

## NORWELL HANDICAP BAR STATION



SKU: 20502



### PRODUCT DESCRIPTION

An diesem Outdoor Fitnessgerät "Norwell Bar" können Sie die **Oberarm-Trizepse** und die **vorderen Schultermuskeln** stärken.

Es handelt sich um zwei starke, in etwa parallel angeordnete Aluminiumrohre, die in einem Viertelkreis gebogen und fest im Untergrund verankert sind. Am oberen Ende des Norwell Bars befinden sich bequeme Haltegriffe für die Hände. Die Bezeichnung Bar deutet schon an, dass hieran einige Leichtathletik-Übungen ausgeführt werden können, die sonst auch im Hallensport am Barren erfolgen.

#### Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 82 cm

Länge: 97 cm

Breite: 70 cm

Sicherheitsbereich: 13m<sup>2</sup>



Gewicht: 35kg

Fallhöhe: 82cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- Zielgruppe:

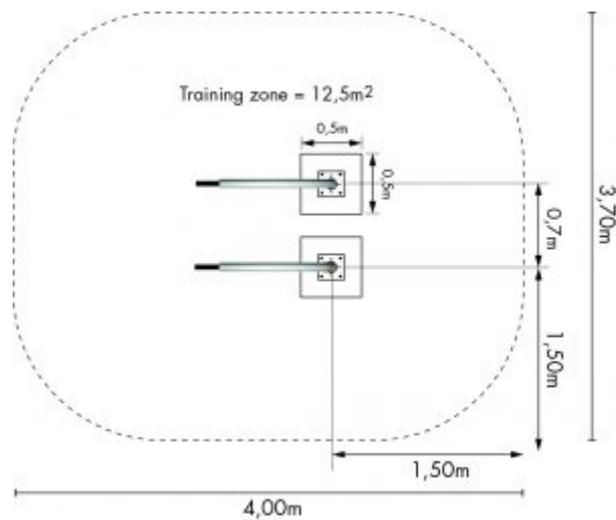
Anfänger

70%

Fortgeschrittene

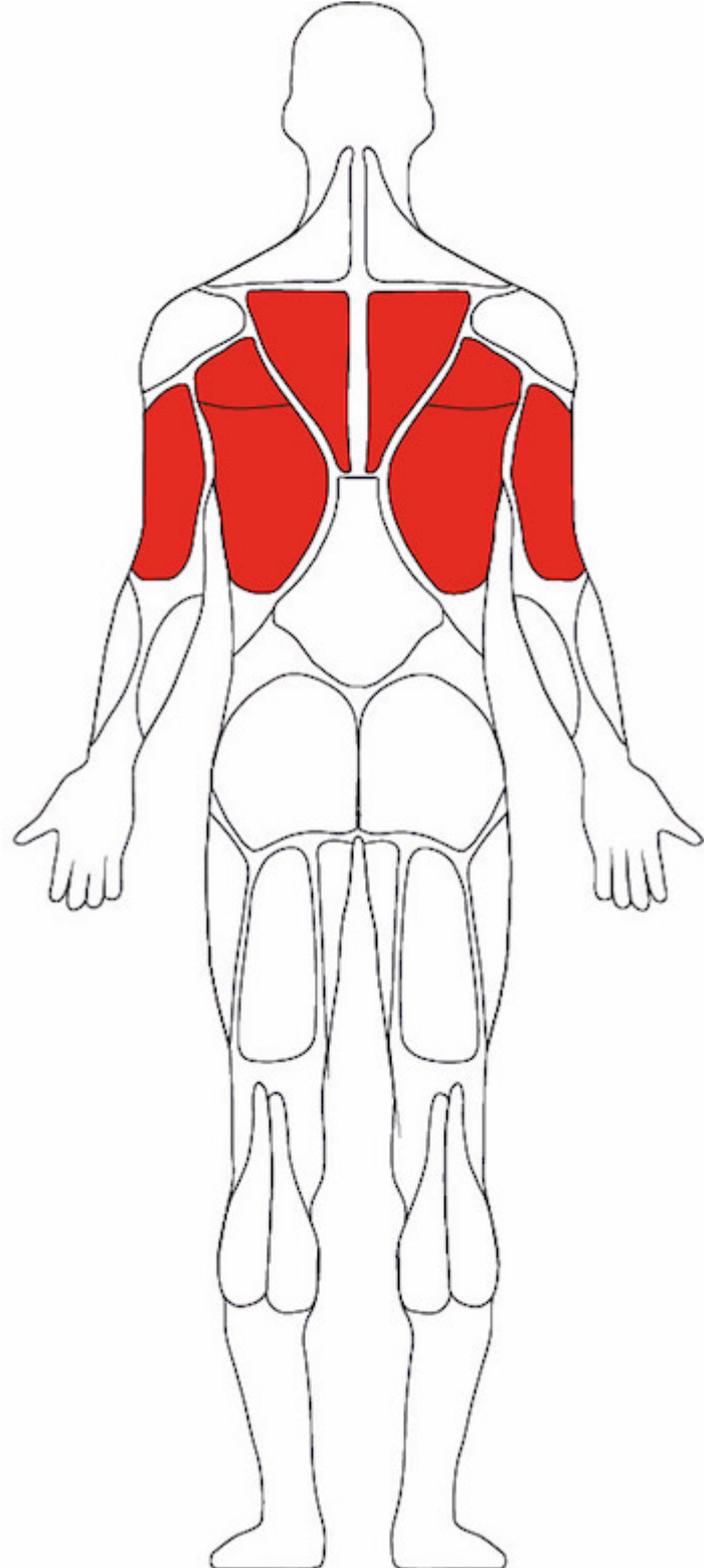
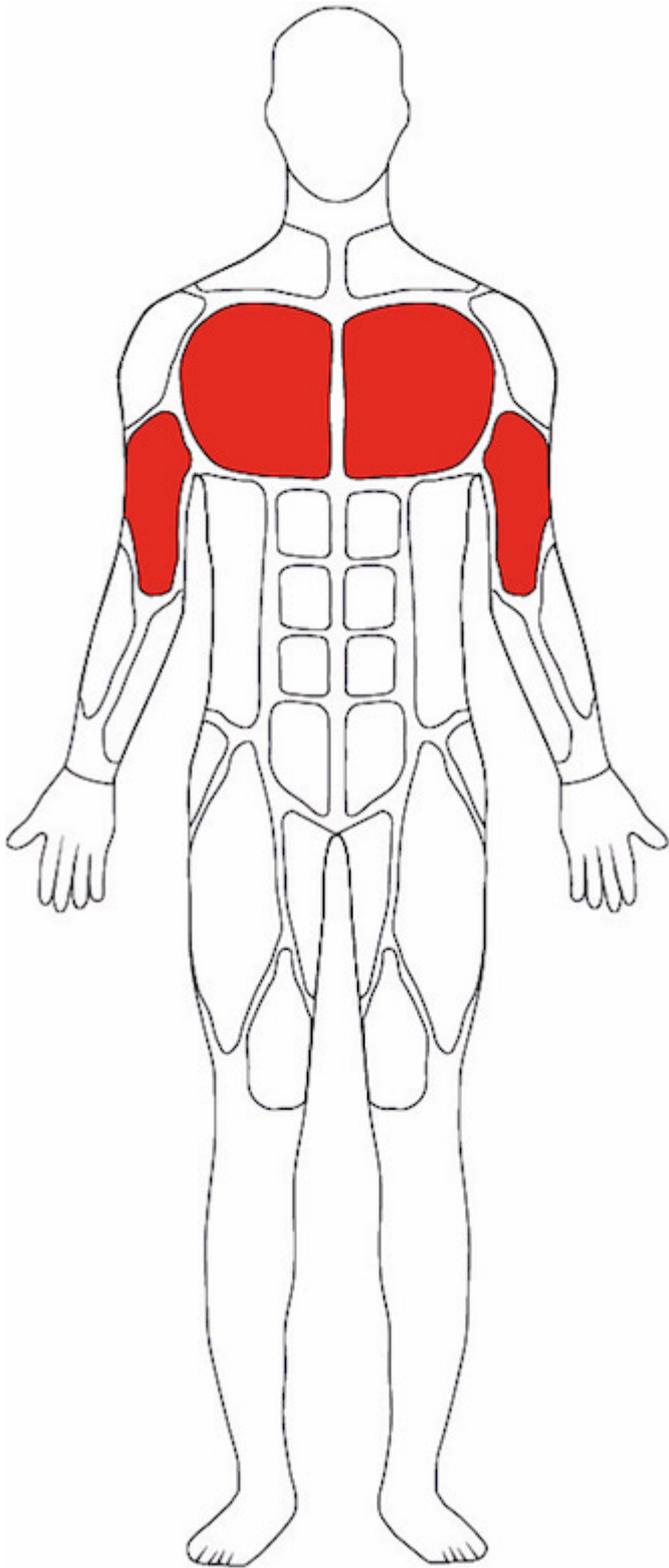
100%

- Sicherheitsbereich:



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

0%

**Kraft**

100%

**Koordination**

20%

**Ausdauer**

20%

**Schnelligkeit**

0%

**Dehnung**

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1

Das Heben und Senken der Arme sind eine sehr ambitionierte Kraftübung, besonders dann, wenn der Sportler etwas oberhalb seines Normalgewichts angesiedelt ist. Wiederhochdrücken des gesamten Körpergewichts ist sehr anstrengend.

Die Anzahl der Wiederholungen ist jedem Benutzer selbst überlassen.

Auf Grundlage der Norwell Sportgeräte für Außen entsteht auf einer relativ kleinen Fläche ein multifunktionaler moderner Sportpark, wo alle Geräte an einem zentralen Ort erreichbar sind. Ein solcher Bewegungspark bietet allen Bürgern jederzeit kostenlosen Zugang zur Körperertüchtigung und ist damit ein sehr wertvoller Beitrag zur Volksgesundheit. Besonders gut eignen sich die Norwell Outdoor Sportgeräte für den Generationenpark, der, wie sein Name schon sagt, die verschiedenen Generationen mit Spaß am Sport zusammenführt.

## DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

