



NORWELL PULL UP JUNIOR STATION



SKU: 20303

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.

Der Norwell Pull Up dient mehreren **Kraftübungen** mit einem Fokus auf die **Muskulatur** der **Ober- und Unterarme**,



der **Schultern**, des **Rückens** und des **Rumpfes** (Bauchmuskeln). Realisiert wird dies an diesem Outdoor Fitnessgerät vor allem mit den unterschiedlichen Arten von Klimmzügen.

Man kann es sich wie eine sehr stabile, gekrümmte Metallleiter vorstellen, die senkrecht stehend fest im Untergrund montiert ist. Die oberste am weitesten vom Standplatz weggekrümmte Sprosse erreicht in etwa eine Höhe von 2,40 Metern, sodass ein ausgewachsener Mann daran hängend mit den Füßen gerade nicht mehr den Boden berührt.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 212 cm

Länge: 103 cm

Breite: 100 cm

Sicherheitsbereich: 23m²

Gewicht: 116kg

Fallhöhe: 212cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- Zielgruppe:

Ungeübte

100%



Sportler

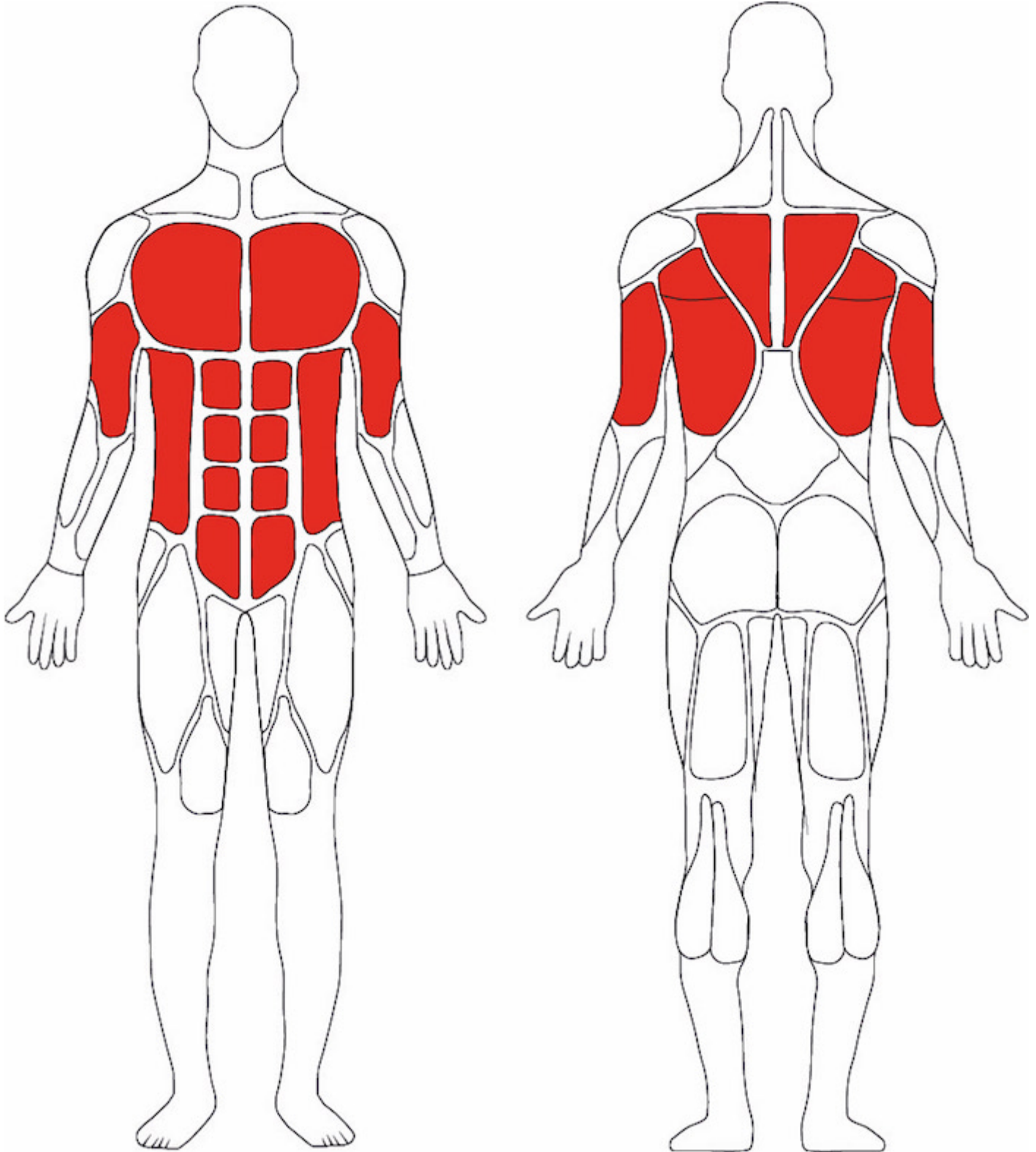
100%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

40%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Sie können die Klimmzüge klassisch oder mit abstützenden Beinen am Gerät ausführen. Der Griff an der Stange ist breit und trainiert den Rücken und den Bizeps. Wir ziehen uns dabei möglichst so weit nach oben, bis das Kinn über die oberste Sprosse ragt.



Übungsvariante 2



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

[Mehr erfahren](#)

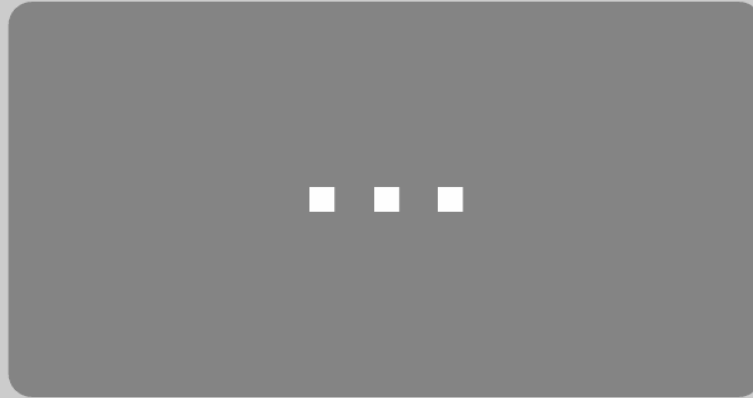
[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Auch bei dieser Kraftübung handelt es sich um Klimmzüge, ausgeführt in der Weise, wie sie den meisten Sportlern bekannter sind. In diesem Fall umgreifen wir die Querstange mit den Handflächen zum Gesicht gedreht und versuchen wieder das Kinn über die Stange zu bringen. Abstützung mit dem Beinen am Gerät möglich.

Übungsvariante 3





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

[Mehr erfahren](#)

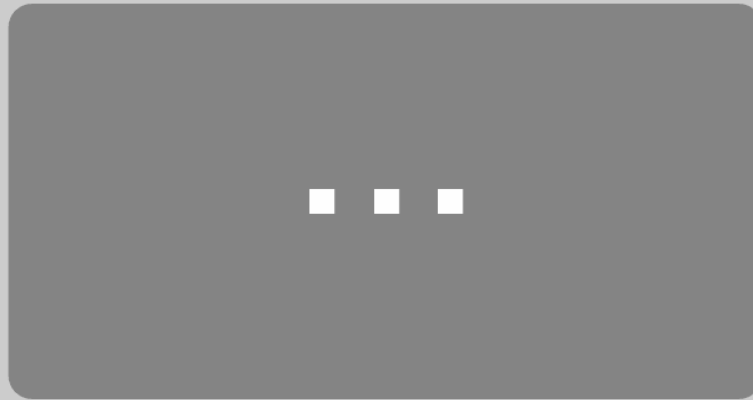
[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Den Körper mal eine Weile lang entspannt lang gestreckt nach unten hängen zu lassen, wird Ihnen vor allem Ihre Wirbelsäule, genauer gesagt die Bandscheiben, danken. Die Handflächen sind hierbei nach vorne ausgerichtet.

Übungsvariante 4





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

[Mehr erfahren](#)

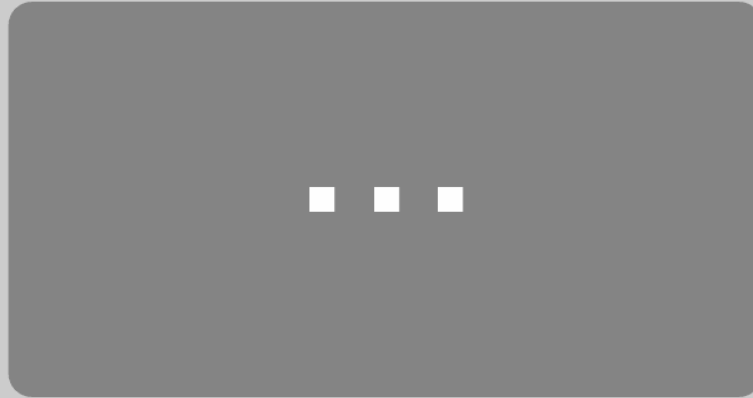
[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Ebenfalls mit den Armen an der tieferen Querstange hängend können die Beine in angewinkeltem Zustand so weit wie möglich nach oben gezogen werden. Dies stärkt zugleich die Bauchmuskeln und die Oberschenkel-Trizepse. Letztere können schnell einen ordentlichen Muskelkater entwickeln, wenn man es bei dieser Variante übertreibt.

Übungsvariante 5





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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Zudem können Sie mit Hilfe des Norwell Pull Up etliche Dehnübungen durchführen. Einige Beispiele haben wir Ihnen im Video aufgeführt.

Die Anzahl der Wiederholungen kann jeder Sportler selbst frei bestimmen. Wir finden, dass zehn gut ausgeführte Klimmzüge schon eine recht ordentliche Leistung sind. Wenn sich der Anfänger vier Mal nach oben ziehen kann, dann besteht große Hoffnung darauf, dass er bei regelmäßigem Besuch des Bewegungsparcours bald die Zehnermarke knacken kann.



DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

