

## NORWELL TAI CHI STATION



---

SKU: 20504



## PRODUCT DESCRIPTION

In bequemer Sitzhöhe des Rollstuhlfahrers befindet sich eine drehbar gelagerte, vertikal stehende, kreisrunde Scheibe mit einem kleinen Kurbelgriff. Die Aufhängung der Scheibe ist durch ein starkes, gebogenes Basisrohr realisiert.

Die Outdoor Sportgeräte der Norwell Serie Handicap haben sich als wichtige Bereicherung jedes modernen Sportparks erwiesen.

### Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 125 cm

Länge: 92 cm

Breite: 50 cm

Sicherheitsbereich: 11m<sup>2</sup>

Gewicht: 25kg

Fallhöhe: -cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- Zielgruppe:



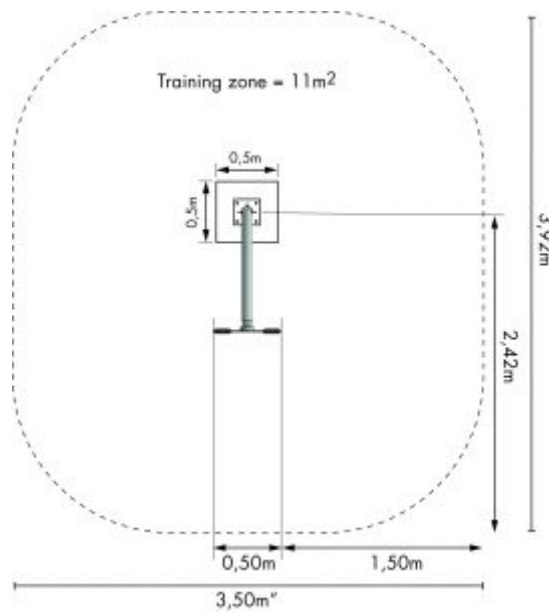
Anfänger

100%

Fortgeschrittene

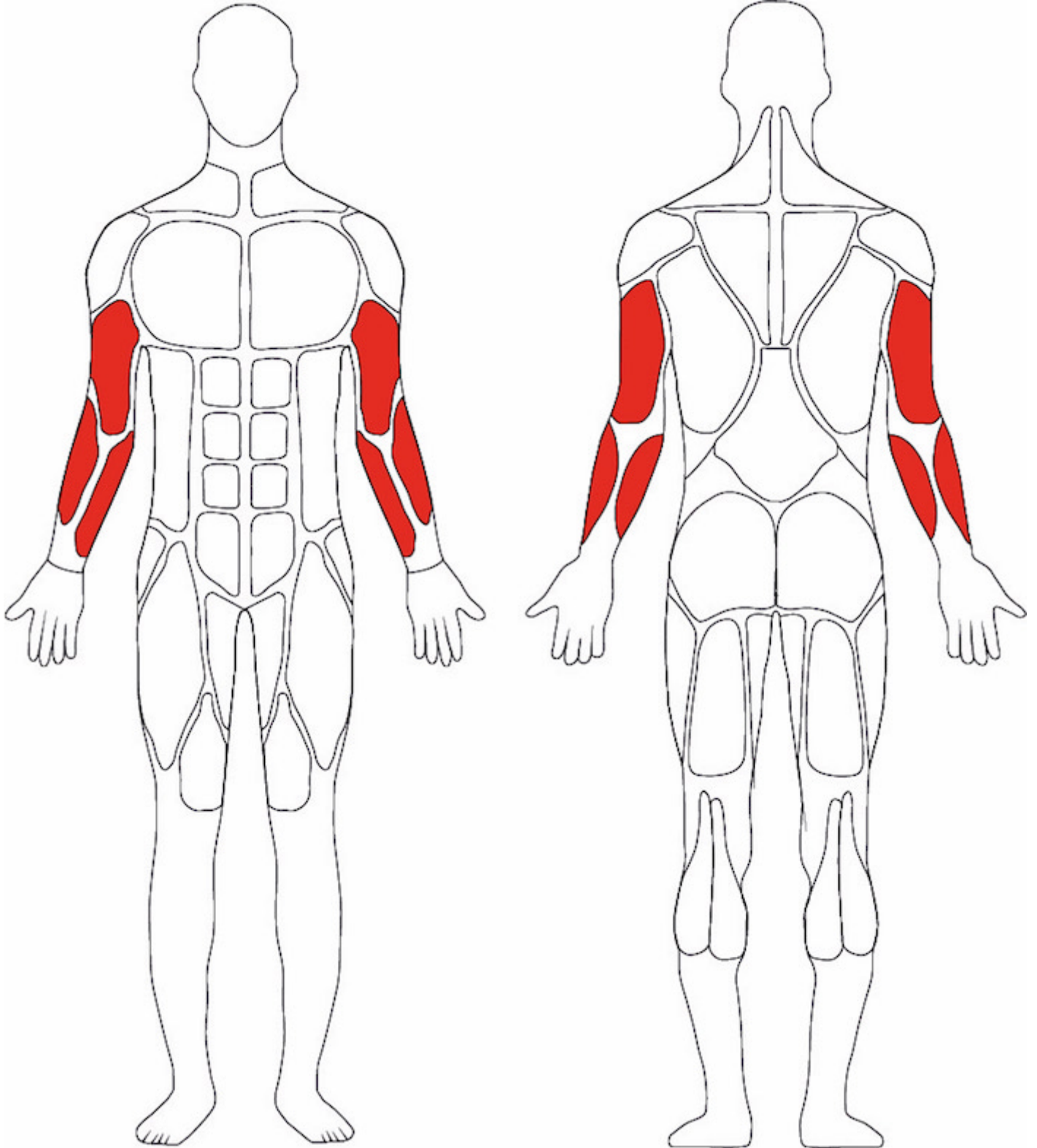
100%

• **Sicherheitsbereich:**



• **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

100%

**Kraft**

20%

**Koordination**

50%

**Ausdauer**

50%

**Schnelligkeit**

0%

**Dehnung**

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1

Bei Übung 1 positioniert sich der Rollstuhlfahrer unmittelbar frontal vor der Scheibe und hat so die Möglichkeit, mit seinen Armen in der Weise zu kreisen, als würde er das Steuerruder eines alten Dreimasters in Bewegung versetzen. Beim bogenförmigen Übergreifen des Steuers erfolgt automatisch auch eine deutliche **Rumpfbewegung** zur rechten oder linken Seite hin, die die meisten Rollstuhlfahrer als Bereicherung empfinden.

### Übungsvariante 2

Alternativ dazu kann der Rollstuhl nun auch um 90 Grad gedreht hingestellt werden. Auf diese Weise befindet sich die Scheibe rechts oder links neben dem Rollstuhlfahrer. Durch Ergreifen der kleinen Kurbel kann der Arm jetzt große, geführte Drehbewegungen ausführen, die sowohl für das **Handgelenk** als auch für die **Schulter** eine große Entspannung darstellen, da diese Bewegungen endlich mal ganz anderer Natur sind als das ständige Vorantreiben des Rollstuhls. Selbstverständlich sollte spätestens nach fünf Minuten ein Seitenwechsel erfolgen, um beide Arme und Handgelenke symmetrisch zu trainieren.

## DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

