

NORWELL BAR JUNIOR STATION

SKU: 20304

PRODUCT DESCRIPTION

Die Norwell Kinderserie (Junior Serie) ist für alle Kinder von 8-14 Jahren bestens geeignet. Die Geräte wurden aus der Standard Norwell Serie entnommen und auf die Größe und Gegebenheiten von unseren Kindern angepasst. Unsere Geräte machen nicht nur unheimlich Spaß, sondern fördern schon in den frühen Jahren die Fitness unserer Kinder. Alle Norwell Junior sind gekennzeichnet mit blauen Haltegriffen.

An diesem Outdoor Fitnessgerät "Norwell Bar" können gleich mehrere **Kraftübungen** vollzogen werden, die alle das Ziel haben, die **Brustmuskulatur**, die **Oberarm-Trizepse** und die **vorderen Schultermuskeln** sowie die **Bauchmuskeln** zu stärken.
Es handelt sich um zwei starke, in etwa parallel angeordnete Aluminiumrohre, die in einem Viertelkreis gebogen und fest im Untergrund verankert sind. Am oberen Ende des Norwell Bars befinden sich bequeme Haltegriffe für die Hände. Die Bezeichnung Bar deutet schon an, dass hieran einige Leichtathletik-Übungen ausgeführt werden können, die sonst auch im Hallensport am Barren erfolgen.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 88 cm

Länge: 105 cm

Breite: 50 cm

Sicherheitsbereich: 13m2

Gewicht: 35kg

Fallhöhe: 88cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- **Zielgruppe:**

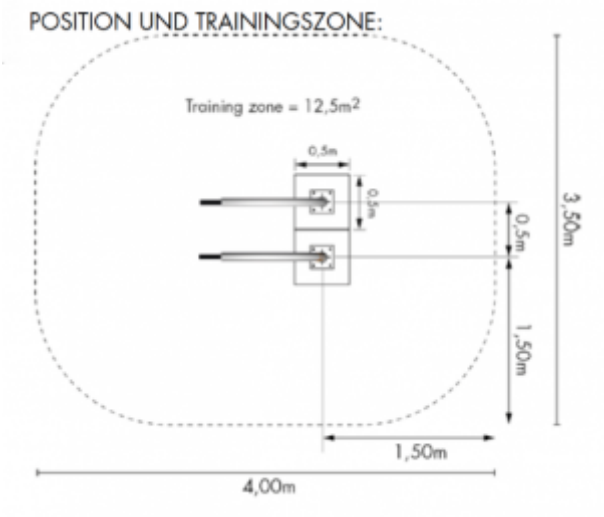
Ungeübte

70%

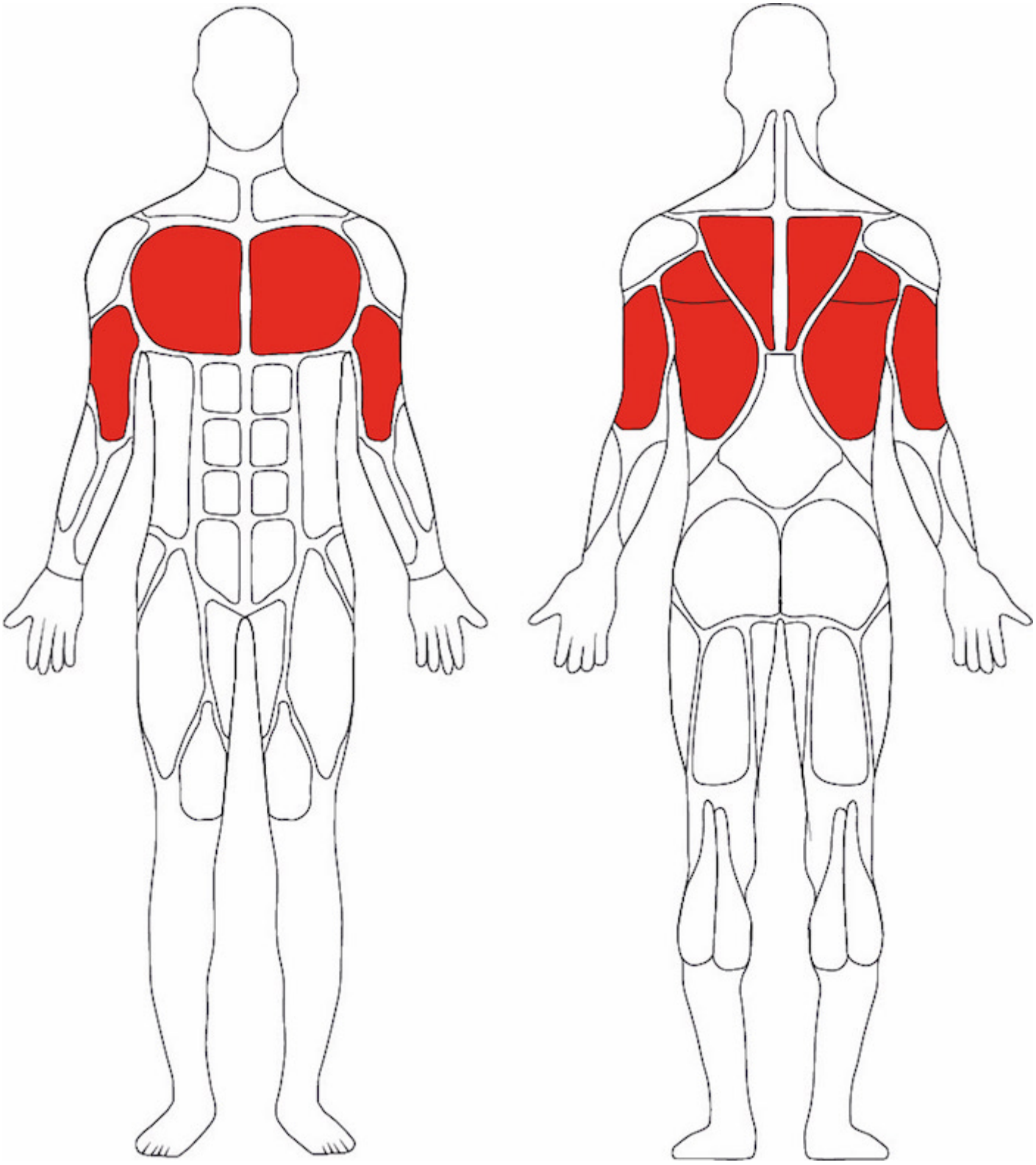
Sportler

90%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**



- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

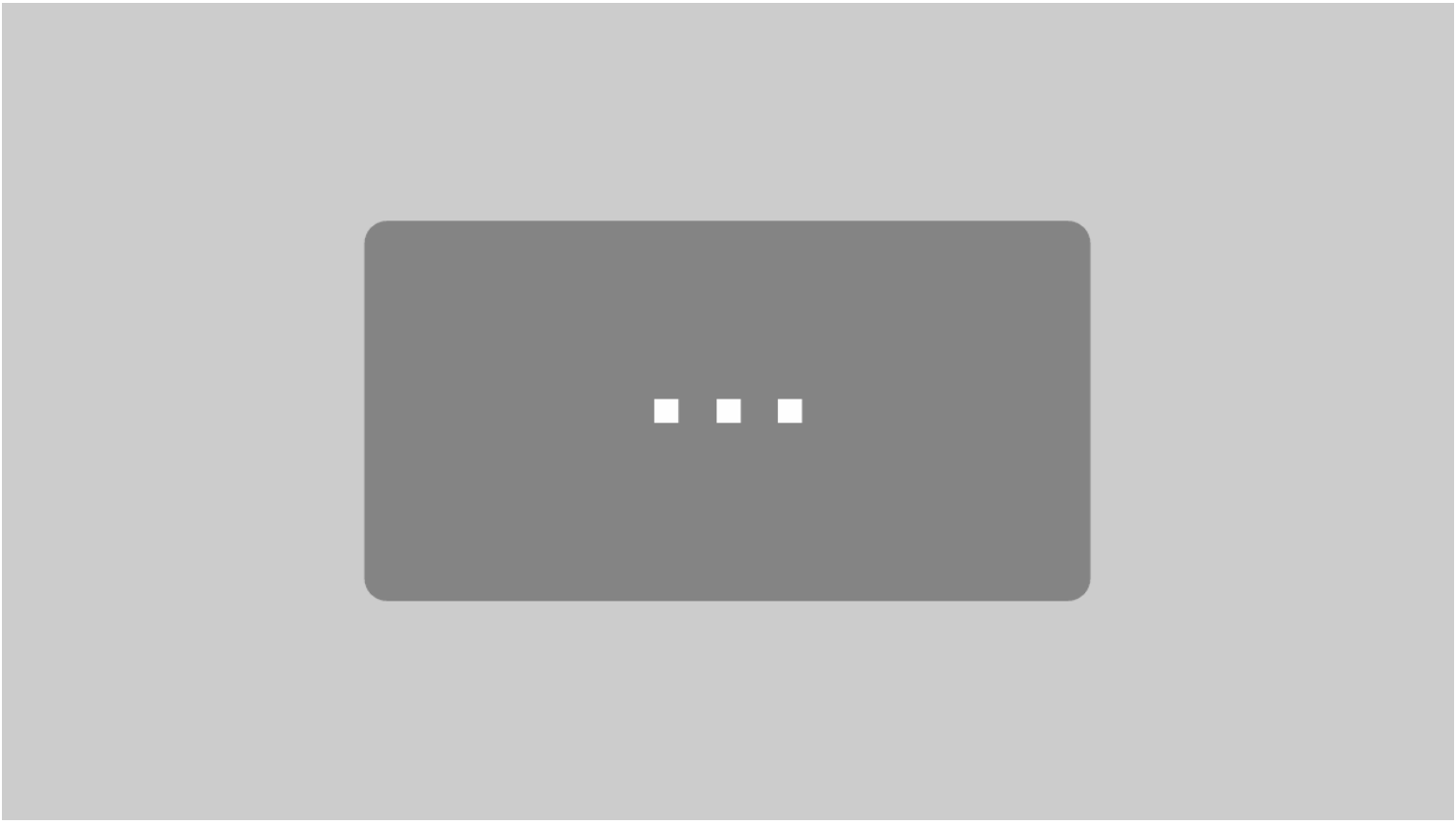
0%

Dehnung

0%

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1



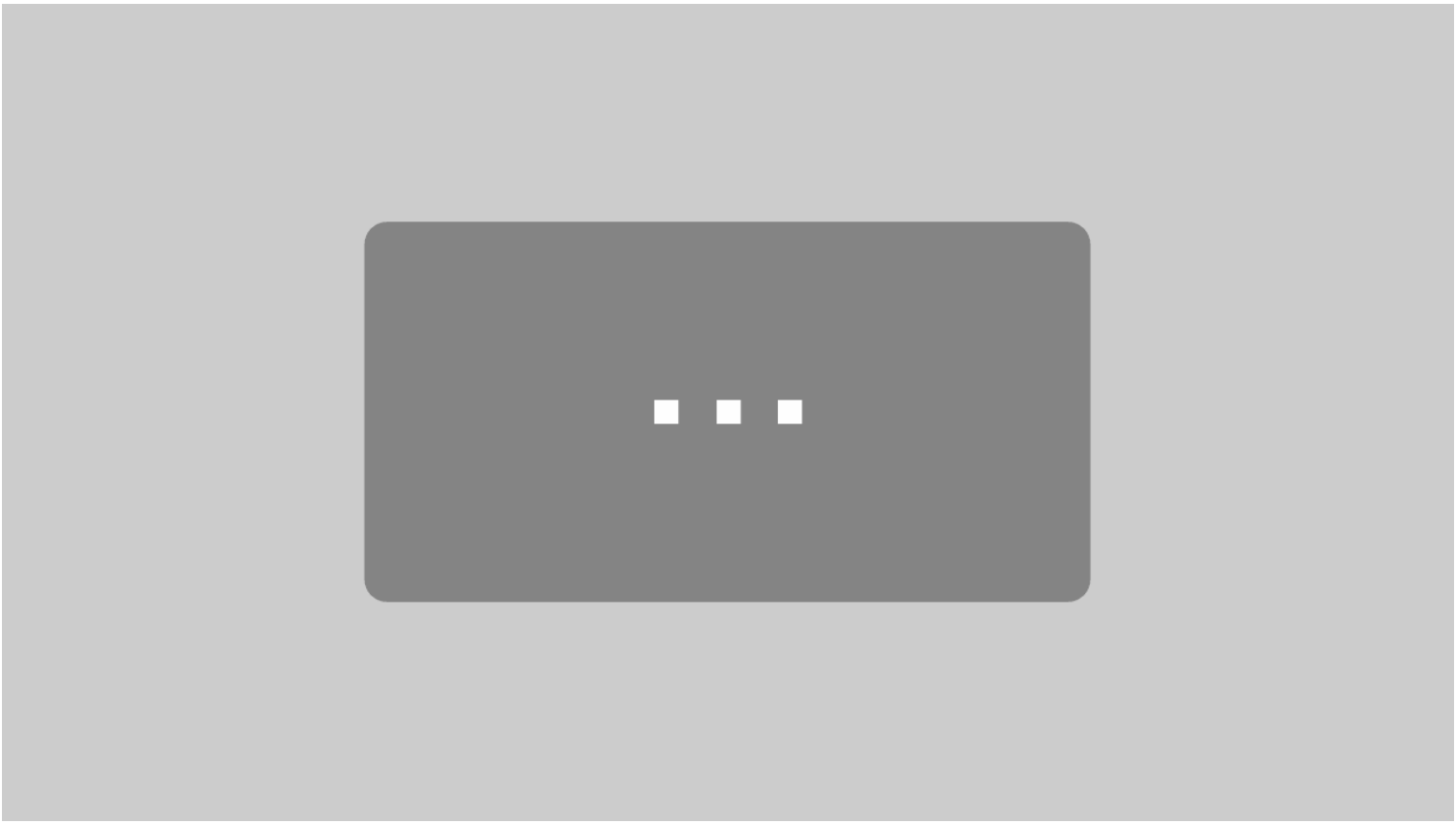
Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.
Mehr erfahren

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Das Heben und Senken der Arme sind eine sehr ambitionierte Kraftübung, besonders dann, wenn der Sportler etwas oberhalb seines Normalgewichts angesiedelt ist. Die Unterschenkel werden dabei ungefähr im 90-Grad-Winkel eingeknickt, sodass wir nach unten hin fast beliebig viel Platz haben, die Arme einknicken zu lassen. Das Wiederhochdrücken des gesamten Körpergewichts ist sehr anstrengend.

Übungsvariante 2



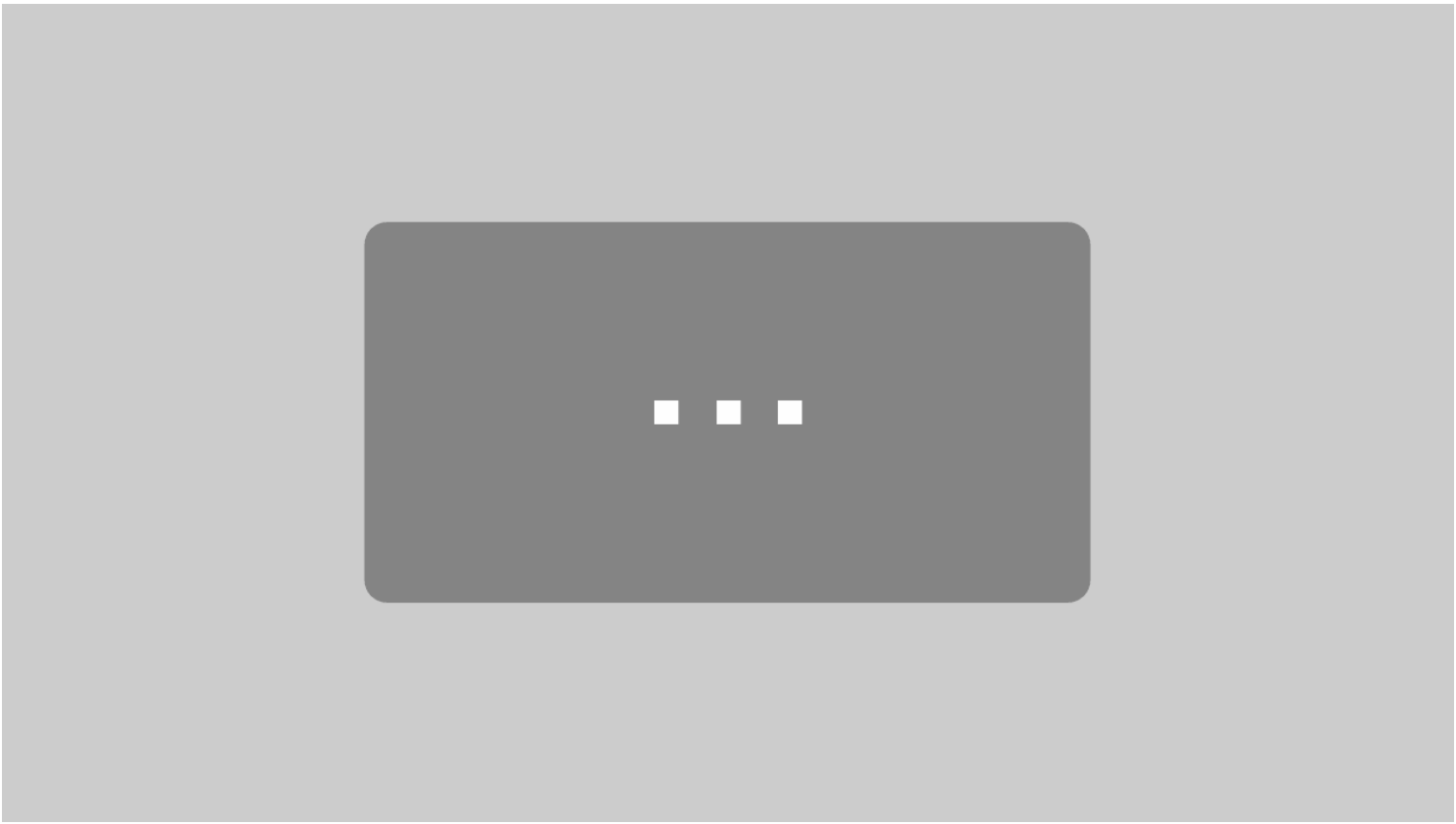
Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.
Mehr erfahren

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Höher hinaus geht es bei dieser eher schaukelnden Bewegung. Wir stützen uns wieder gerade auf den Norwell Bar auf und ziehen die eingeknickten Knie so weit wie möglich nach oben hoch. Diese Position lässt sich kaum halten, sondern es gibt oben einen Umkehrpunkt, der die Beine direkt wieder zurück nach unten führt.

Übungsvariante 3



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

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Als “inverse Liegestütze” könnte man diese vierte Kraftübung bezeichnen. Wir hängen uns mit den Armen und Händen unterhalb der Griffe an, die ausgestreckten Beine berühren nur mit den Hacken den Boden. In dieser hängenden Schräglage ziehen wir uns mit den Armen so weit hoch, wie wir können, um uns danach wieder langsam nach unten durchhängen zu lassen.

Die Anzahl der Wiederholungen ist jedem Kind selbst überlassen.

Auf Grundlage der Norwell Sportgeräte für Außen entsteht auf einer relativ kleinen Fläche ein multifunktionaler moderner Sportpark, wo alle Geräte an einem zentralen Ort erreichbar sind. Ein solcher Bewegungspark bietet allen Bürgern jederzeit kostenlosen Zugang zur Körperertüchtigung und ist damit ein sehr wertvoller Beitrag zur

Volksgesundheit. Besonders gut eignen sich die Norwell Outdoor Sportgeräte für den Generationenpark, der, wie sein Name schon sagt, die verschiedenen Generationen mit Spaß am Sport zusammenführt.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

