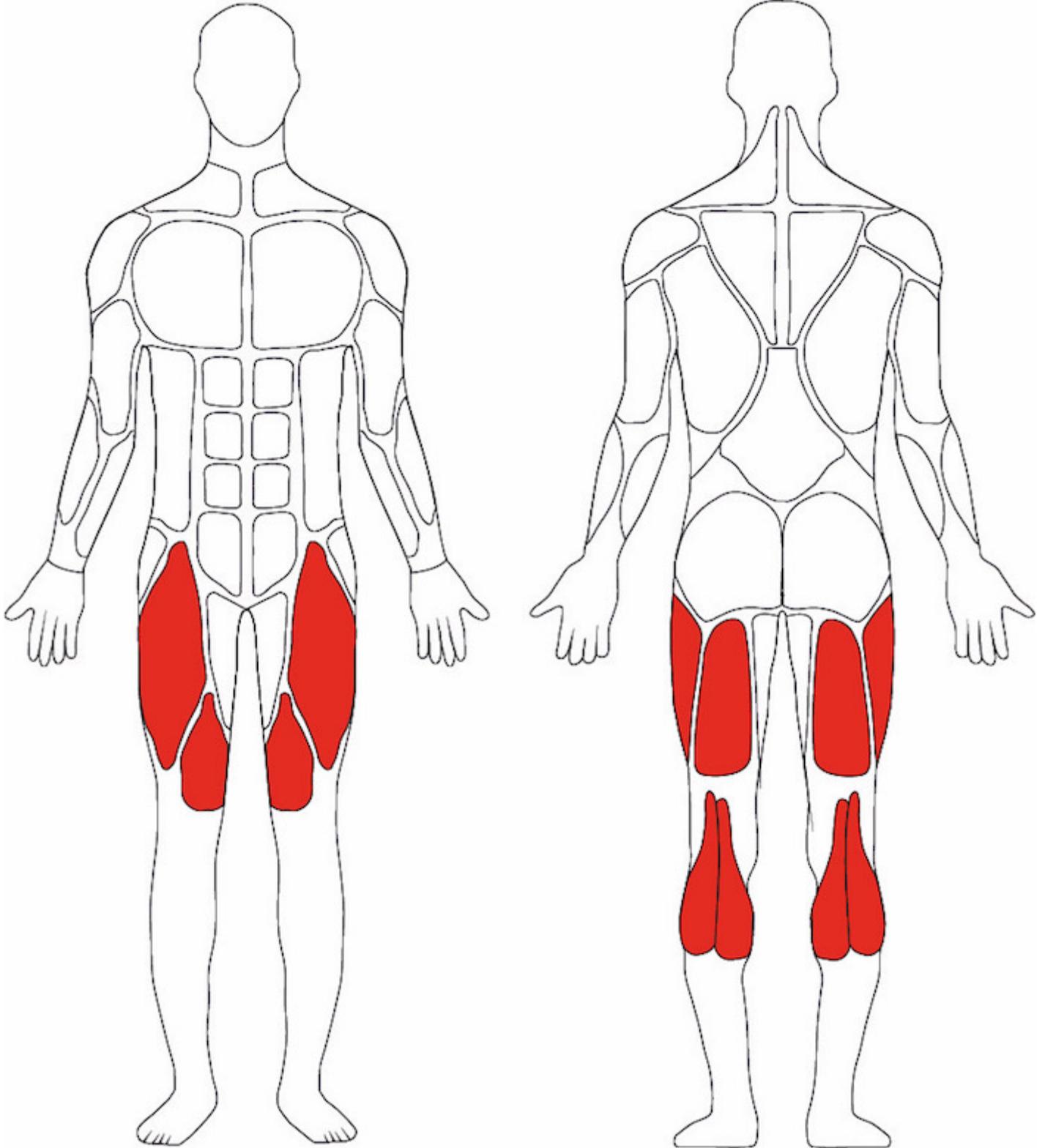
80%

• Sicherheitsbereich:



• Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

0%

Koordination

0%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%

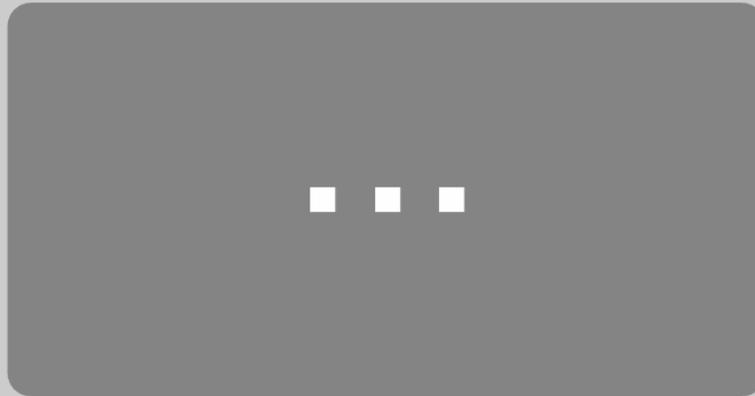
Dehnung

100%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

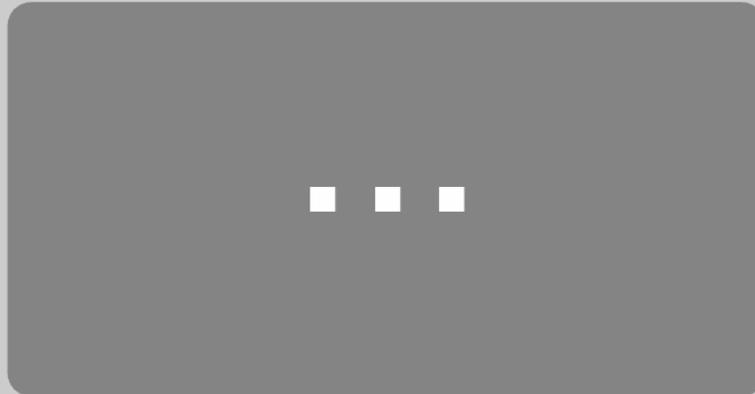
YouTube immer entsperren

Wir wählen die in etwa hüfthohe Seitensprosse aus, um dort ein Bein mit der Ferse aufzulegen. Das Bein nimmt so eine fast horizontale Lage ein und das Knie wird dabei gerade durchgestreckt. Dann ergreifen wir unseren Schuh im Zehenbereich mit der Hand, die der Körperseite des aufgelegten Beines entspricht, und ziehen die Zehen mit moderater Kraft zu uns heran. Das Gleiche führen wir auch mit dem anderen Bein auf der gegenüberliegenden Seite



des Metallbogens durch.

Übungsvariante 2



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

[Mehr erfahren](#)

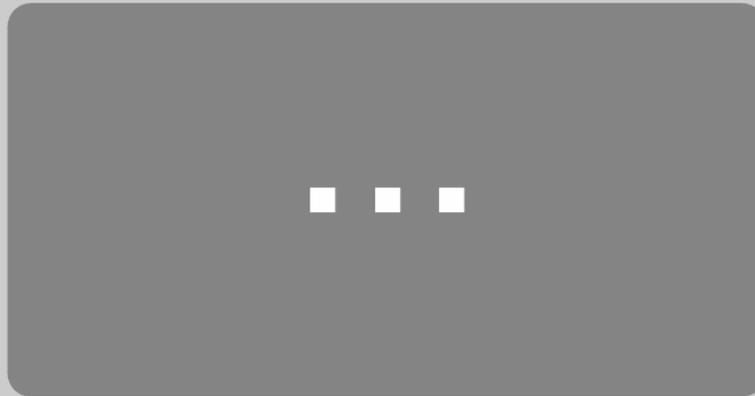
[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Wir bleiben an derselben Stelle und drehen uns um 180 Grad. Nun können wir das Bein mit dem Spann auf die Sprosse auflegen, wobei es aber nicht durchgestreckt, sondern im Knie eingeknickt bleiben darf. Indem wir uns mit beiden Händen am oberen Bogen des Fitnessgeräts festhalten, können wir unseren Oberkörper und damit unseren Schwerpunkt etwas weiter nach vorne verlagern, was zu einer Dehnung der hinteren Partien des Standbeins führt. Auf der gegenüberliegenden Seite des Metallbogens wiederholen wir die Dehnungsübung entsprechend für das andere Bein.



Übungsvariante 3



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Wir begeben uns nun zur untersten Querstange und stellen uns so neben dem Norwell Stretch auf, dass wir mit dem vorderen Bereich der Fußsohle gegen die kleine Querstange drücken und mit dem Hacken noch den Boden berühren. Da wir unsere Arme für diese Übung nicht brauchen, können wir sie auf dem Rücken verschränken. Wir neigen wieder unseren Oberkörper weiter nach vorne, bis wir ein leicht schmerzhaftes Ziehen in der gedehnten Kniekehle spüren.

Dann wechseln wir (auf der anderen Seite) das Bein.

Ein moderner Sportpark bietet viele Bewegungsgeräte, die auf vielseitige Art und Weise verschiedene Muskelgruppen trainieren. Darunter befinden sich auch Outdoor Sportgeräte, die speziell für das Dehnen und "Stretchen" zuständig



sind. Wer etwas zu Muskelkrämpfen neigt, sollte gerade die Dehnungsübungen ernsthaft durchführen. All diese Übungen fördern das optimale Zusammenwirken der einzelnen Muskelgruppen. Auf diese Weise werden die Muskeln insgesamt geschmeidiger, was sich zugleich sehr positiv auf die Gelenke auswirkt. Dadurch können Verspannungen gelöst werden, die sogar psychische Blockaden auflösen können. Bei älteren Menschen verschlechtert sich die Elastizität der Muskeln und Bänder. Gerade für sie sind sanfte Dehnungsübungen eine Grundlage für eine lange Mobilität und Fitness.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

