

## NORWELL HANDICAP CHEST STATION



---

SKU: 20500

## PRODUCT DESCRIPTION

Gerade für körperlich oder geistig behinderte Menschen sind regelmäßige sportliche Betätigungen, die möglichst etwas Freude machen, außerordentlich wichtig, weil diese eine enorme Steigerung der Lebensqualität, der körperlichen Fitness und auch des Selbstbewusstseins mit sich bringen.

Bei Menschen mit einer Behinderung haben wir hinsichtlich unserer Geräteentwicklungen zunächst Rollstuhlfahrer in den Fokus gestellt. Unsere Gesellschaft (auch der Gesetzgeber) hat heute endlich den hohen Wert der Barrierefreiheit für die vielen Betroffenen verstanden und setzt dies beispielsweise mit vorgeschriebenen Rampenkonstruktionen oder automatischen Türöffnern insbesondere an öffentlichen Gebäuden zunehmend um.

Voraussetzung für die freie Beweglichkeit ist aber auch die individuelle muskuläre Fähigkeit des Rollstuhlfahrers, die



bis zu gewissen Grenzen antrainiert werden kann. Wir denken hierbei zum Beispiel an relativ steil konstruierte Rampen, die Rollstuhlfahrer zum Teil nicht mehr allein bewältigen können und daher gezwungen sind, Passanten um Hilfe zu bitten, was viele Betroffene als Erniedrigung empfinden müssen. Da bedeutet es einen erfreulichen Zuwachs an Freiheit und Selbstwertgefühl, wenn der Behinderte seinen beschwerlichen Weg eines Tages doch allein schaffen kann. Dazu kann die Norwell Serie Handicap einen wertvollen Beitrag leisten.

Im Übrigen handelt es sich bei der eigenen Fortbewegung des Rollstuhls um ziemlich einseitige Bewegungen der Arme, die insbesondere eine starke Belastung für die Hand- und Schultergelenke darstellen. Unter diesem Aspekt kann die Norwell Serie Handicap für einen wichtigen **Ausgleich in den Bewegungs- und Belastungsabläufen** sorgen.

#### Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 220 cm

Länge: 89 cm

Breite: 70 cm

Sicherheitsbereich: 12m<sup>2</sup>

Gewicht: 58kg

Fallhöhe: - cm

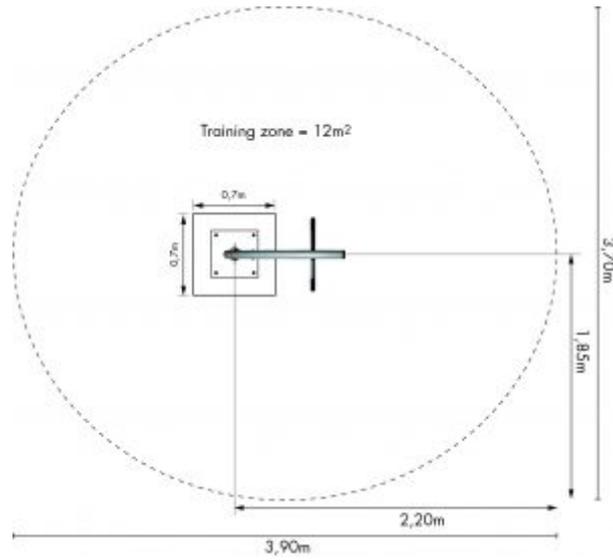
- Handgriffe aus EPDM Gummi, übereinstimmend mit PAH Test

Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm





- Zielgruppe:

Anfänger

100%

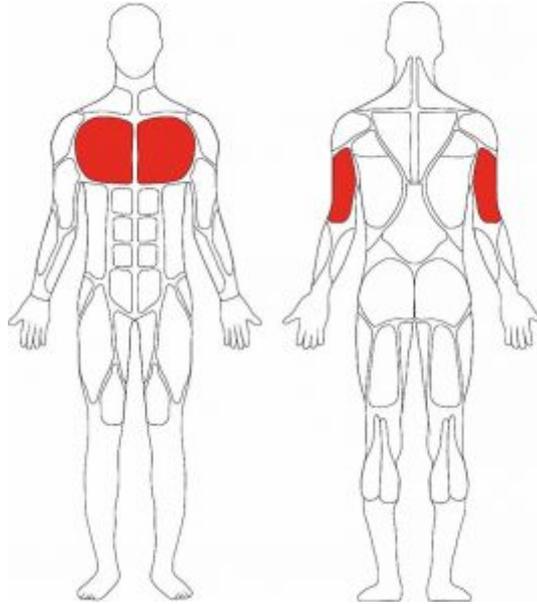
Fortgeschrittene

100%

- Sicherheitsbereich:

- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

10%

**Kraft**

100%

**Koordination**

20%

**Ausdauer**

20%

**Schnelligkeit**

0%



Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1

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

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 3

Wem das alles noch viel zu einfach ist, verwendet zum Drücken nur einen Arm (egal in welcher Grifffhöhe), 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

