NORWELL JUNIOR CHEST STATION

SKU: 20300



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.

Dieser Sitz ist nicht zum Ausruhen gedacht. Das Outdoor Sportgerät mit der Bezeichnung "Chest" (aus dem Englischen übersetzt bedeutet es Brust oder Brustkorb) ist in der Tat eine Brustpresse, die das eigene Körpergewicht für die damit durchführbaren **Kraftübungen** nutzt. Trainiert werden hierbei besonders die **Brustmuskulatur**, die (vorderen) **Schultermuskeln** und die **Trizepse** der Oberarme.

Bei der Konzipierung der Outdoor Sportgeräte von Norwell gingen wir im Prinzip davon aus, dass ein schwerer Mensch auch kräftige Muskeln hat. Falls dies vereinzelt nicht der Fall ist, ist zwar Muskelkater vorprogrammiert, aber das wünschenswerte Muskelwachstum nimmt damit richtig Fahrt auf.
Über die Vorwärts- und Rückwärtsbewegung der zwei Griffhebel, die eine stabile, direkte, mechanische Verbindung zu dem Sitz haben, lässt sich dieser mithilfe der Armkraft langsam nach oben und nach unten bewegen. Je schwerer der Sportler, desto mehr Kraft muss aufgewendet werden.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 210 cm

Länge: 89 cm

Breite: 70 cm

Sicherheitsbereich: 12m2

Gewicht: 78kg

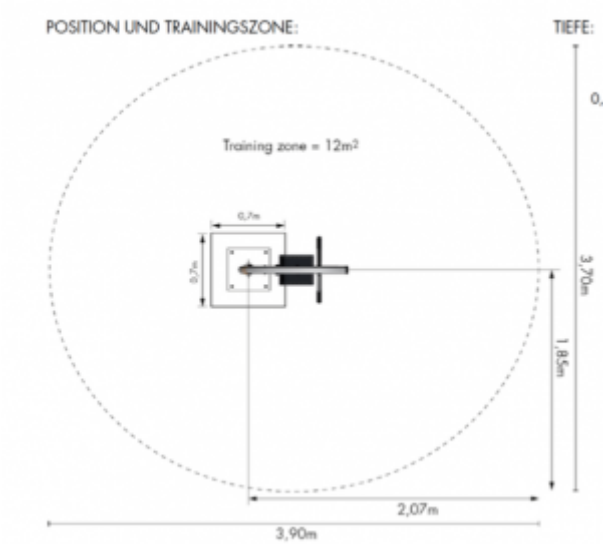
Fallhöhe: approx. 55cm

- 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:**

Ungeübte

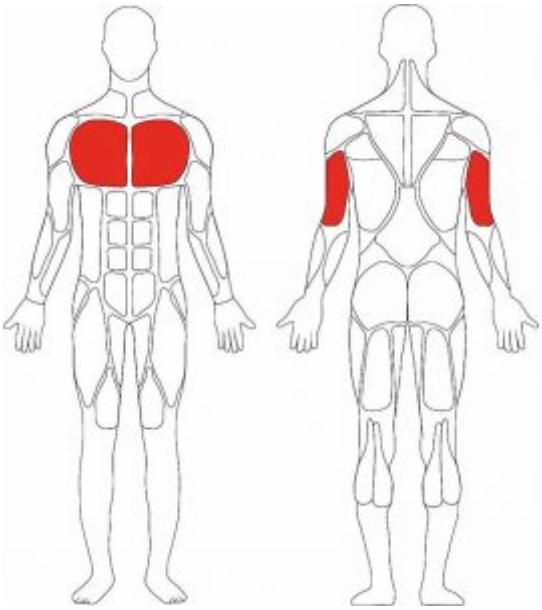
100%

Sportler

80%

- **Sicherheitsbereich:**

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**



- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

10%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

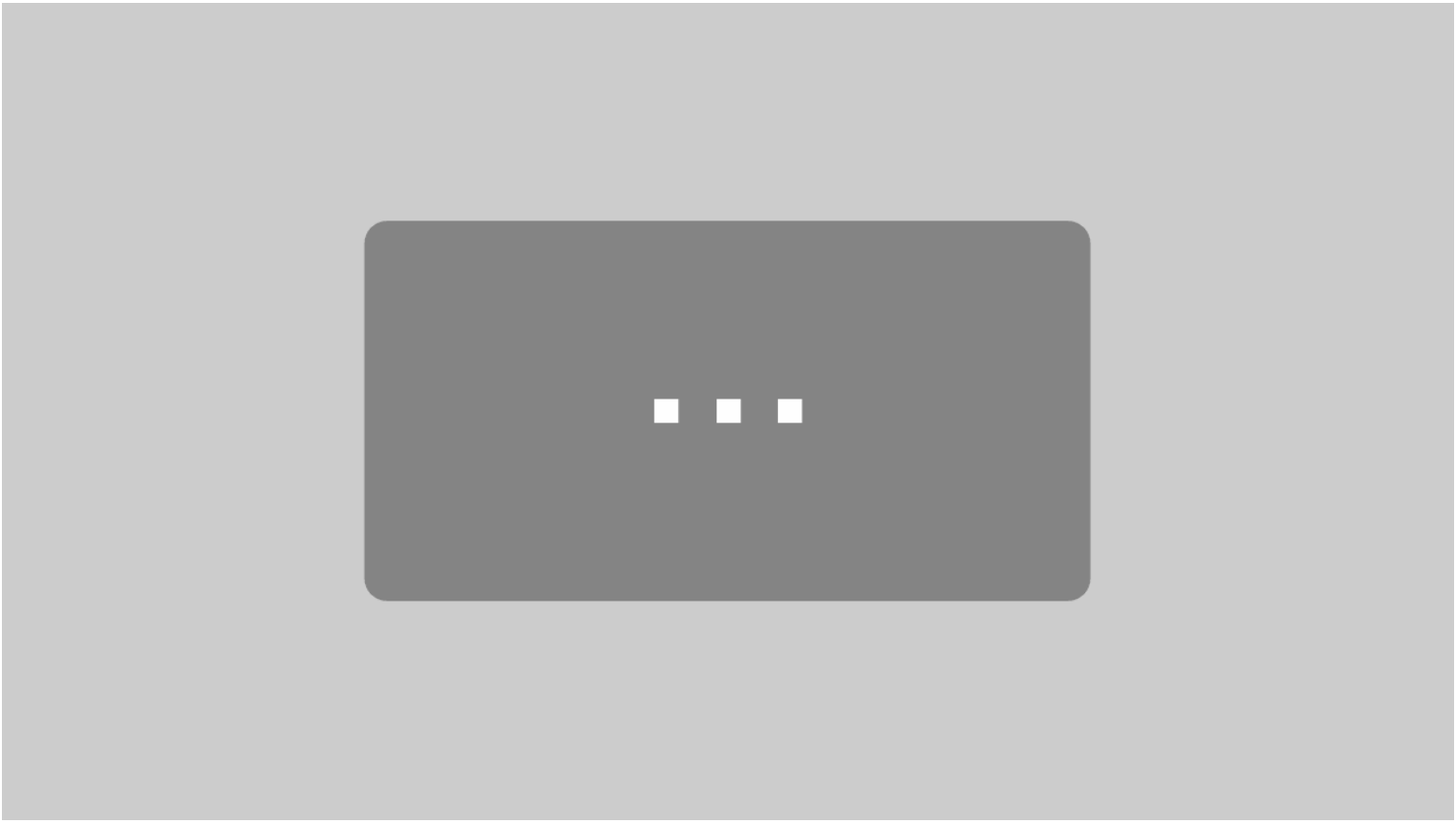
0%

Dehnung

0%

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1



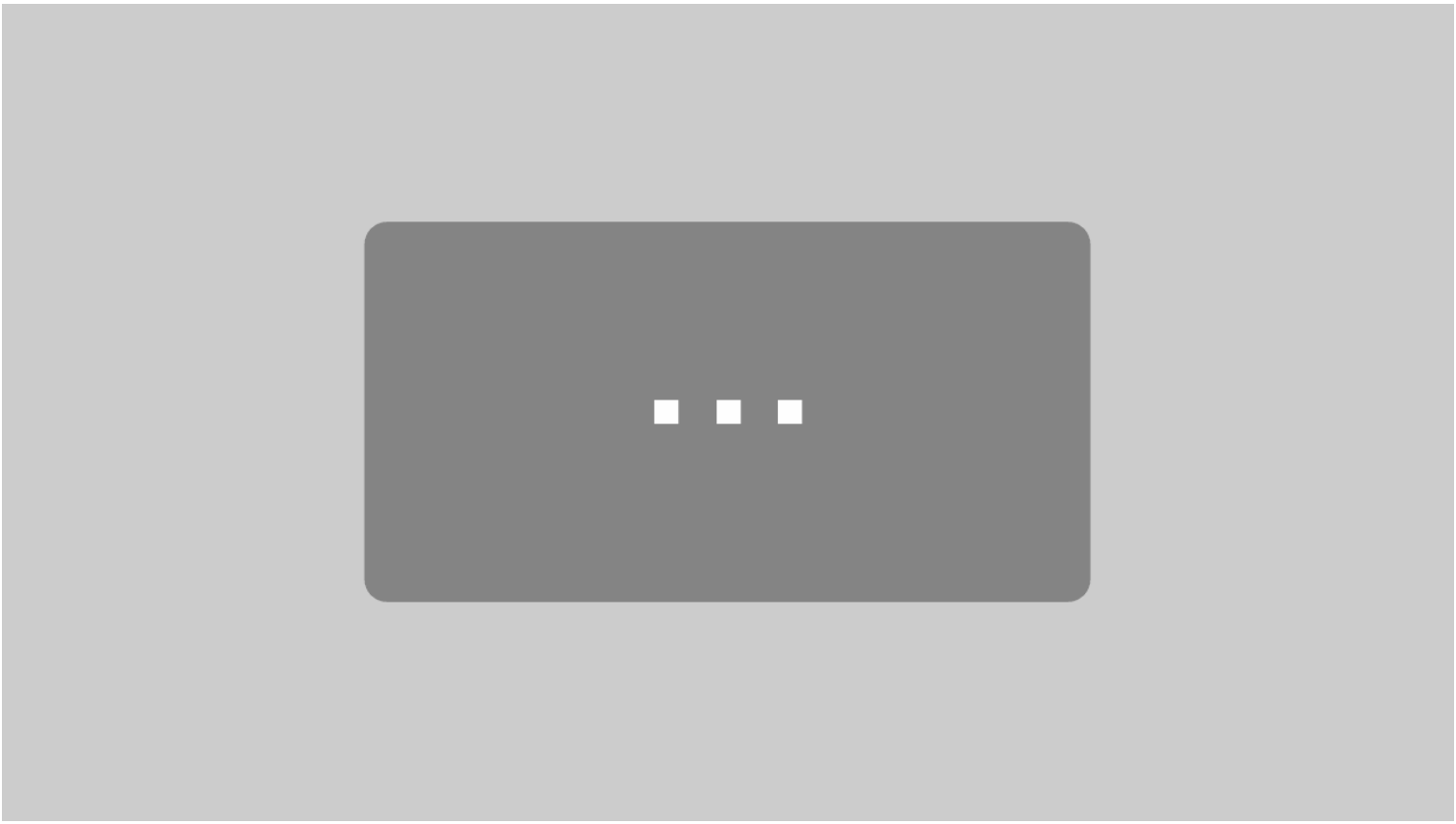
Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.
Mehr erfahren

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

In ganz normaler Sitzposition drücken wir die Arme eher langsam nach vorne, was unseren Sitz etwas nach oben bewegt und bremsen dann die rückwärtige Bewegung, die durch unser Gewicht beschleunigt wird, leicht ab. Je tiefer wir die Griffe anfassen, desto länger ist der Hebel, was die Ausführung leichter macht.

Übungsvariante 2



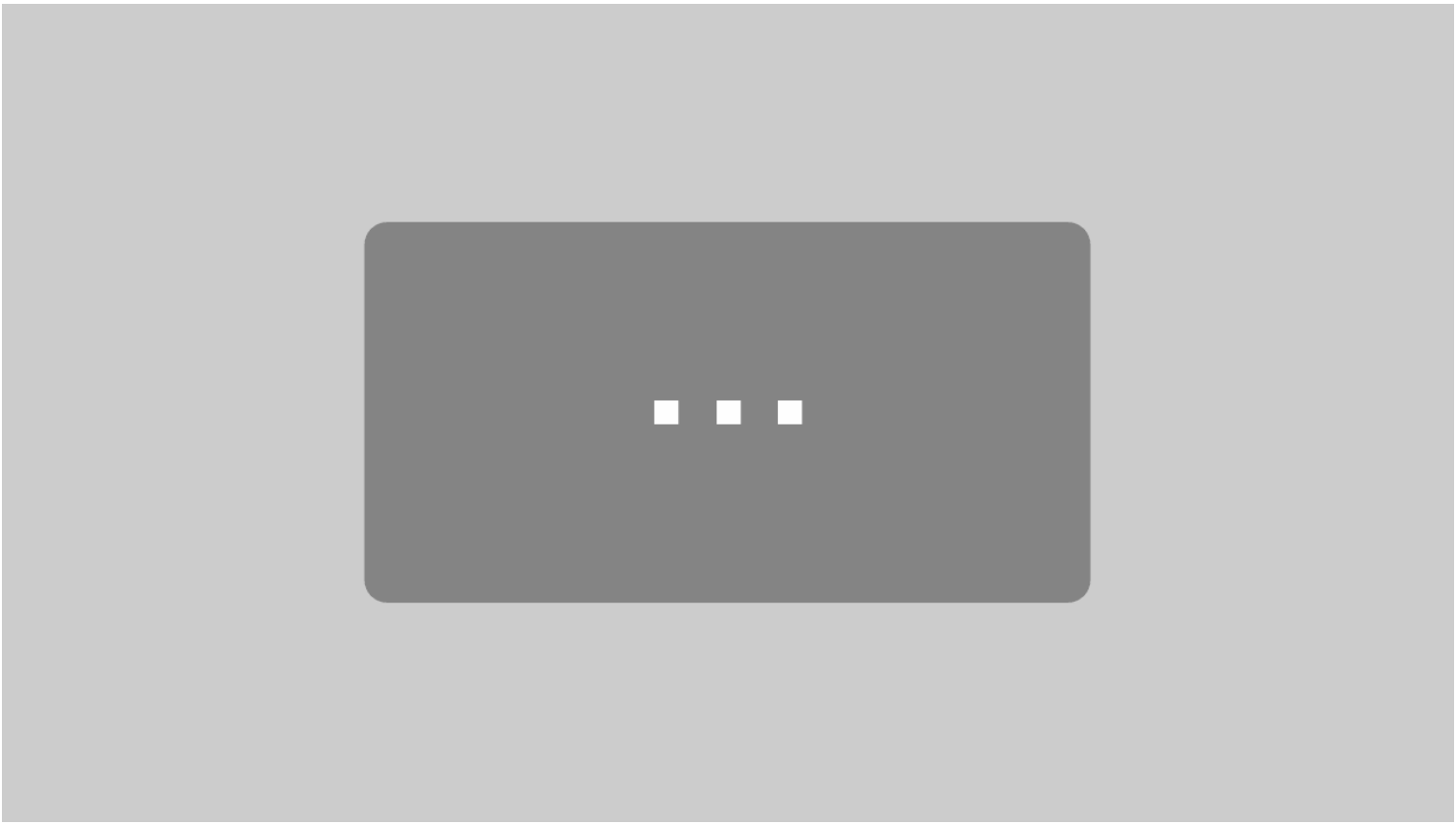
Mit dem Laden des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung von YouTube.
Mehr erfahren

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Wir beziehen uns nochmals auf die Durchführungsart der Kraftübung 1, fassen die langen Griffe aber dieses Mal so weit oben wie möglich an. Das bedeutet eine deutliche Verkürzung des Hebels, was mit einem wesentlich höheren Kraftaufwand verbunden ist.

Übungsvariante 3



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

Video laden

☐ YouTube immer entsperren

Wem das alles noch viel zu einfach ist, verwendet zum Drücken nur einen Arm (egal in welcher Griffhöhe), der selbstverständlich nach mehreren Wiederholungen abzuwechseln ist, um nicht einseitig zu trainieren.

Anzahl der Wiederholungen

Für den Norwell Chest möchten wir bewusst keine starren Vorgaben machen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, diese Kraftübungen sollen Spaß machen. Spätestens dann, wenn einzelne Muskeln beginnen, leicht zu schmerzen, gibt unser Körper das Zeichen, eine Übung zu beenden und gegebenenfalls erst einmal ein ganz anderes Gerät auszuprobieren, das andere Muskelgruppen anspricht.

Fazit: Mit den verschiedenen Geräten der Norwell Serie bieten moderne Sportparks oder Bewegungsparcours die Möglichkeit, alle Muskelgruppen auf eine angenehme, fast schon spielerische Art und Weise zu trainieren, wobei die Geräte so flexibel durchkonstruiert sind, dass wirklich alle Menschen daran partizipieren können. Wer in diesem Moment noch nicht sportlich ist, wird nach wenigen Wochen, gerade im Generationenpark, einen erstaunlichen Wandel durchgemacht haben.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt

Download

- Ausschreibungstext

Download

- AutoCAD 2D

Download

- AutoCAD 3D

Download