



## NORWELL KOMBI STATION 1



SKU: 20017



## PRODUCT DESCRIPTION

Wer zum Beispiel weniger Platz zur Verfügung hat, ist mit der Norwell Kombi Station sehr gut bedient, denn es bietet gleich fünf Stationen für zehn Sportübungen in einem Gerät, in diesem Fall mit der Bezeichnung "Combi Unit 1". Dies bedeutet selbstverständlich auch, dass mehrere Sportler gleichzeitig ihr Training daran absolvieren können. Zwei gebogene Basisrohre sind fest am Untergrund montiert. Im oberen Bereich sind sie mit zwei starken Querstreben (oben=1, etwas tiefer=2) verbunden. Darunter sind noch die Stationen 3, 4 und 5 fest an den Basisrohren angebracht. Für welche Sportübungen diese vorgesehen sind, wird im Folgenden näher beschrieben.

### Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 222 cm

Länge: 248 cm

Breite: 116 cm

Sicherheitsbereich: 34m<sup>2</sup>

Gewicht: 105kg

Fallhöhe: 195cm

- 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%

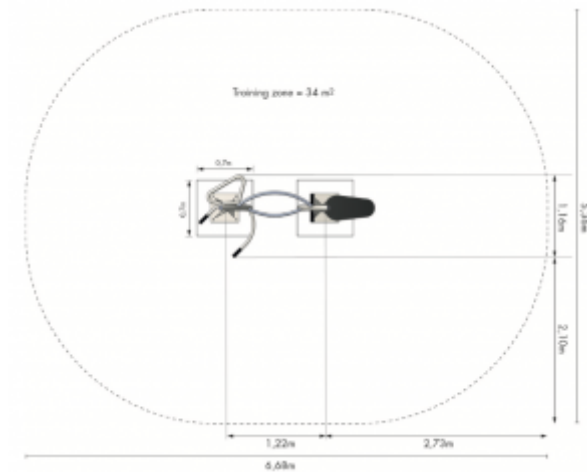
Senioren

100%

Sportler

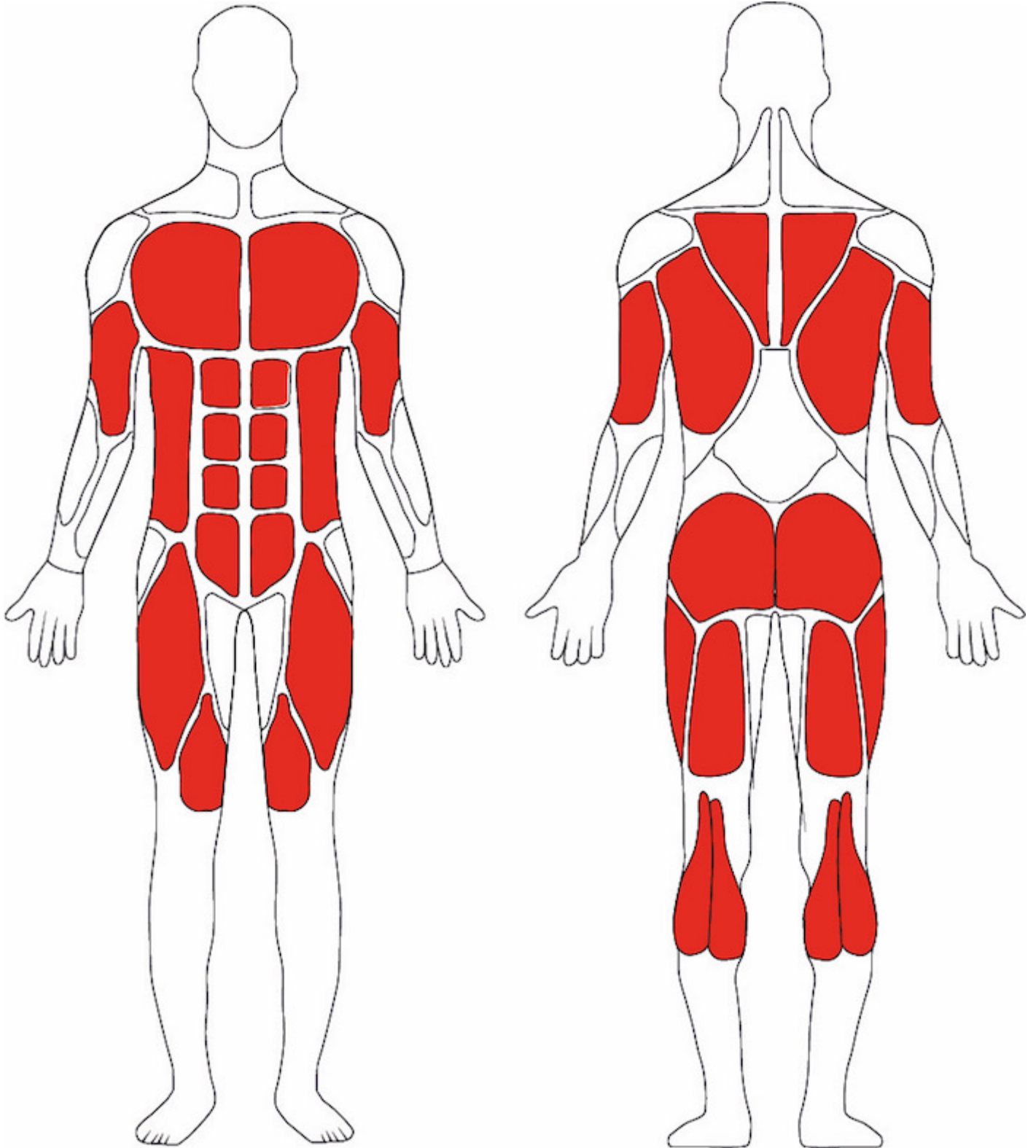
100%

• **Sicherheitsbereich:**



• **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

40%

**Kraft**

100%

**Koordination**

30%

**Ausdauer**

30%

**Schnelligkeit**

20%

**Dehnung**

20%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1

#### Armkraft

Die obere Querstange ist für **Klimmzüge** vorgesehen, die man sowohl in der klassischen Form mit den Handinnenflächen in Richtung zum Gesicht als auch in der schwierigeren Variante mit breiter auseinandergehaltenen Armen und den Handrücken in der Ansicht durchführen kann. Die zweite einfachere Übung bezieht sich auf das möglichst lange Aushängen des Körpers mit durchgestreckten Armen, was insbesondere der Entlastung und Dehnung der Wirbelsäule (Bandscheiben) dient.

### Übungsvariante 2

#### Armkraft, Bauchmuskeln, Oberschenkel-Trizepse

Auch an der unteren Querstange beginnen wir mit dem Aushängen mit gestreckten Armen und bringen sogleich die gerade ausgestreckten, parallelen Beine in die waagerechte Position, die einen Moment lang so gehalten wird, um danach die Beine wieder gemeinsam langsam abzusenken. Bei der zweiten Übung werden die Beine etwas bequemer in angewinkelter Position gehalten, dafür konzentriert sich das Work-out auf die Arme, die den Körper mehrfach so hoch wie möglich ziehen, um ihn dabei immer wieder langsam nach unten zu führen, bis die Arme jeweils gerade durchgestreckt sind.

### Übungsvariante 3

#### Armkraft (Trizepse) und Bauchmuskeln

Wir kommen jetzt zu der horizontal gebogenen Stange mit den Griffen an beiden Enden, die sich ungefähr auf mittlerer Höhe befindet. Wir stützen uns mit gerade durchgestreckten Armen auf die Handgriffe auf und bewegen die gerade gestreckten Beine langsam in eine ungefähr horizontale Position und dann wieder langsam nach unten. Bei der zweiten Übung lassen wir die Beine leicht angewinkelt und führen unseren ganzen Körper so weit es geht nach unten, indem wir die Arme einknicken. Den Körper danach wieder hochzudrücken, erfordert sehr viel Kraft.

### Übungsvariante 4

#### Bauch- und Rückenmuskulatur, Oberschenkel-Bizepse

Jetzt kommt die Sitzgelegenheit zum Einsatz, was aber nicht mit Ausruhen verbunden ist. Wir haken uns mit dem Spann der Füße unter den unteren Fußstützen ein, um auf diese Weise den ganzen Rumpf so weit wie möglich nach hinten führen zu können. Die Arme können dabei vor der Brust oder hinter dem Kopf verschränkt werden (Letzteres ist schwieriger). Bei der zweiten Übung legen wir uns mit dem Bauch auf den Sitz und halten uns mit den Händen an



den unteren Fußstützen fest. Indem wir nun die einigermaßen gerade ausgestreckten Beine hinter uns so weit nach oben wie möglich bringen, trainieren wir gleichzeitig Rücken- und Gesäßmuskel sowie die hinteren Oberschenkelmuskeln (Bizepse).

### Übungsvariante 5

#### Arm-, Bein- und Bauchmuskulatur

Die Haltestange des unteren horizontalen Querbügels lädt uns zum Klassiker – **Liegestütze** – ein. Bei der zweiten Übung stellen wir einen Fuß auf den Querbügel und gehen dann mit dem Standfuß so weit in die Kniebeuge, wie es eben geht. Nach wenigen Wiederholungen wechseln wir die Beine, um symmetrisch zu trainieren.

### DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

