



## NORWELL PARKOUR / TOWER STATION



---

SKU: 20036



## PRODUCT DESCRIPTION

Ein Outdoor Sportgerät muss widerstandsfähig sein, sollte multivariable Übungen zulassen und wenn es sich dann noch perfekt in jede Lokalität einfügt, handelt es sich um das passende Gerät, das den Ansprüchen von Hobby- und Fitnessportlern gerecht wird. Die Norwell Tower Station ist das passende Allround-Gerät für Sportbegeisterte, die gerne draußen aktiv sind und zum Beispiel diverse Übungsstationen zur ganzheitlichen Kräftigung der Muskulatur in das alltägliche Laufprogramm integrieren möchten.

Die Norwell Tower Station ist hochqualitativ und aus widerstandsfähigem Material gefertigt, das der Witterung über viele Jahre trotzt. Das durch die gebogenen Rohre nach oben zunehmend breiter werdende Gerüst ist ein wahrer Alleskönner: Fitness- und Freizeitsportler kommen auf ihre Kosten. Auch Kinder und Jugendliche freuen sich über die vielseitigen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die dieses Outdoor Sportgerät bietet. Dabei dient die Norwell Tower Station entweder als primäres Übungsgerät zur Kräftigung diverser Muskelgruppen oder als Hilfe, um Anspruch und Schwierigkeitsgrad von klassischen Fitness- und Kräftigungsübungen zu variieren.

Mit einer Höhe von 217 Zentimeter und mehreren Querverstrebungen zwischen den Rohren fordert das Gerät Sportler, Turner und Spielende aller Körpergrößen gleichermaßen heraus. Durch die Konstruktion der drei Basisrohre kann die Norwell Tower Station von drei Seiten, wahlweise auch von mehreren Personen gleichzeitig genutzt werden. Auf jeder Seite des Outdoor Sportgerätes weisen die Querverstrebungen unterschiedliche Abstände auf, was die Übungs- und Trainingsmöglichkeiten noch einmal zusätzlich bereichert.

### Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 217 cm

Länge: 145 cm

Breite: 145 cm

Sicherheitsbereich: 15m<sup>2</sup>

Gewicht: 125kg

Fallhöhe: 151cm



- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

Verschraubung: Edelstahl

- **Zielgruppe:**

Anfänger

100%

Senioren

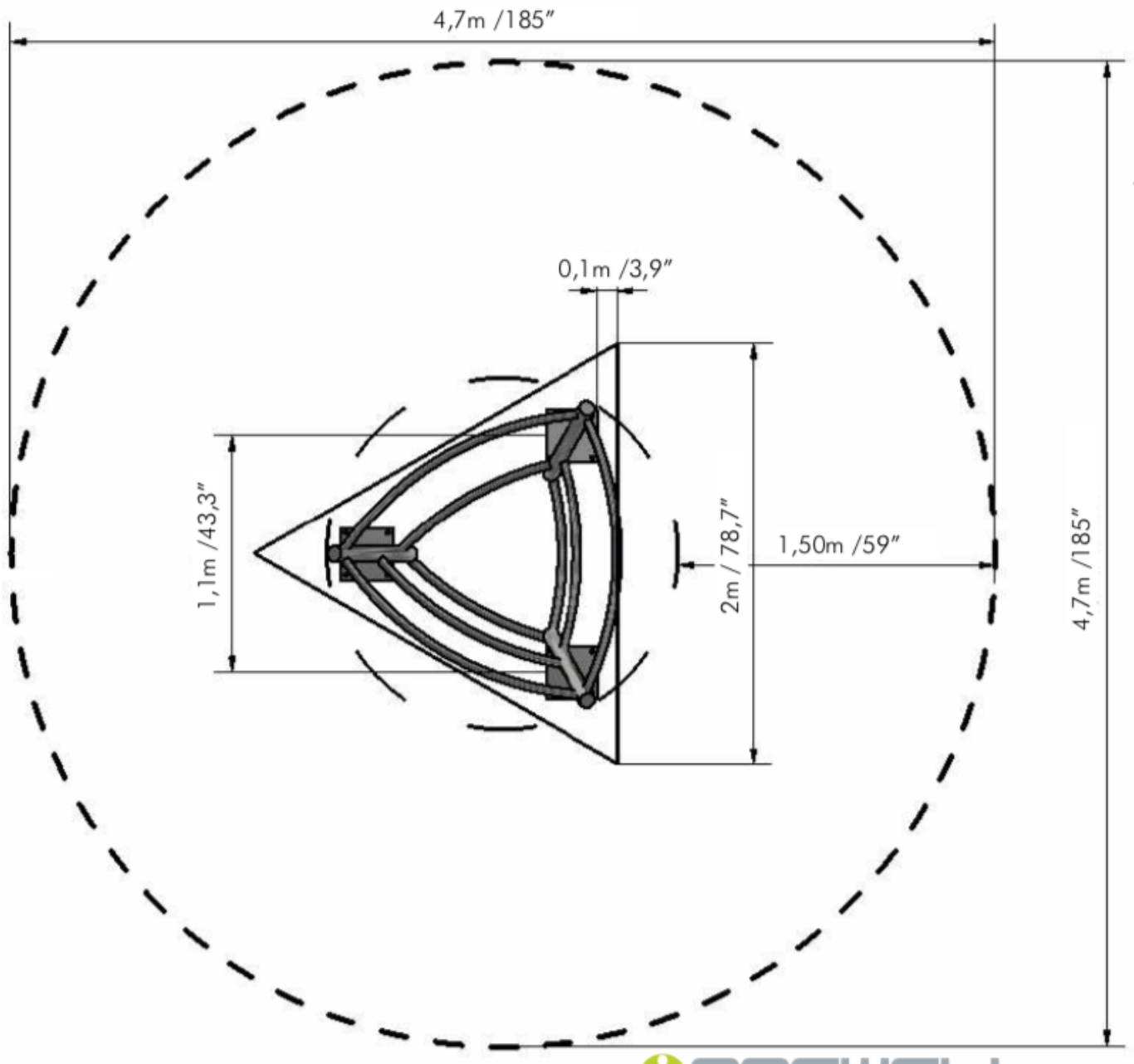
100%

Sportler

60%

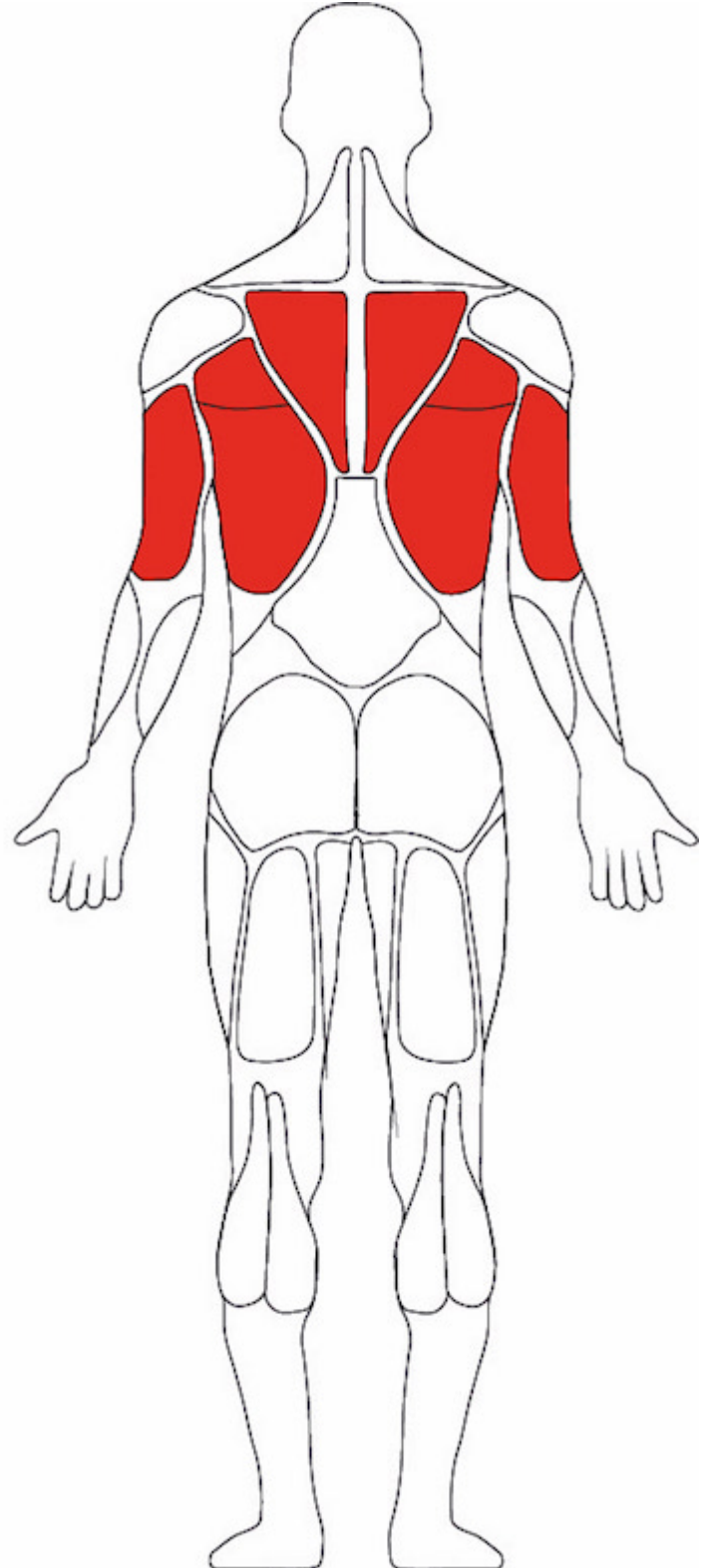
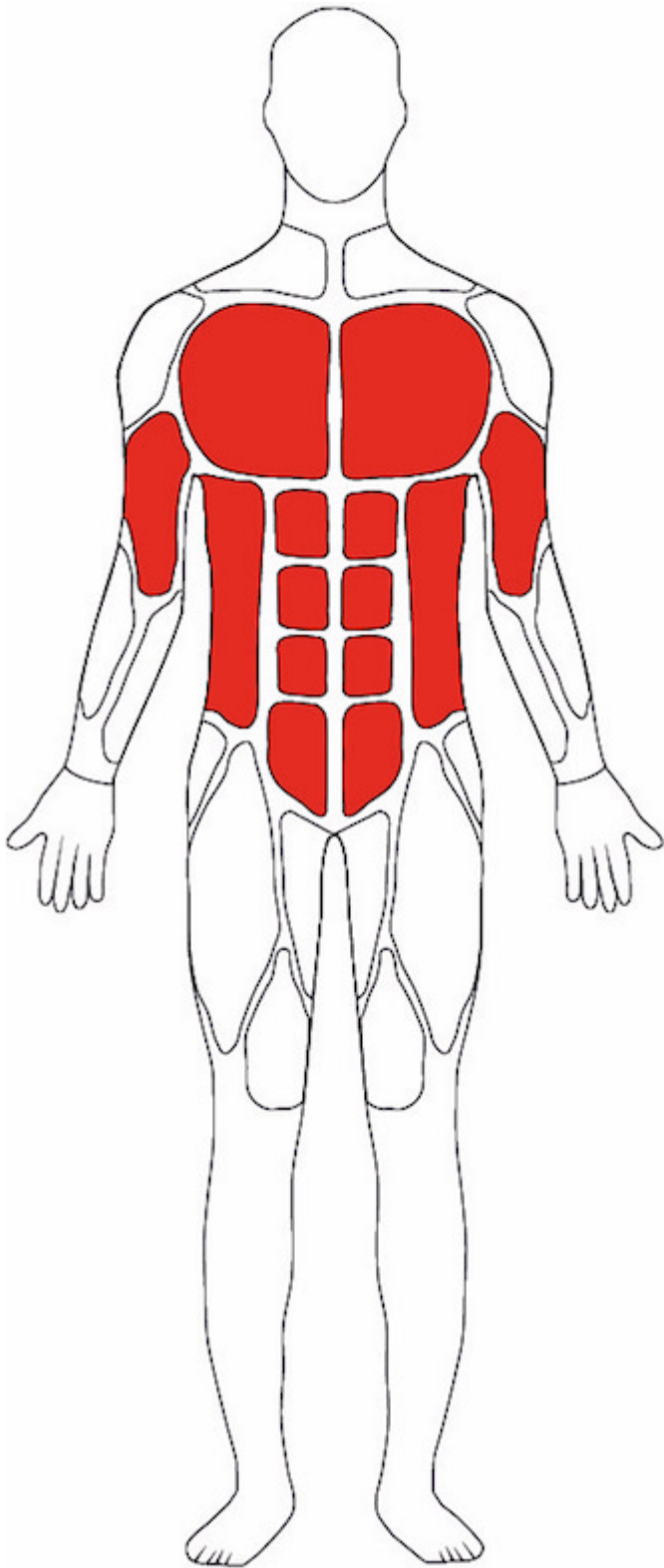
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

40%

**Kraft**

100%

**Koordination**

20%

**Ausdauer**

0%

**Schnelligkeit**

0%

**Dehnung**

50%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Kräftigung der Bauchmuskulatur

Ein Klassiker sind die Übungen zur Stärkung der Bauchmuskelgruppen. Stellen Sie sich rücklings vor das Gerät und fassen Sie mit gestreckten Armen an eine für Ihre Körpergröße passende Querverstrebung der Norwell Tower Station. Heben Sie die Beine an und führen Sie diese gestreckt nach oben, indem Sie den Rumpfwinkel langsam und bewusst verkleinern. Beim Zurückführen der Beine sollten diese nicht den Boden berühren, bevor Sie die nächste Wiederholung anstreben. Anfänger führen 3-6 Wiederholungen auf und steigern die Anzahl der Wiederholungen allmählich im Laufe eines mehrwöchigen Trainingsprogramms.

**Variation:** Ungeübte können zu Beginn der Trainingseinheit zunächst einen Winkel von ca. 90 Grad im Kniegelenk einnehmen und lediglich die Oberschenkel in Richtung Rumpf ziehen, um die Belastung geringer zu halten. Führen Sie zunächst mehrere Trainingseinheiten in dieser Variante aus, bevor Sie die klassische Übungsbeschreibung durchführen.

### Klimmzüge für ein umfassendes Armmuskeltraining

Jeder kennt sie und fürchtet sie vielleicht auch: klassische Klimmzüge. Nichtsdestotrotz handelt es sich bei dieser Übung um eine der effektivsten Trainingsformen für den Bizeps. Dank der bogenförmigen Außenrohre, die sich mit zunehmender Höhe nach außen wölben, sind Klimmzüge eine weitere Übungsform, die problemlos an der Norwell Tower Station ausgeführt werden kann, ohne dass die unteren Querverstrebungen den Bewegungsablauf behindern.

Fassen Sie dazu an eine für Ihre Körpergröße optimale Querverstrebung. Heben Sie die Füße an und ziehen Sie sich mit den Armen in Richtung der gegriffenen Querverstrebung. Beginnen Sie zunächst mit wenigen Wiederholungen. Achten Sie zwischen den Wiederholungen darauf, die Füße nicht erneut abzusetzen und den Körperschwerpunkt nur soweit abzusenken, bis Sie im Ellenbogengelenk einen Winkel von  $>90$  Grad erreichen. So ist Ihre Trainingseinheit effektiv und sowohl gelenk- als auch sehnenschonend zugleich.

### Erhöhte Liegestütze für ein noch umfangreicheres Armmuskeltraining

Die klassische Liegestütze ist eine Übungsform die multivariabel durchgeführt werden kann. Wer sich noch am Beginn seiner sportlichen Zielsetzungen befindet, kann die Norwell Tower Station nutzen, um die Zielübung des Liegestütz zunächst zu vereinfachen:

Fassen Sie an eine der unteren Querverstrebungen. Gegebenenfalls kann ein Handtuch, gewickelt um die Querstange, den Griff etwas angenehmer gestalten. Führen Sie die Liegestütze aus, indem Sie den Ellenbogenwinkel verkleinern und die Nase in Richtung der Querverstrebung absenken.

Auch trainierte Sportler vollziehen die Übung an der Tower Station gemäß ihrem individuellen Leistungsstand: Legen Sie ein Handtuch auf eine der unteren Querverstrebungen. Stellen Sie sich anschließend rücklings zum Gerät auf



setzen Sie Ihre Handflächen auf dem Boden ab. Legen Sie anschließend Ihre Füße auf die erhöhte Querverstrebung, die sie zuvor mit einem Handtuch gepolstert haben.

Die erhöhte Fußposition und der damit leicht erhöhte Körperschwerpunkt führt nun zu einer Intensivierung der Liegestützübung, die deutlich anspruchsvoller ist als der klassische Liegestütz ohne Hilfsmittel.

## DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

