

## NORWELL WAVE BAR STATION



---

SKU: 20020

## PRODUCT DESCRIPTION

Die Norwell Wave Bar Station ist ein besonderes Outdoor Fitnessgerät und genießt im direkten Vergleich zu den anderen Outdoor Fitnessgeräte ein klares Alleinstellungsmerkmal. Anders als andere Fitnessgeräte, die Norwell im Programm hat, wird an diesem Gerät nämlich keine Kraft trainiert.

Zum erweiterten Fitness-Begriff zählen jedoch auch Konzentration und Koordination. Und hier bietet die Norwell Wave Station ein großes Maß an Spaß für Jung und Alt. Die Norwell Wave Station erscheint auf den ersten Blick wie ein künstlerisches Objekt. Doch ihr Anliegen ist ein anderes: Mit ihrer Länge von 2,52 Metern fordert sie ihren Nutzern Konzentration, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer ab - Fähigkeiten, die in jedem Alter nicht oft und regelmäßig genug trainiert werden können. Auf einem Fitnesspfad darf dieses Gerät daher keinesfalls fehlen.

Biathleten schätzen das Gerät, bietet es eine Trainingsmöglichkeit, um zwischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Maximum an Konzentration fordern, umzuschalten. Aber auch Kinder verbringen eine spannende Zeit an der Norwell Wave Bar Station und erlangen grundlegende grob- und feinmotorische Kompetenzen.

Die nach innen gebogenen Basisrohre des Outdoor Fitnessgerätes wirken platzsparend und bilden die Halterung für die wellenförmige Stange, an der die Konzentrations- und Koordinationsübungen durchgeführt werden. Der



einzuhaltende Sicherheitsbereich für das Norwell Sportgerät setzt eine Fläche von mindestens 15 Quadratmetern voraus. Die kurvenförmige Verbindungsstange ist auf einer Höhe von 145 Zentimetern angebracht. Dabei handelt es sich um die optimale Höhe, die gewährleistet, dass die Station von Personen einer jeder Körpergröße genutzt werden kann.

#### Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 186 cm

Länge: 252 cm

Breite: 8 cm

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

Gewicht: 80kg

Fallhöhe: 145cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- Zielgruppe:

Anfänger

100%



Senioren

100%

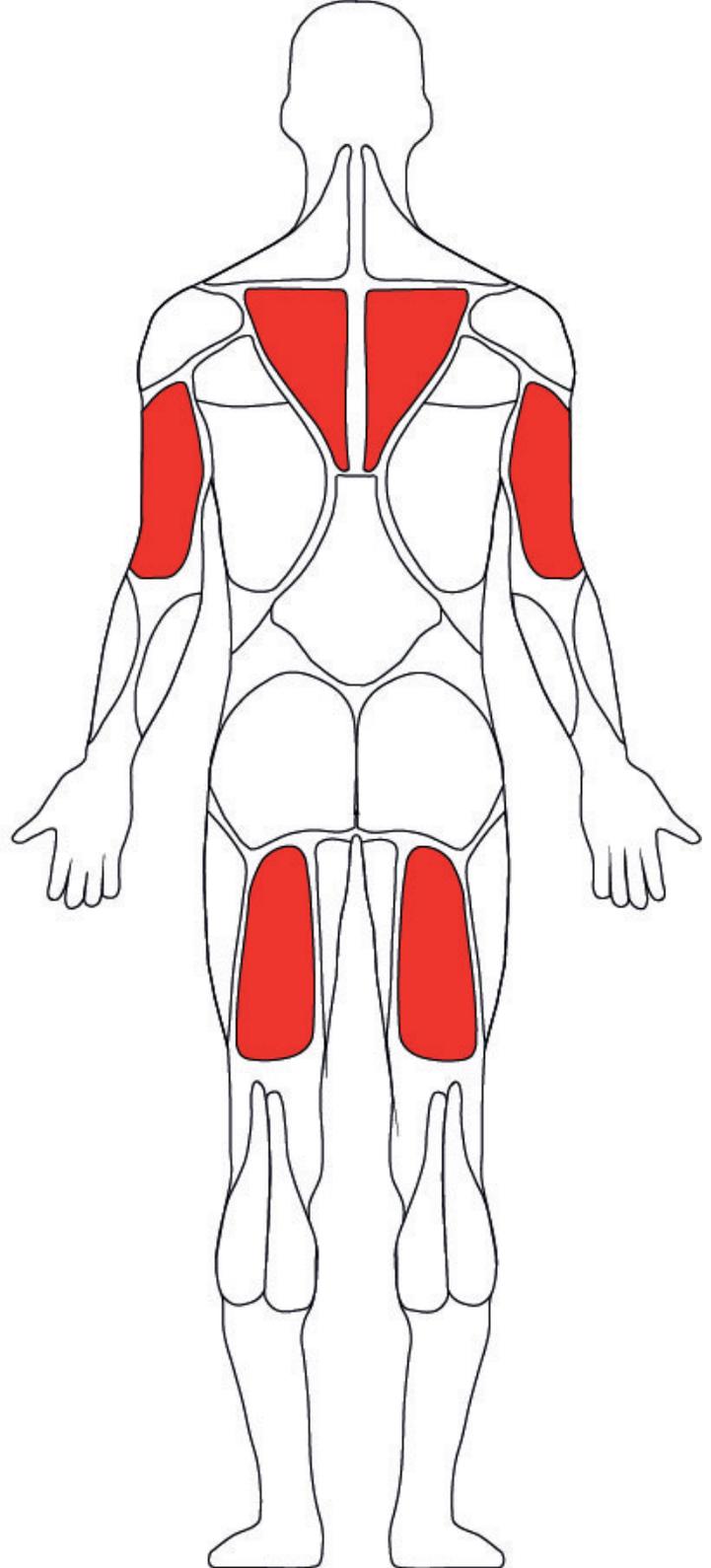
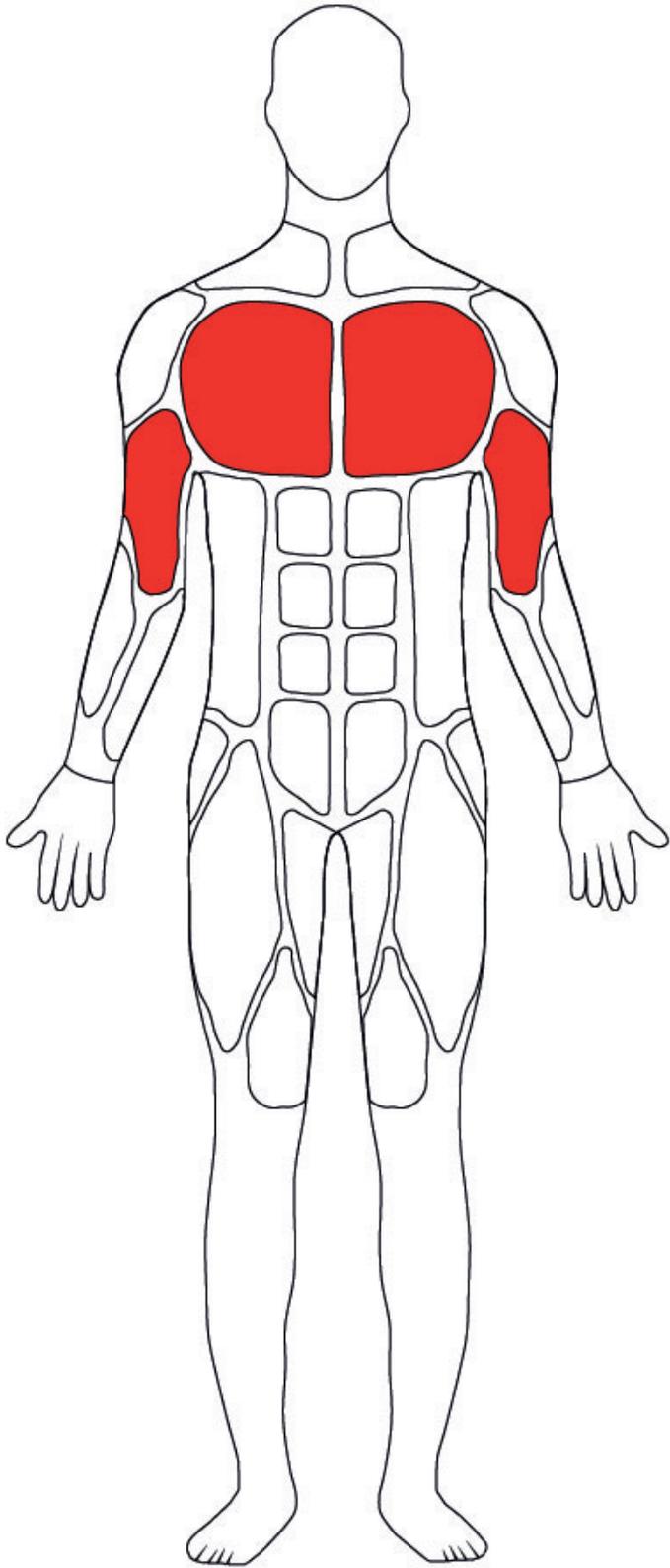
Sportler

40%

• **Sicherheitsbereich:**

• **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

30%

**Kraft**

0%

**Koordination**

100%

**Ausdauer**

200%

**Schnelligkeit**

20%

**Dehnung**

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Der heiße Draht

Wer die 100.000 Mark Show, eine der erfolgreichsten Spielshows aus den 90er-Jahren, noch kennt, wird sich wohl auch an das Spiel „der heiße Draht“ erinnern. Wer mag, kann das Spiel an der Norwell Wave Bar Station nachspielen: Stellen Sie sich vor das Gerät und führen Sie den Metallring nach Belieben auf die rechte oder linke Seite der Wave Bar Station. Führen Sie den metallischen Ring nun über die kurvenförmige Stange an das andere Ende des Gerätes, ohne dass der Ring mit der Verbindungsstange in Berührung tritt. Gehen Sie bei einem Fehler zurück zur Ausgangsposition und beginnen Sie mit der Übung von vorne. Sie sind zu zweit? Dann zählen Sie doch gegenseitig Ihre Fehler auf dem Weg zur gegenüberliegenden Seite. Auch ein Duell auf Zeit ist möglich, in dem derjenige gewinnt, der die Strecke von 2,52 Meter als erster fehlerfrei ohne Stangenkontakt überwindet.

Die Übenden trainieren übrigens nicht nur ihre koordinativen Fähigkeiten und ihre Konzentrationsfähigkeit, sondern stärken ferner ihr inter- und intramuskuläres Zusammenspiel in der Unter- und Oberarmmuskulatur.

**Variation:** Nutzen Sie Ihre nicht starke Hand und führen Sie die Übung erneut durch. Versuchen Sie Ihren Oberkörper während der gesamten Übung aufrecht zu halten.

### Hobby-Biathlon mit der Norwell Wave Bar Station

Biathlon zeichnet sich durch eine besondere Anforderungssituation aus, die darin besteht, zwischen konditionellen mit koordinativen Fähigkeiten, die ein hohes Maß an Konzentration fordern, zu wechseln. Jeder kennt den klassischen Ski-Sport, in denen die Sportler ihren Puls herunterregulieren müssen, um für das Schießen im wahrsten Sinne des Wortes ein glückliches und vor allem ruhiges Händchen zu haben.

Diese Fähigkeit können Sie dank der Norwell Wave Bar Station jetzt auch im heimischen Sportpfad üben: Laufen Sie zum Beispiel ihre gewohnte Laufstrecke und treten Sie unmittelbar nach der konditionellen Anforderung an die Norwell Wave Bar Station heran. Versuchen Sie nun den Metallring von einer Seite auf die andere zu befördern, ohne dabei die Verbindungsstange zu berühren.

**Variation:** Schaffen Sie sich durch Zeit- und Präzisionsdruck eine weitere Druckbedingung, unter der Sie die Übung nach der konditionellen Anforderungssituation durchführen.

## DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext





- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

