



NORWELL KOMBI STATION 3



SKU: 20034

PRODUCT DESCRIPTION

Die Norwell Kombi Unit fasst 3 Klassiker von Norwell zusammen. Mit den Norwell Air Walker und den Stepper können Ausdauer und Aufwärmübungen ausgeführt werden. Die Norwell Twister Station trainiert Ihre Koordination und rundet das Training ab. Perfekt geeignet für verengte Platzverhältnisse.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 125 cm

Länge: 260 cm

Breite: 200 cm

Sicherheitsbereich: 25m²

Gewicht: 124kg

Fallhöhe: 40cm

- 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

90%

Senioren

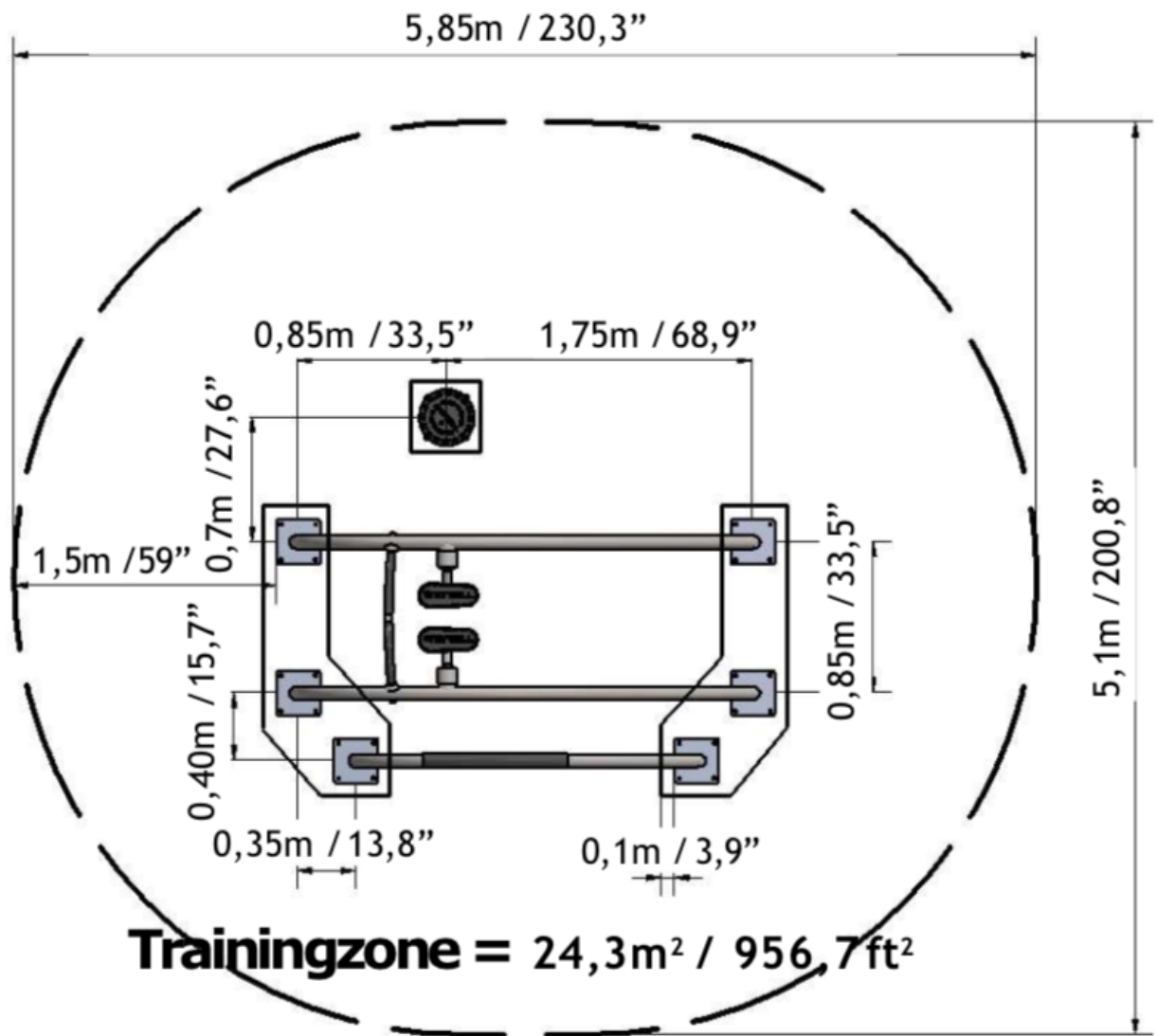
80%

Sportler

60%

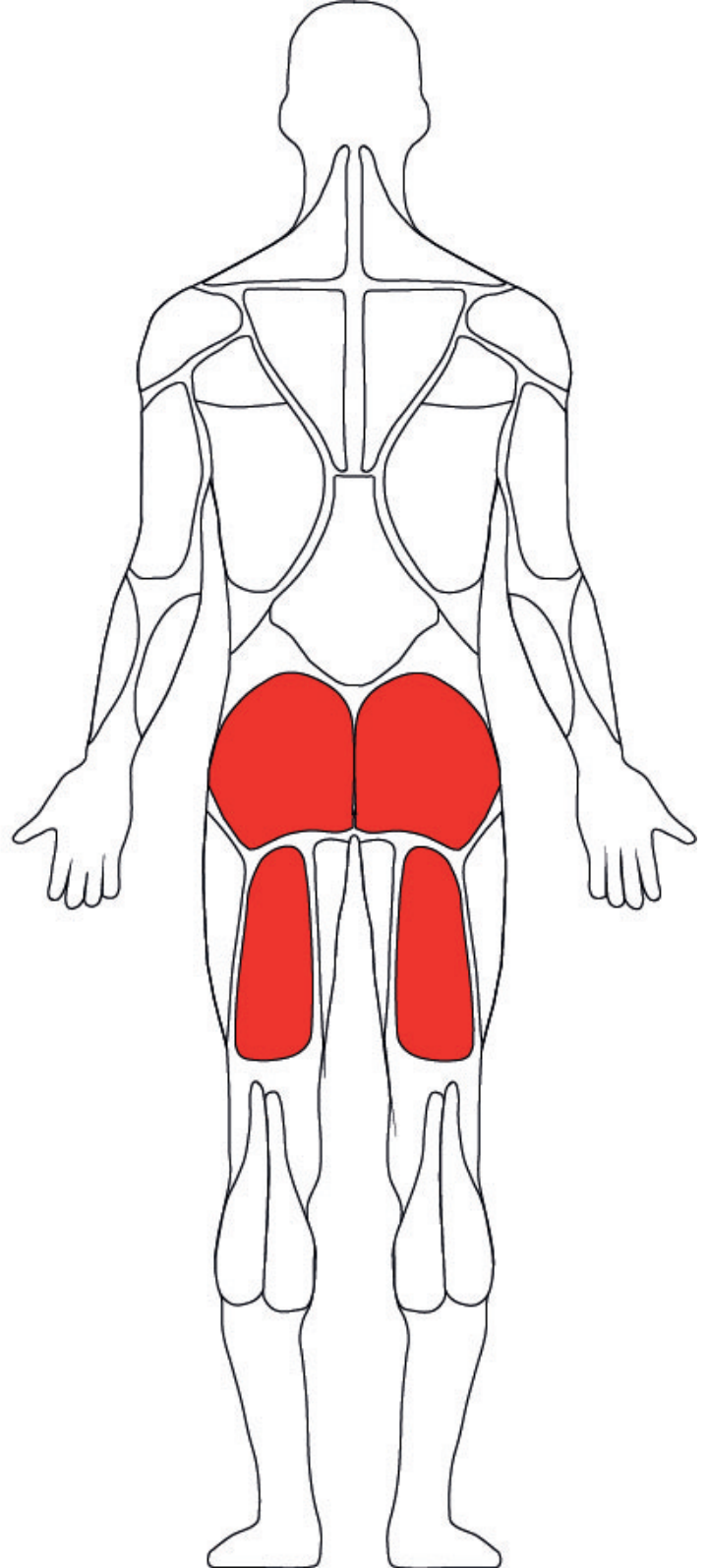
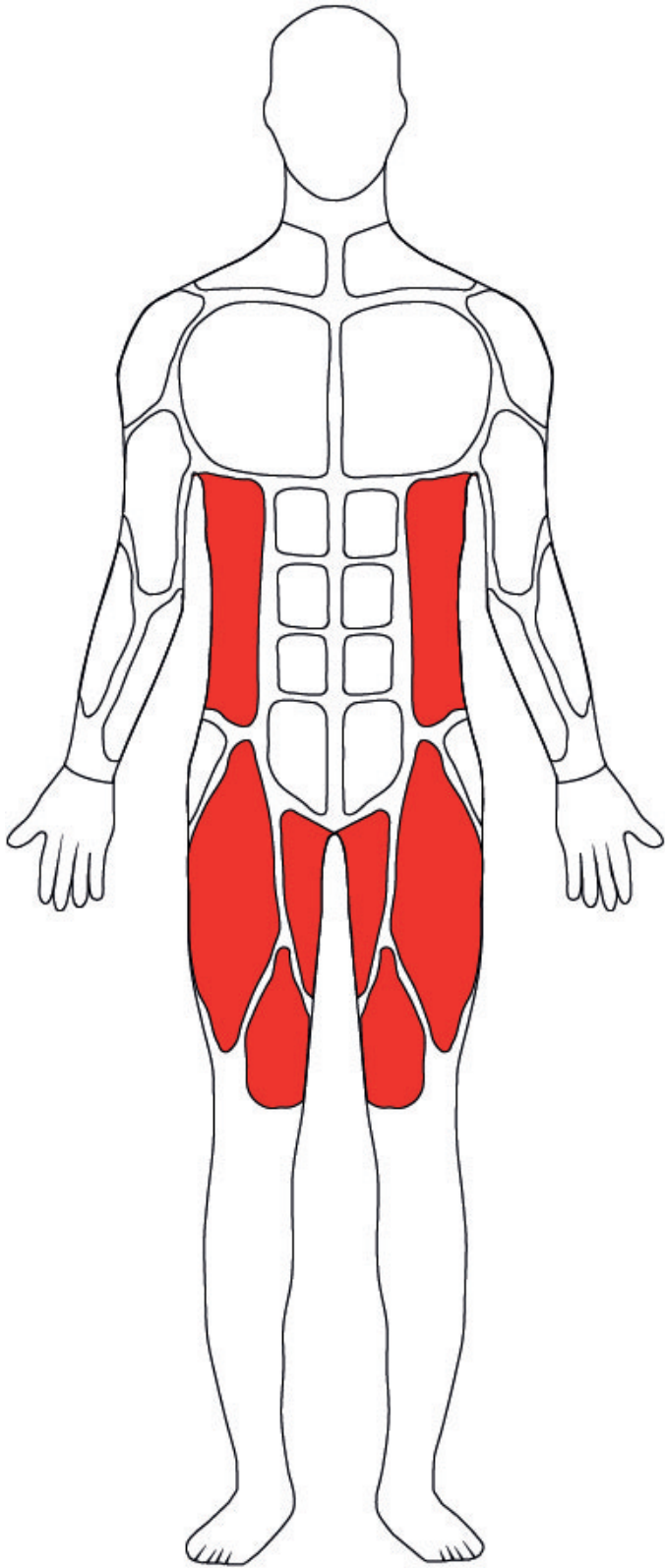
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

80%

Kraft

10%

Koordination

50%

Ausdauer

90%

Schnelligkeit

20%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Air Walker Unit

Übungsvariante 1



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

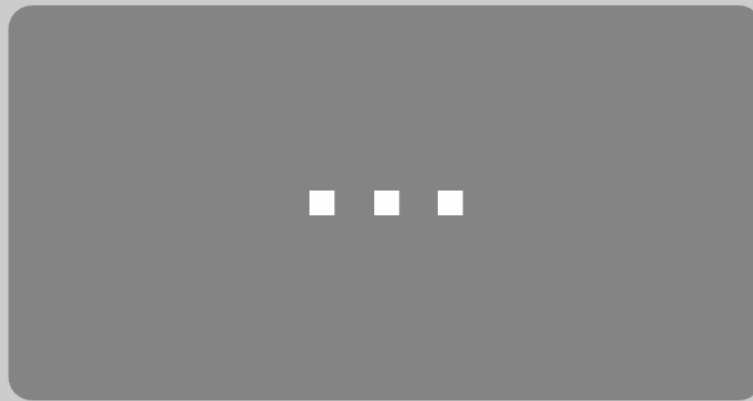
YouTube immer entsperren

Das "simulierte" Laufen ist im Wesentlichen eine Koordinationsübung. Dazu halten wir uns gut an der verbindenden Querstange fest und stellen uns auf beide Fußpedale. Mit durchgestreckten Knien können wir nun beide Beine abwechselnd nach vorne und hinten schwenken. Dabei geht die Bewegung von den Hüften aus. Es besteht hier die



Möglichkeit, sehr weit nach vorne und hinten ausladende Schritte zu machen, so, wie es beim realen Gehen kaum möglich ist. Wir erreichen damit eine Verbesserung der Beweglichkeit und Gelenkigkeit der Hüftgelenke.

Übungsvariante 2



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

[Mehr erfahren](#)

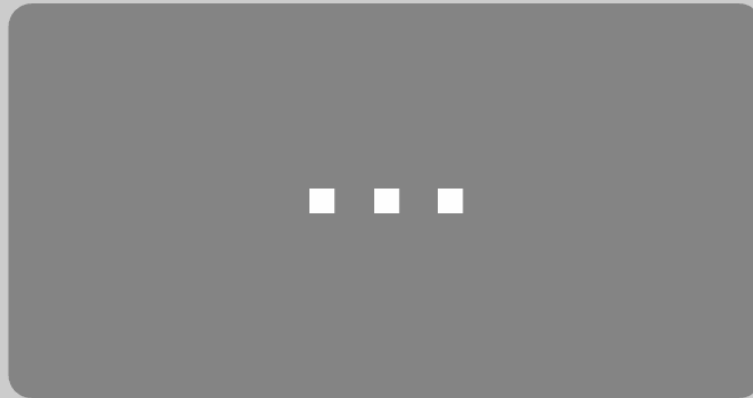
[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Ebenfalls eine interessante Koordinationsübung, die einfacher aussieht, als sie tatsächlich ist, da es sich um eine für den Menschen eher ungewohnte Bewegungsform handelt, besteht darin, beide ausgestreckten Beine stets parallel zu halten und dann gemeinsam gleichmäßig nach vorne und hinten zu schaukeln.



Übungsvariante 3



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Diese Kraftübung ist etwas für Liebhaber von Bauchmuskeln. Dazu stützen wir uns kraftvoll mit beiden Unterarmen (die Hände sollten sich konsequent verbinden) auf der vor uns befindlichen Querstange auf und bewegen unsere Beine wieder parallel zusammen mit den Fußpedalen so weit wie möglich nach vorne, was zugleich eine Aufwärtsbewegung impliziert. Die Arbeit dafür wird im Wesentlichen aus der Bauchmuskulatur, aber auch von den Oberschenkel-Trizepsen geleistet. Zudem verlangt das Aufstützen des Körpers den Oberarm-Trizepsen und der Rückenmuskulatur viel ab.

Während die ersten beiden Übungen durchaus etwas länger durchgeführt werden sollten, um die erforderliche



Koordinierung erst einmal zu erlernen, ist die dritte Übung von einem ganz anderen Format und wirklich ziemlich anstrengend. Wer das Outdoor Fitnessgerät dann nach getaner Arbeit wieder verlässt, könnte sich auf der festen Erde zunächst etwas schwindelig fühlen, was aber sehr harmlos ist. Diesen Effekt kennen wir alle ein bisschen von der Seereise. In dem Moment, wenn wir von einer schaukelnden Fähre kommen und wieder festen Boden unter den Füßen haben, bemerken wir oftmals die veränderten Bedingungen in solcher Weise.

Stepper Unit

Übungsvariante 1



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

[Mehr erfahren](#)

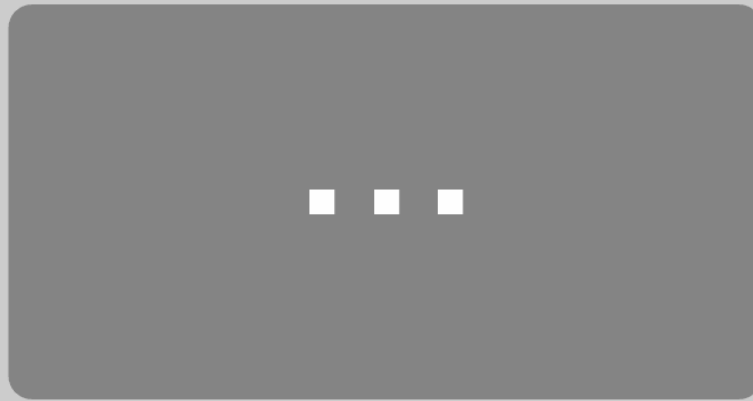
[Video laden](#)

YouTube immer entsperren



Wir halten uns mit beiden Händen am oberen Bogen fest und betreten den unteren Bogen mit einem Fuß, als würden wir eine Treppe hochgehen wollen. Dann wird sogleich der andere Fuß nachgezogen und wir stehen für einen kurzen Moment auf dem unteren Metallbogen. Danach gehen wir wieder rückwärts mit jenem Bein herunter, mit dem wir auch zuerst aufgestiegen sind. Nach mehreren dieser "Steps" machen wir die gleiche Übung auch mit dem anderen Bein.

Übungsvariante 2



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

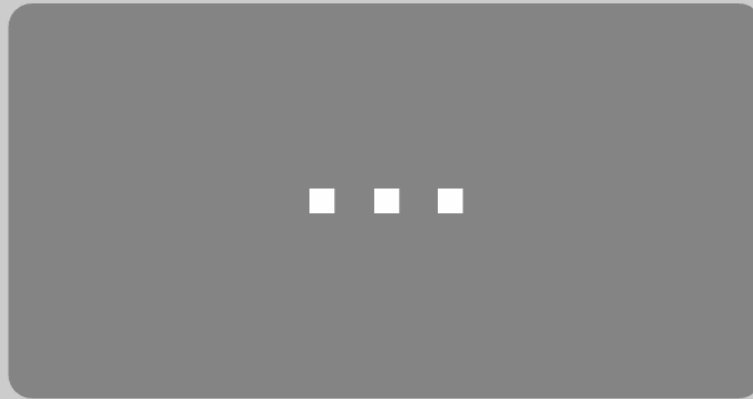
Wir stellen uns nun in die Mitte zwischen die beiden Bögen, halten uns wieder oben fest und steigen nun mit einem Bein rückwärts auf den unteren Bogen. Vorsicht, das ist zugleich eine Koordinationsübung, denn wir sehen nicht, wo



wir hintreten. Auch in diesem Fall ziehen wir dann das andere Bein nach, um oben kurz zu stehen und gehen dann wieder vorwärts herunter mit dem Bein startend, mit dem wir auch aufgestiegen sind. Nach einigen Steps wechseln wir das Bein.

Twister Unit

Übungsvariante 1



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren



Wir stellen uns auf den 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.



DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

