



## NORWELL KOMBI STATION 5



SKU: 20052



## PRODUCT DESCRIPTION

Die Kombi Station 2 ist eine Kombination aus Norwell Chest und Norwell Back Station. Hier haben 2 Sportler die Möglichkeit, die Geräte parallel zu benutzen. Perfekt geeignet für verengte Platzverhältnisse. Auch preislich kann mit dieser Station einiges gespart werden.

### Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 225 cm

Länge: 170 cm

Breite: 75 cm

Sicherheitsbereich: 15m<sup>2</sup>

Gewicht: 105kg

Fallhöhe: 62cm

- 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

100%

Senioren

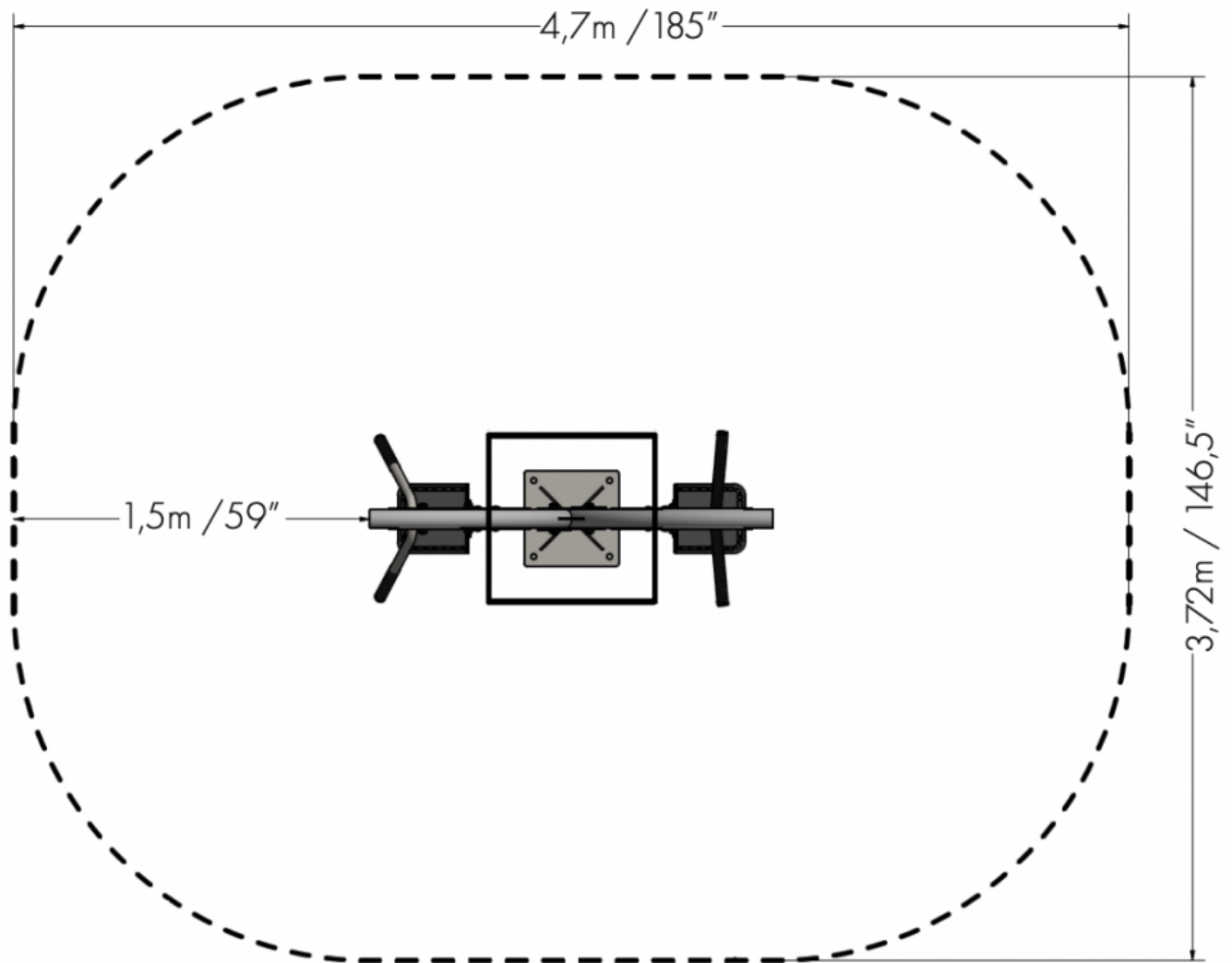
100%

Sportler

40%

- **Sicherheitsbereich:**

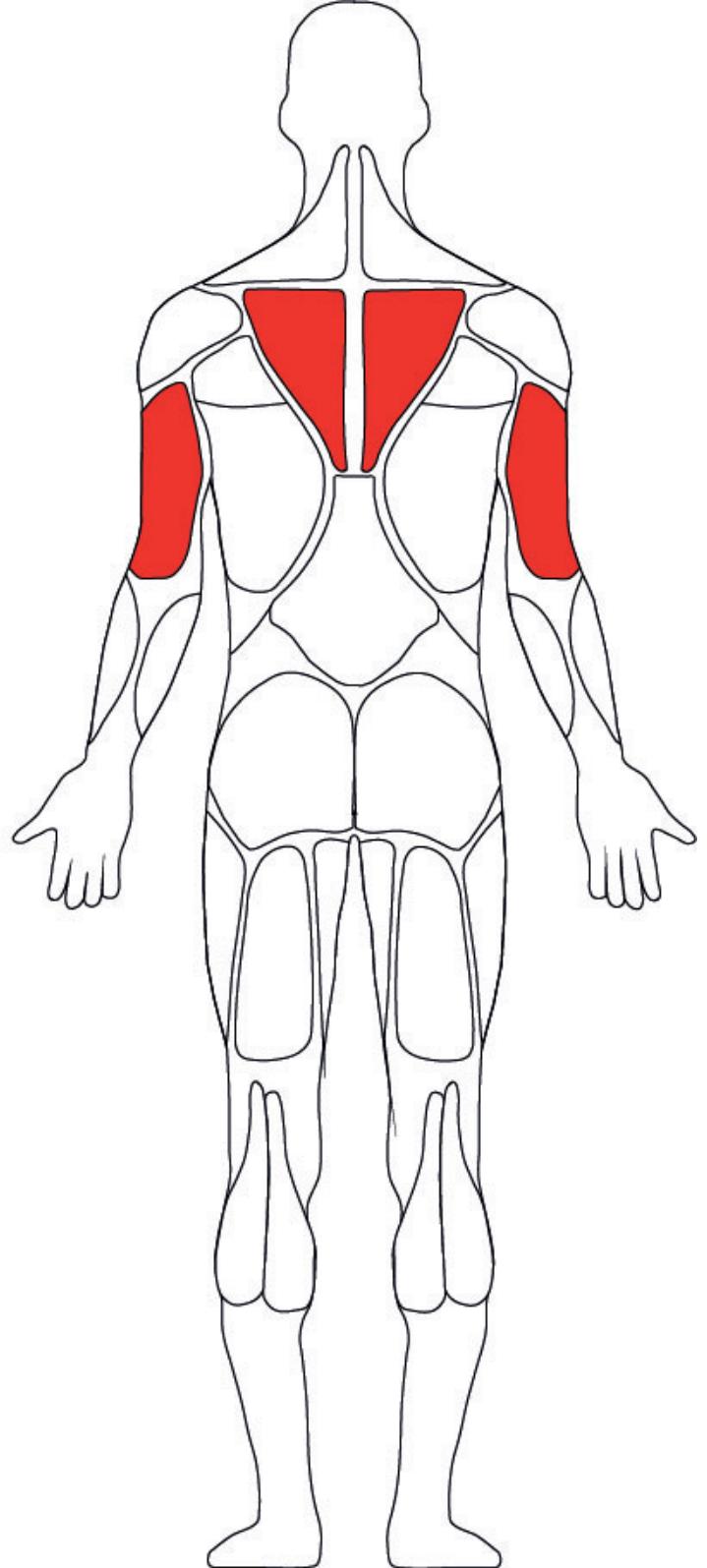
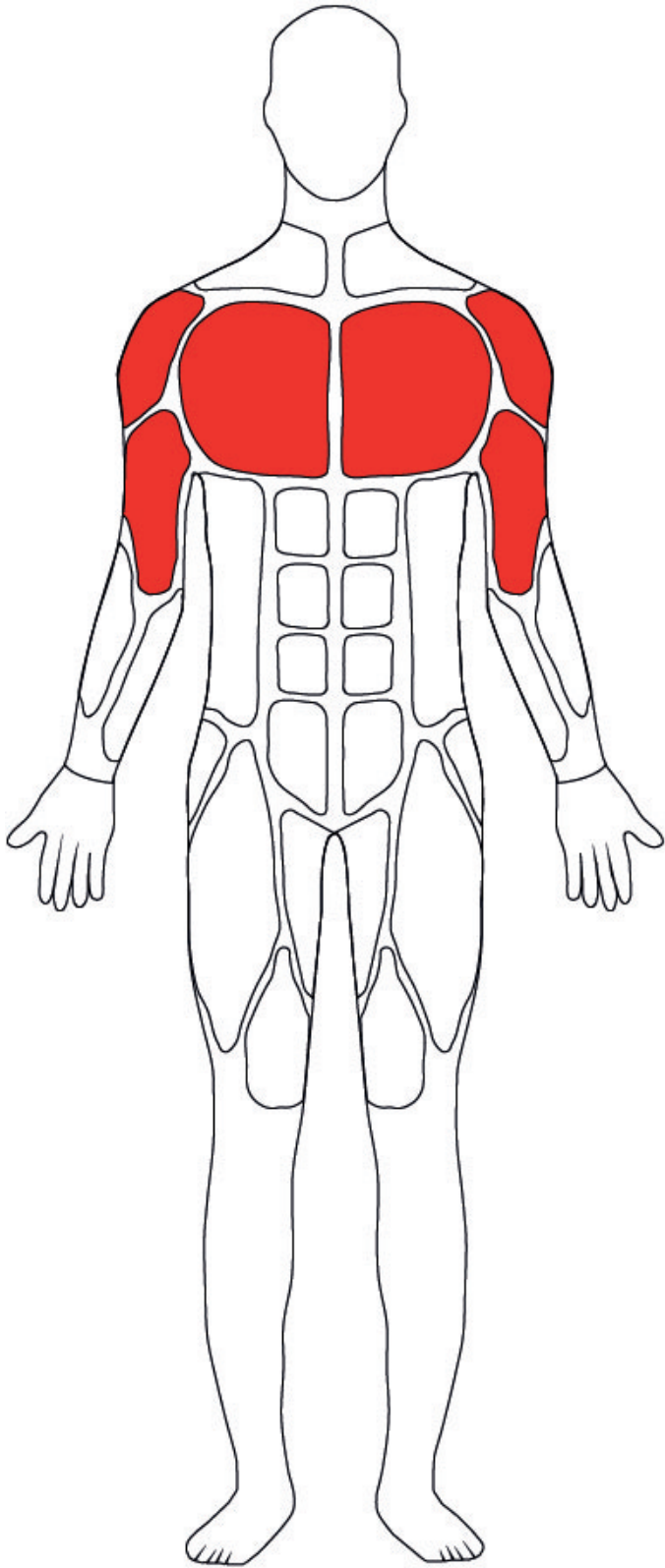




- Beanspruchte Muskelgruppen:







- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

40%

Kraft

100%

Koordination

10%

Ausdauer

30%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

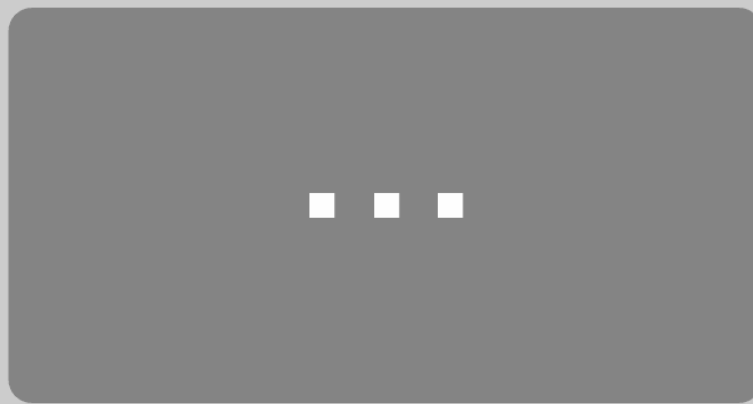
0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Back Unit

### Übungsvariante 1



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

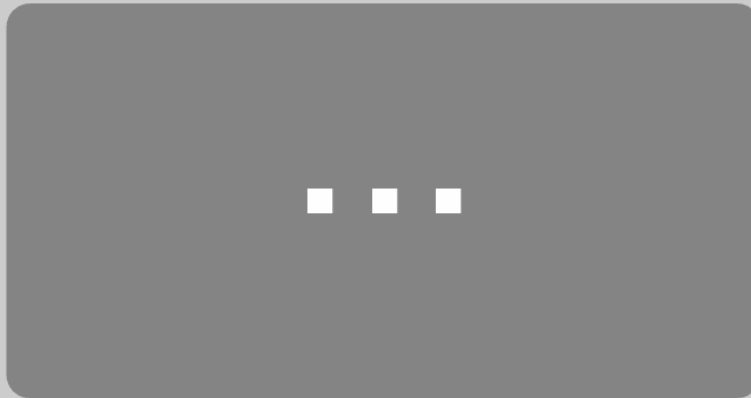
Wir umfassen in aufrecht sitzender Position den beweglichen Bügel zu beiden Seiten symmetrisch mit den Händen in der Weise, dass wir unsere Handrücken sehen können. Indem wir den Bügel kräftig nach unten ziehen, bewegen wir uns automatisch mit dem ganzen Körper etwas nach oben. Schwere Menschen müssen in diesem Moment mehr Arbeit





leisten, was Norwell bei dieser Konstruktion durchaus beabsichtigt hat. Wenn wir danach die Arme wieder langsam durchstrecken, bewegt sich der Sitz wieder nach unten. Diese Phase zieht übrigens die Bandscheiben leicht auseinander und ist daher der Rückengesundheit zuträglich.

### Übungsvariante 2



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

[Mehr erfahren](#)

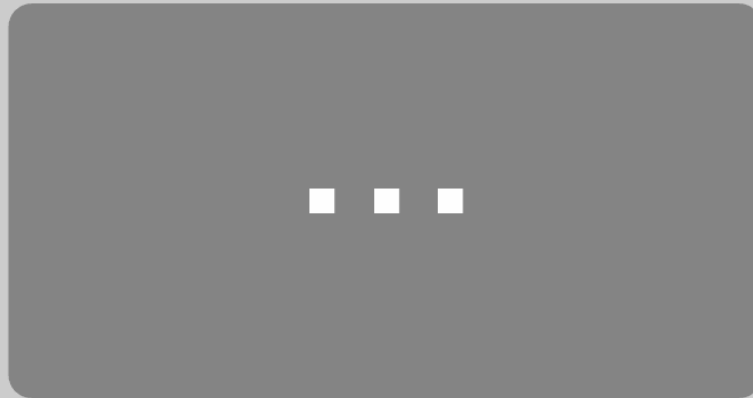
[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Die zweite Kraftübung ist der Ersten sehr ähnlich mit dem einzigen Unterschied, dass wir die Querstange mit den Handflächen in Richtung Gesicht umgreifen, so, als würden wir nun Kimmzüge machen wollen.



### Übungsvariante 3



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

[Mehr erfahren](#)

[Video laden](#)

YouTube immer entsperren

Wir beziehen uns wieder auf die Ausführungsart der ersten Übung, ziehen uns jetzt aber mit nur einem Arm hoch und runter, wobei wir den Arm schon nach wenigen Zügen wechseln.

Die Anzahl der Wiederholungen ist jedem Sportler selbst überlassen.

Dieses Sportgerät für Außen ist auch gut geeignet für Senioren, weil wegen der langsamen, fast geführten Bewegungen die Gefahr einer Zerrung oder Überdehnung sehr gering ist. Auf die wohltuende Entlastung der Wirbelsäule wurde oben schon hingewiesen. Daher gehört das Gerät auf jeden Fall in den Generationenpark. Zwar



wird heute niemand mehr leugnen, dass der Muskelabbau zum Älterwerden dazugehört, aber die Geschwindigkeit, mit der das passiert, kann jeder durch tägliches Training deutlich verlangsamen. Studien belegen einen messbaren natürlichen Muskelrückgang schon ab dem 40. Lebensjahr. Ab 60 verliert der Mensch jedes Jahr etwa ein Prozent seiner Muskelmasse, was durch regelmäßiges Training signifikant vermindert werden kann.

## Chest Unit

### 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 wiederholen die Kraftübung 1, ziehen aber gleichzeitig mit dem Vordrücken der Arme noch die Oberschenkel nach oben an. Diese Übung ist etwas anstrengender, weil dabei zusätzlich noch die Bauchmuskeln und in nicht unerheblichem Maße auch die Oberschenkel-Trizepse Arbeit leisten.



### Übungsvariante 3



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

[Mehr erfahren](#)

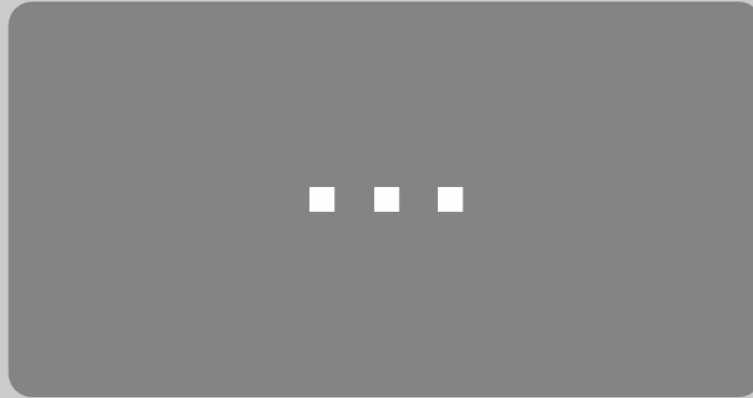
[Video laden](#)

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 4





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



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

