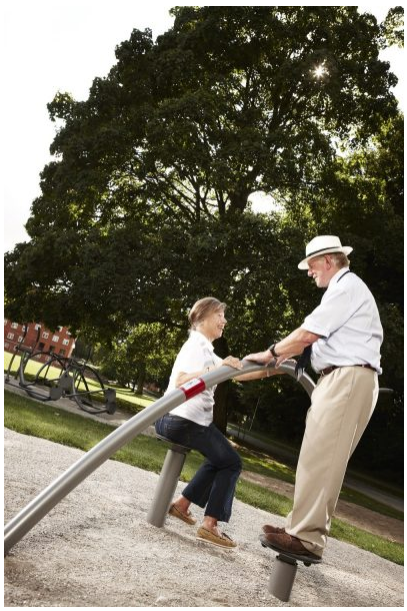


NORWELL TWISTER STATION

SKU: 20010







PRODUCT DESCRIPTION

Der Norwell Twister ist ein Outdoor Fitnessgerät für **Koordinationsübungen** zur besseren Balance. Darüber hinaus werden die Beweglichkeit und die Kraft des Rückens trainiert.
Ein großes bogenförmiges Metallrohr ist fest im Untergrund montiert. Zu beiden Seiten stehen sich zwei kleine schemelartige Plattformen gegenüber, die Eine in Sitzhöhe, die Andere ist zum Draufstellen gedacht.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 125 cm

Länge: 250 cm

Breite: 160 cm

Sicherheitsbereich: 19m2

Gewicht: 80kg

Fallhöhe: 77cm

- 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%

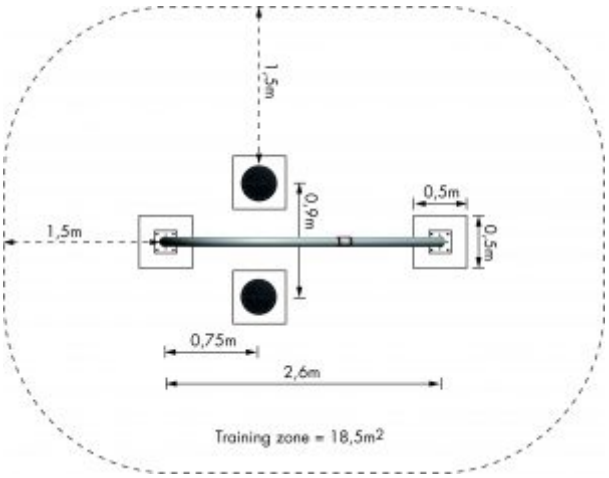
Senioren

90%

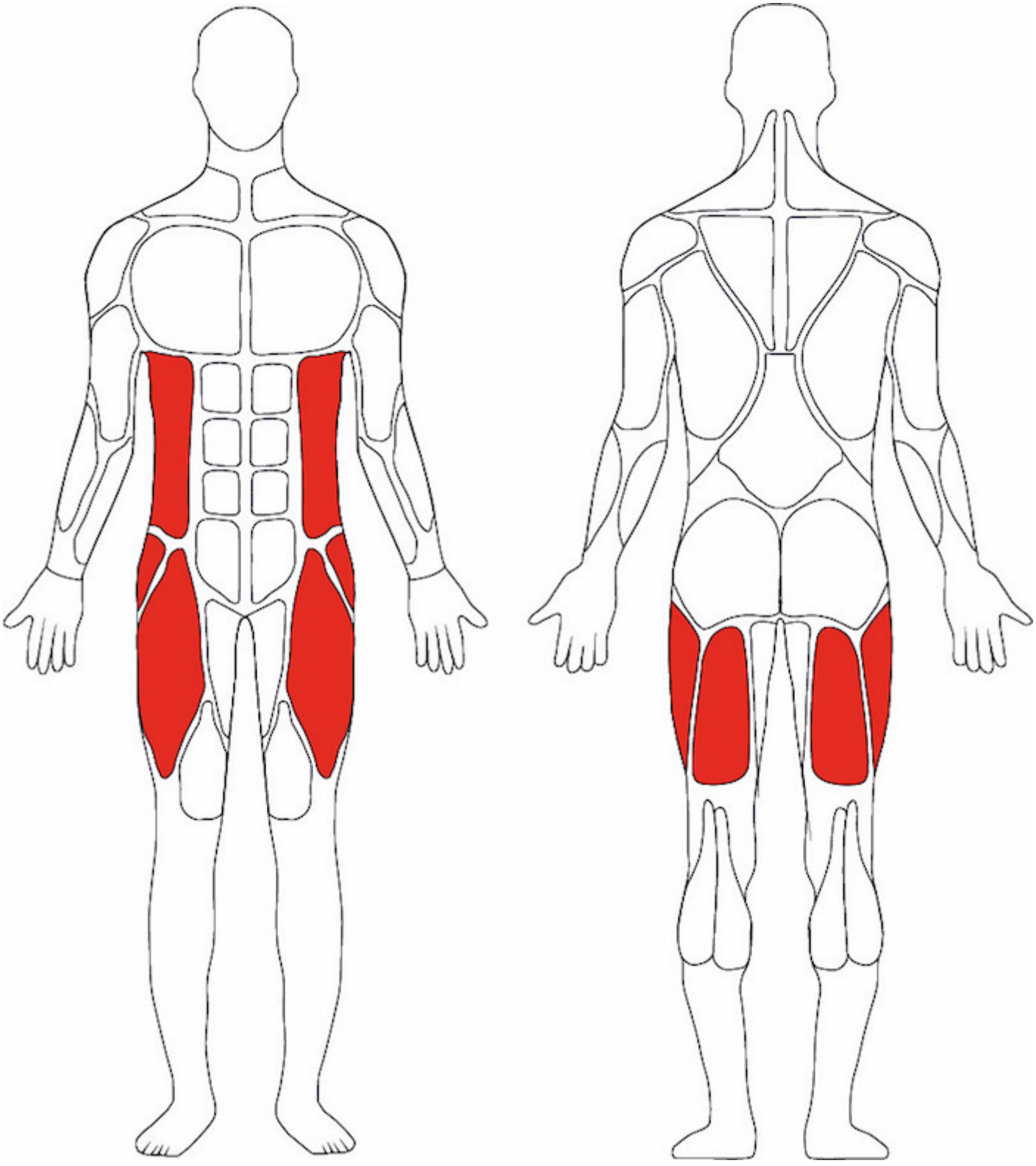
Sportler

70%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**



- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

0%

Koordination

90%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

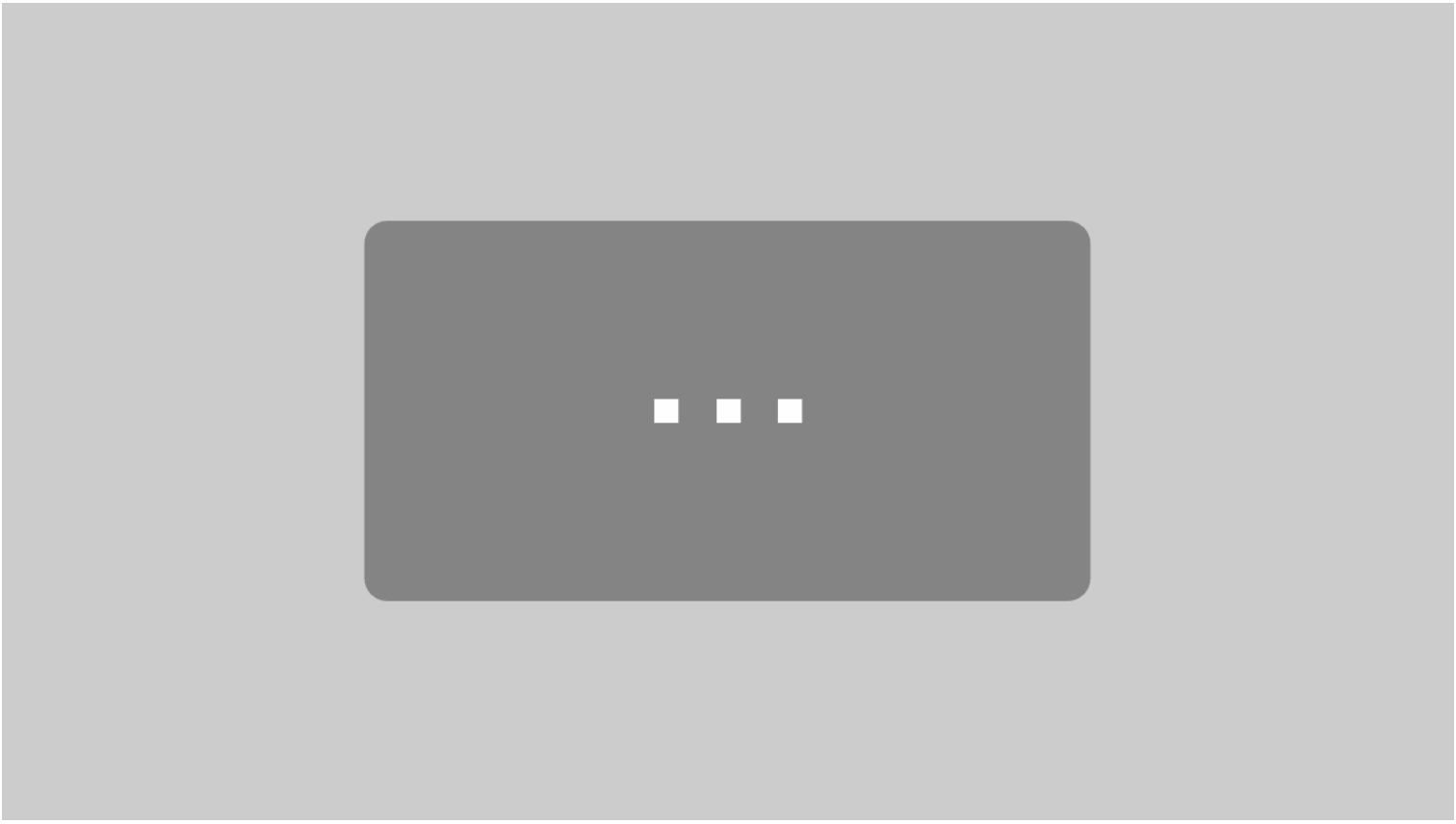
0%

Dehnung

0%

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1



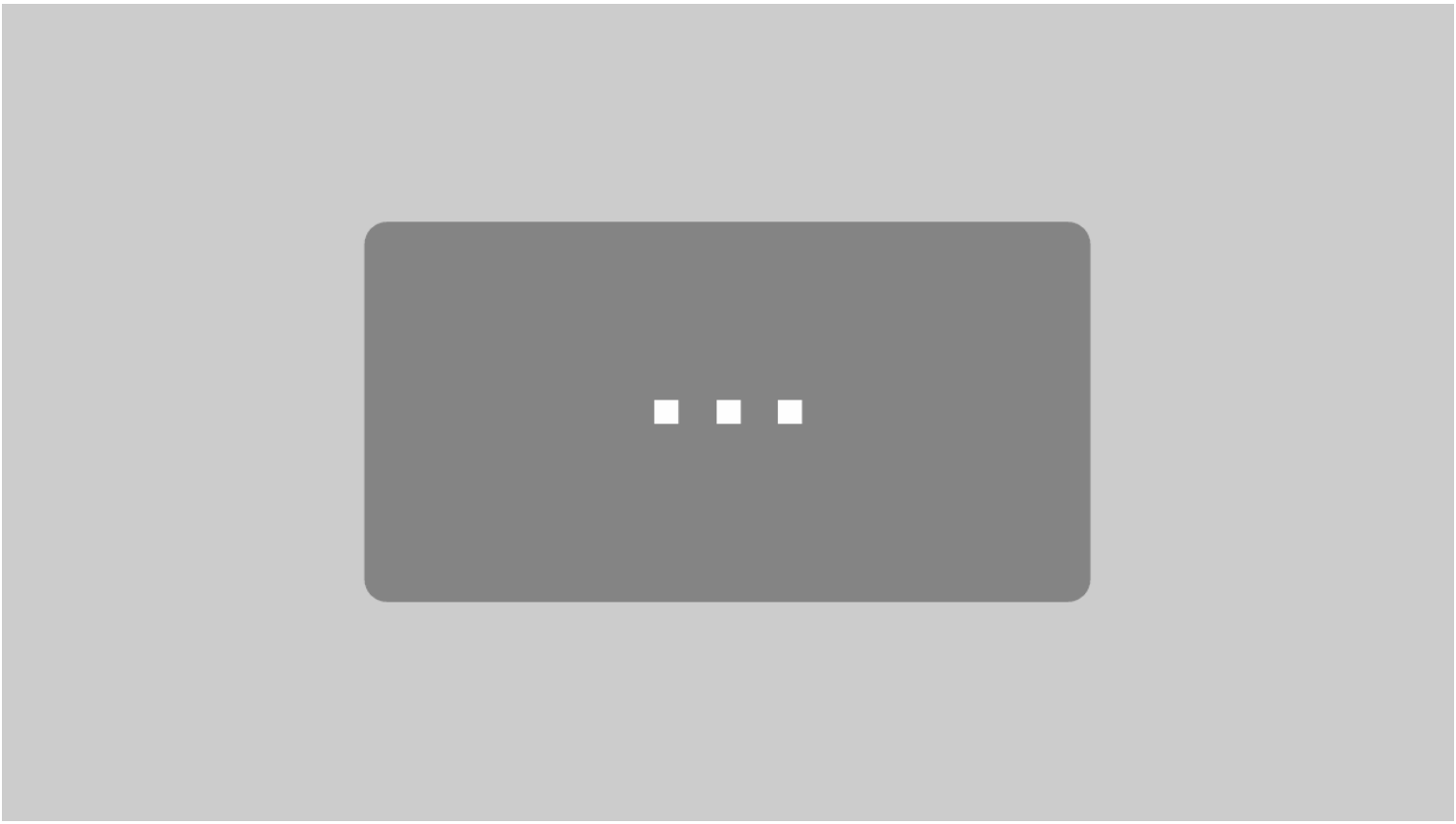
Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.
Mehr erfahren

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Wir setzen uns auf den höheren Drehschemel und halten uns mit beiden Händen am Metallbogen fest. Wir beginnen langsam den Rumpf erst in die eine, dann in die andere Richtung moderat zu drehen. Der Drehwinkel sollte zu beiden Seiten die 90 Grad nicht überschreiten, weil dies gefährlich werden könnte für unsere Wirbelsäule.

Übungsvariante 2



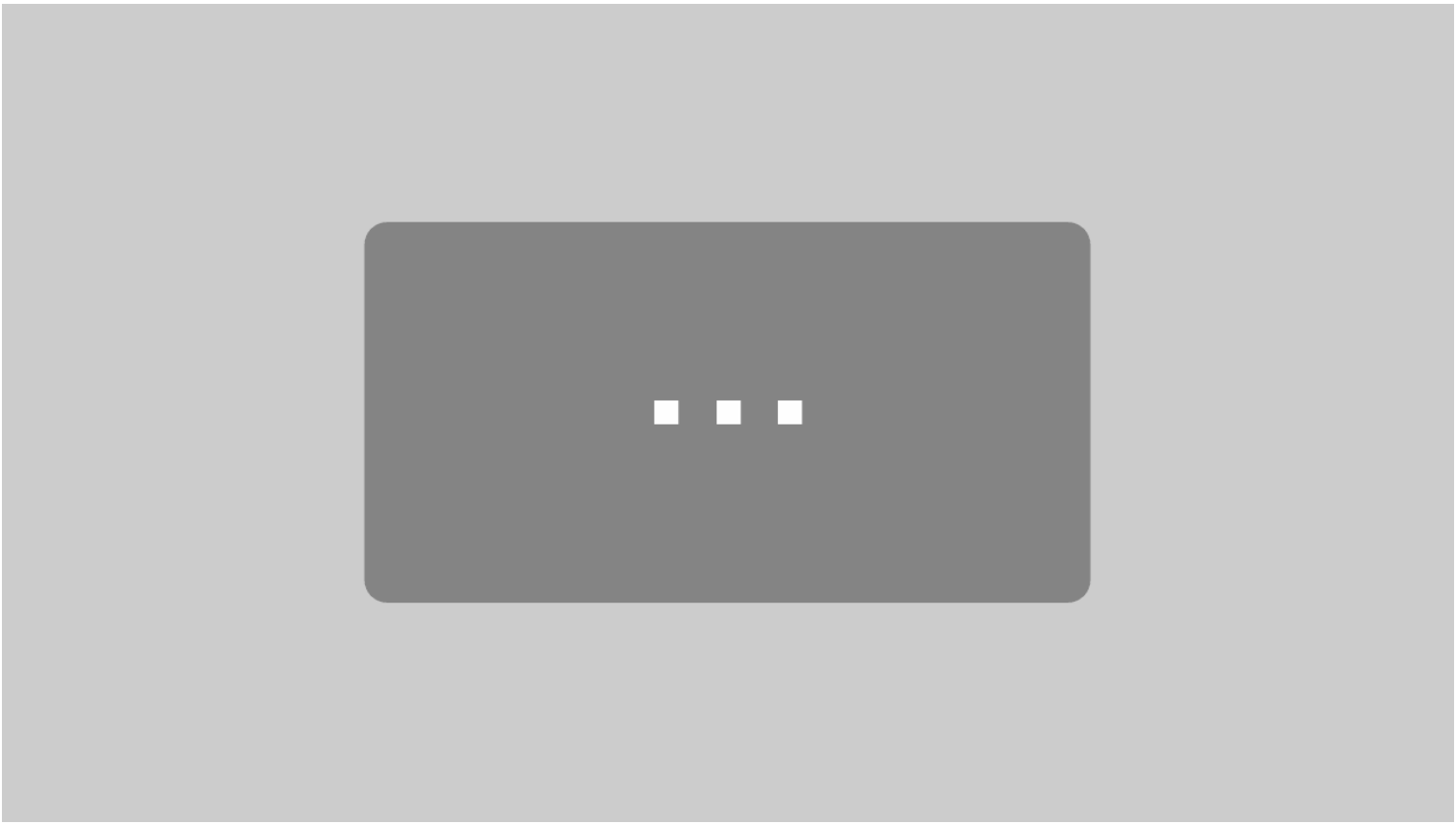
Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.
Mehr erfahren

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Wir beginnen uns wieder zu einer Seite zu drehen, aber im Sinne eines Abstoßens, das heißt, wir lassen den Haltebügel los und drehen uns auf dem Schemel einmal um unsere Körperachse, um dann wieder die Haltstange zu ergreifen. Diese Drehungen vollführen wir in beide Richtungen. Wem dabei schwindelig wird, sollte eine Pause machen.

Übungsvariante 3



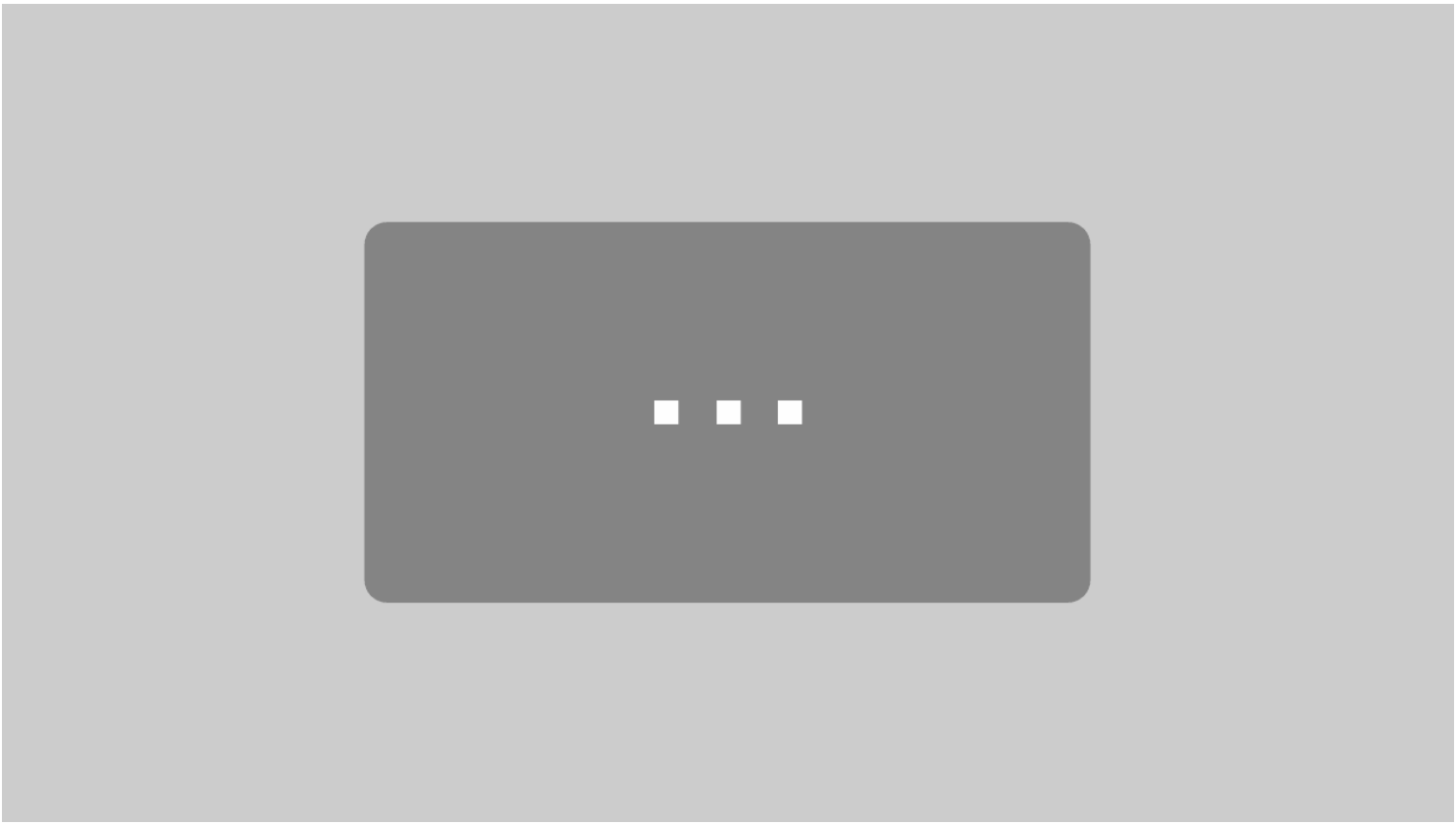
Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.
Mehr erfahren

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Wie bei Übung Nummer 1 vollführen wir die abwechselnde Rechts-links-Drehung des Körpers im Stand auf dem niedrigen Schemel.

Übungsvariante 4



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

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Diese Bewegung gleicht fast der Übung Nummer 2, allerdings mit dem Unterschied, dass wir uns auf dem kleinen Schemel stehend um die eigene Achse drehen. Vorsicht ist hierbei aber gerade für ältere Menschen geboten. Im Moment der freien Drehung ohne Handkontakt zur Haltestange kann man leicht von der Plattform fallen und sich beim Sturz ein Fußgelenk, das Knie oder die Schleimbeutel im Ellenbogen verletzen. Es ist daher gut, wenn hier ein Partner zur Seite steht.

Der Norwell Twister sollte in keinem Generationenpark fehlen.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

