



NORWELL KOMBI STATION 4



SKU: 20035

PRODUCT DESCRIPTION

Die Norwell Kombi Station 4 vereint zwei wichtige Kraftübungen für den Outdoor Sportbereich. An Station 1 können Sie Klimmzüge absolvieren. An Station 2 können Sie Ihre Bauchmuskeln stärken mit der Übung "Beinheben". Diese Übung können Sie sowohl mit ausgestreckten Beinen, als auch mit angewinkelten Beinen ausführen.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 218 cm

Länge: 120 cm

Breite: 100 cm

Sicherheitsbereich: 14m²

Gewicht: 78kg

Fallhöhe: 118cm

- 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

50%

Senioren

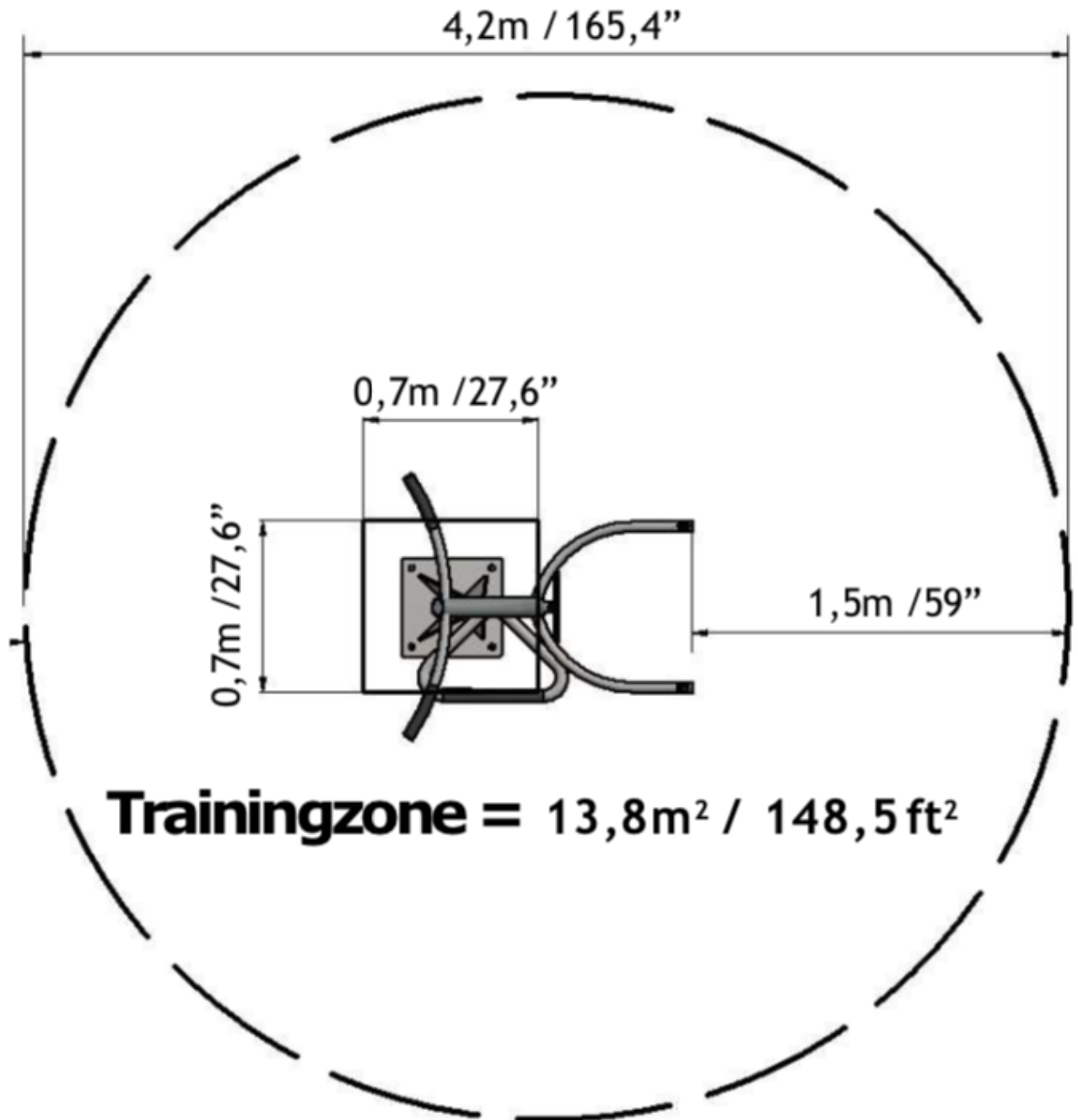
40%

Sportler

90%

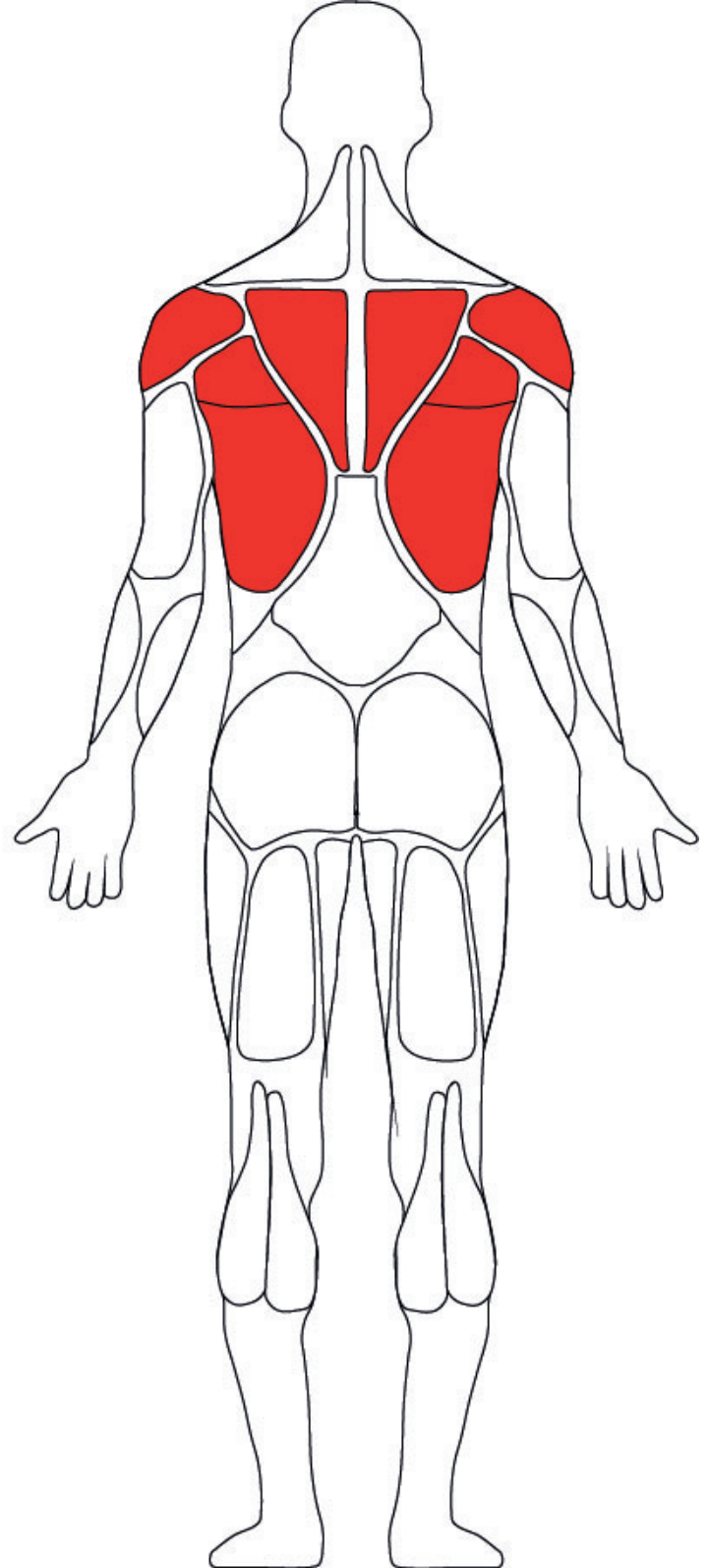
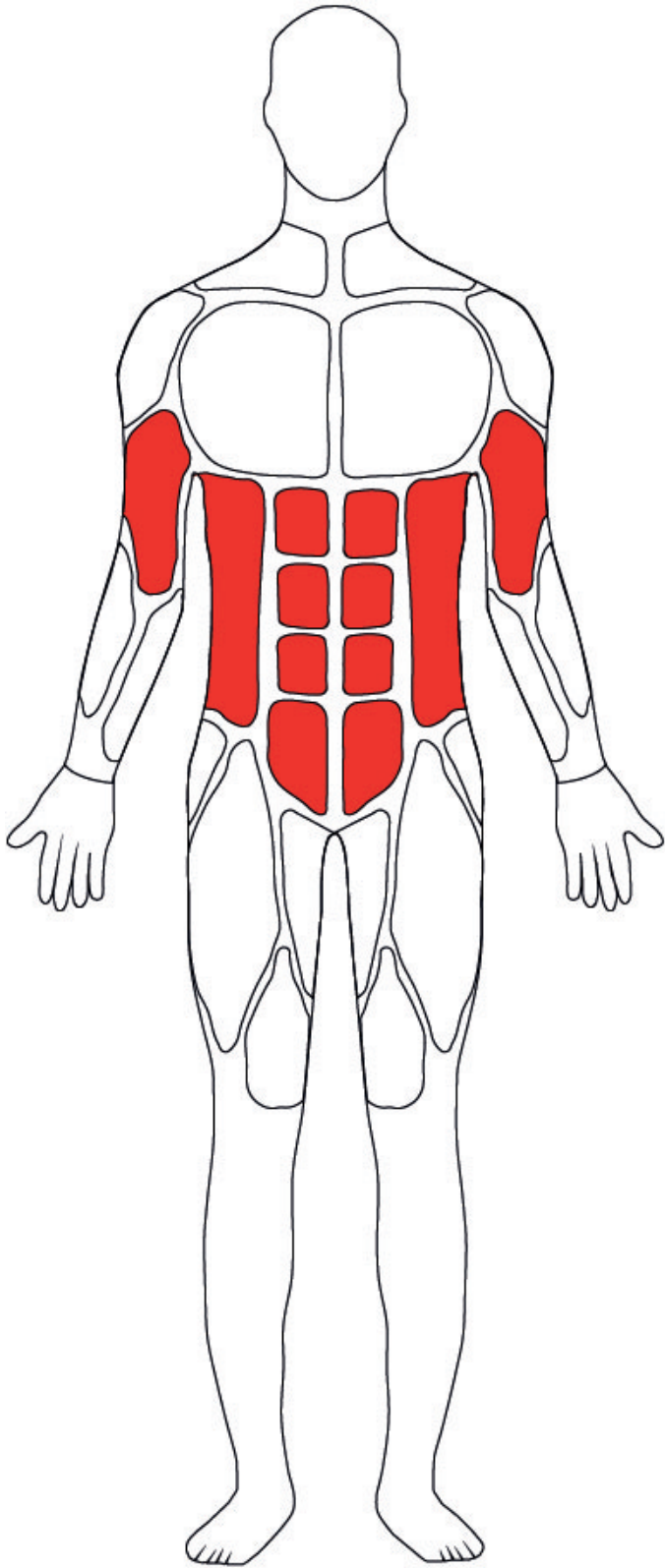
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

10%

Kraft

100%

Koordination

10%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1

Beinheben

Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und positionieren Sie Ihren Rücken an der hinten Stütze. Heben Sie nun Ihre angewinkelten Bein an, bis Ihre Oberschenkel in der Waagerechten sind. Halten Sie die Position kurz und senden Sie anschließend Ihre Beine wieder. Führen Sie sofort die nächste Wiederholung aus, ohne die Beine auf den Boden abzustellen. Sie können die Schwierigkeit der Übung steigern, in dem Sie Ihre Beine ausgestreckt lassen.

Übungsvariante 2

Klimmzüge

Hierbei geht es sogleich um die Klimmzüge mit dem besonders hohen Schwierigkeitsgrad, da die Arme so breit wie möglich auseinandergehalten werden, die Hände umgreifen die Sprosse mit den Handflächen nach vorne, also vom Körper weg gerichtet. Wir ziehen uns dabei möglichst so weit nach oben, bis das Kinn über die oberste Sprosse ragt.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

