



NORWELL BARREN STATION



SKU: 20029



PRODUCT DESCRIPTION

Das Outdoor Fitnessgerät der Norwell Barren Station ist Pflichtbestandteil eines jeden Waldlauf- und Fitnesspfades und Outdoor-Sportparks. Das Outdoor Fitnessgerät lädt nicht nur zu den klassischen Übungen, die gewöhnlich am Barren durchgeführt werden ein, sondern harmoniert mit jeder Kulisse, in der es aufgestellt wird.

Wer nicht weiß, dass es sich um einen Outdoor Barren handelt, könnte glatt annehmen, es handele sich um ein modernes Kunst- und Designobjekt, das die Landschaft verschönert. Die zwei gebogenen Rohre aus hochwertigem Material, die gewissermaßen die Holme eines herkömmlichen Turnbarrens imitieren, werden fest im Boden verankert.

Die Griffverstärkung an einem Ende des Barrens sorgt für einen festen Halt, um vielfältige Fitness- und Kräftigungsübungen auszuführen. Aber selbstverständlich kann der Barren auch von der gegenüberliegenden Seite beturnt und genutzt werden.

Die Höhe von 103 Zentimeter ist so festgelegt, dass Sportler und Turner beinahe jeder Körpergröße vielseitige Übungen an dem Sportgerät ausführen können. Der Holmabstand bzw. die Breite von 58 Zentimetern ist nicht verstellbar und so genormt, dass sie den herkömmlichen Anforderungen, die Fitness- und Kräftigungsübungen an einen Barren stellen, gerecht wird. Empfehlenswert ist die Sicherstellung eines weichen Untergrunds bzw. die Anbringung des Sportgerätes auf dem Untergrund Mulch oder Rasen, um die Verletzungsgefahr für den Übenden bei einem Abrutschen der Hände gering zu halten.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 103 cm

Länge: 195 cm

Breite: 58 cm

Sicherheitsbereich: 16m²

Gewicht: 65kg

Fallhöhe: 103cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)



Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- **Zielgruppe:**

Anfänger

60%

Senioren

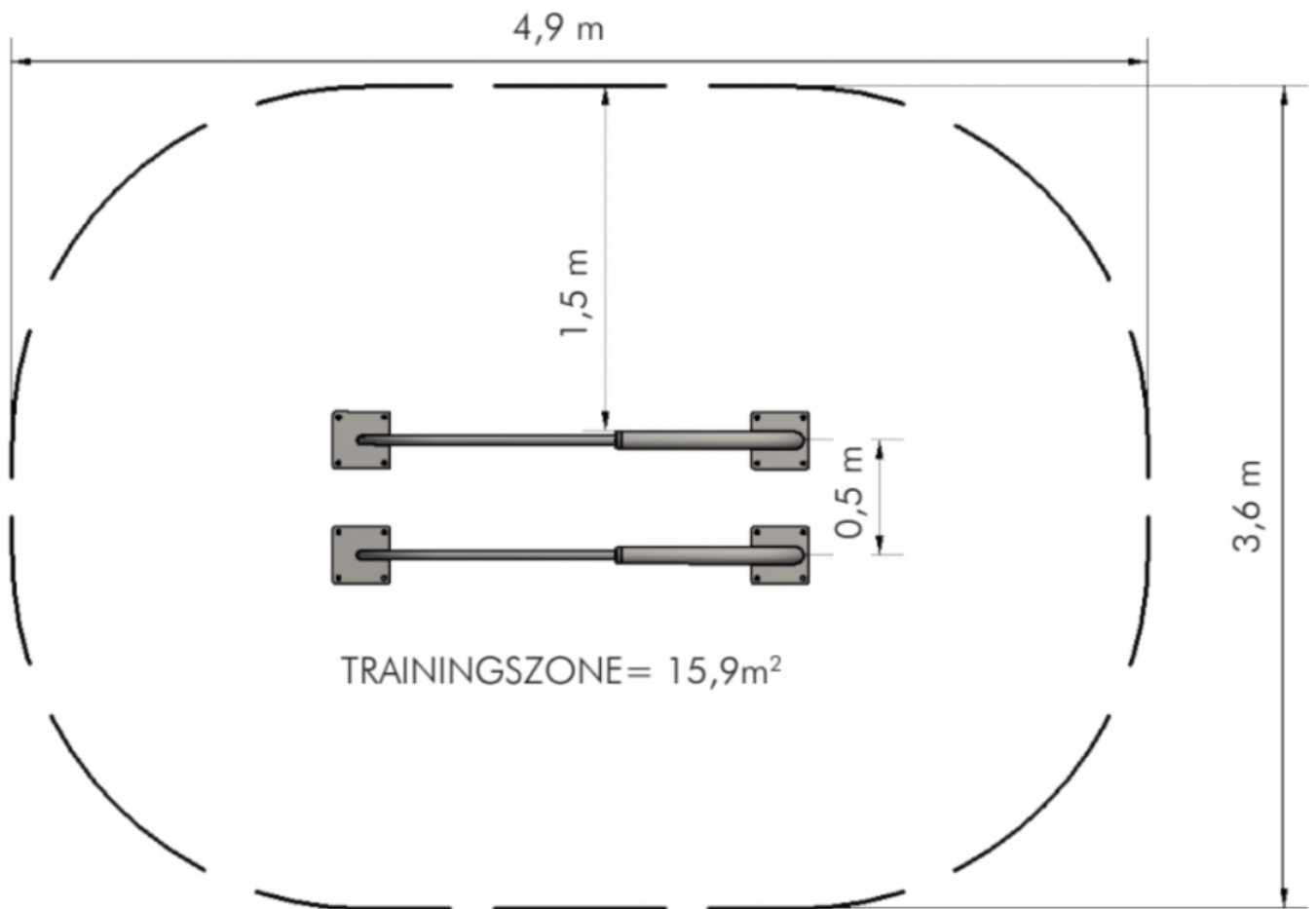
40%

Sportler

90%

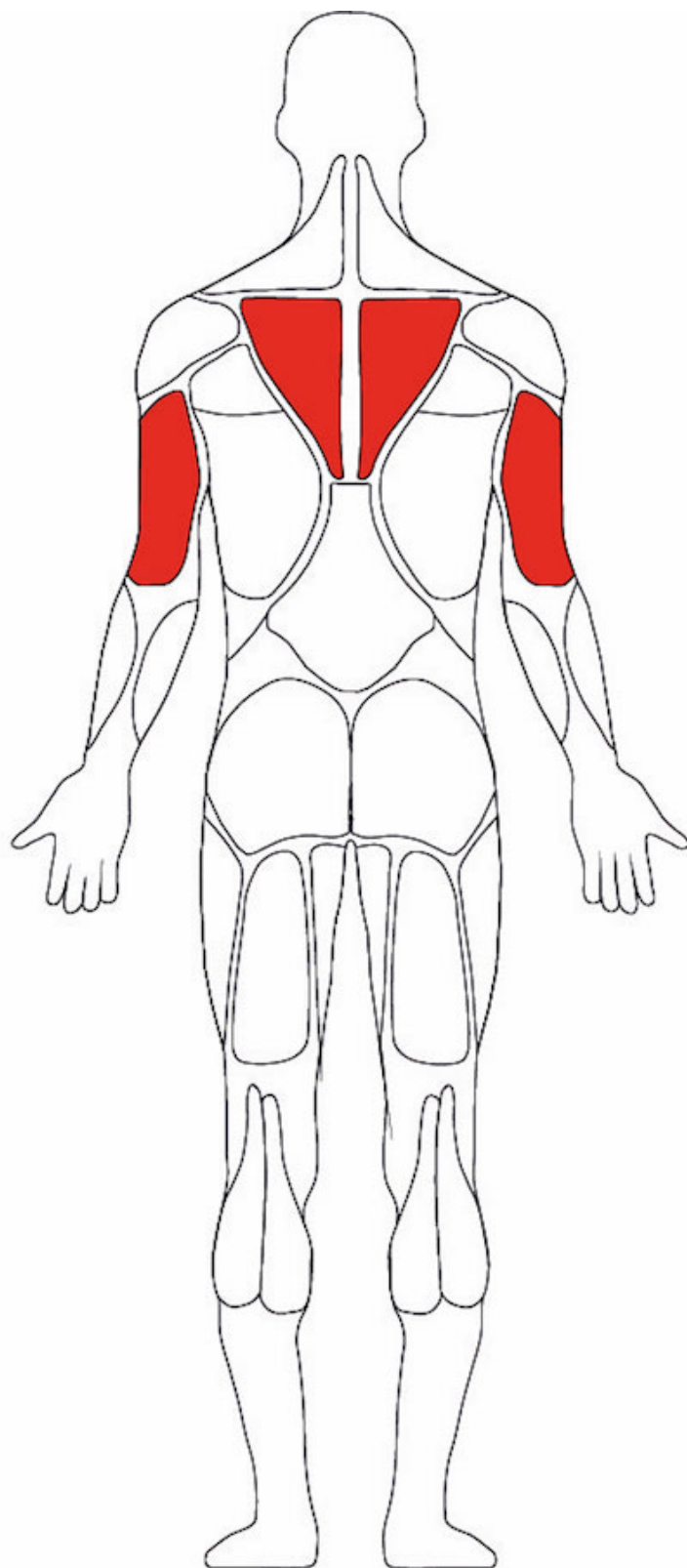
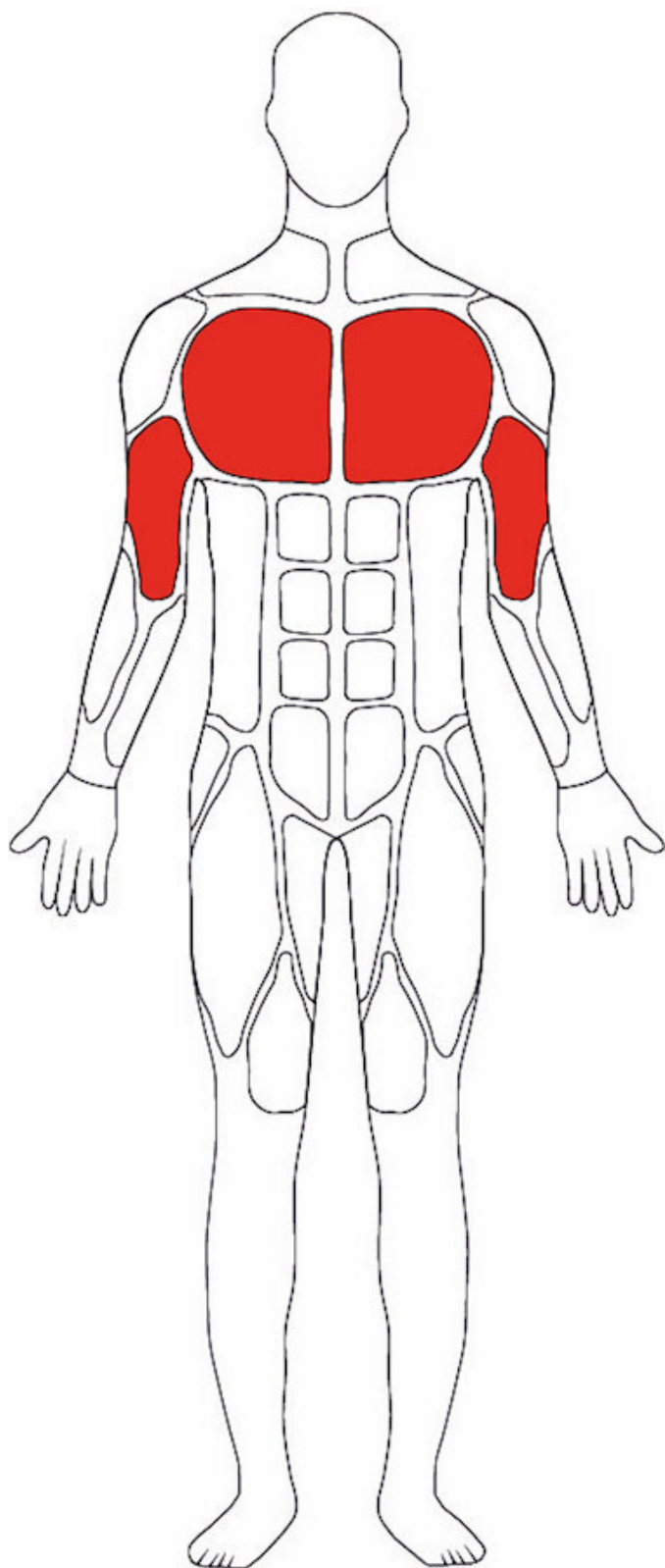
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

30%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

20%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Schwingen und Stützen: Die Ganzkörperübung

Jeder kennt es wohl noch zu gut aus der Schulzeit: Schwingen und Stützen sind die ersten Übungen mit denen man im Schulsport in Kontakt kommt, wenn Turnen und das Gerät des Parallelbarrens auf dem Programm stehen.

Die Übungen des leichten Schwingens und Stützens sind aber auch noch in späterer Zeit intensive Kräftigungs- und Fitnessübungen die ein hohes Maß an intermuskulärer Koordination fordern und vielseitige Muskeln, in Armen, Rücken und Bauch trainieren.

Stellen Sie sich in die Holmgasse des Barrens und drücken Sie sich mit den Armen nach oben, sodass Ihre Füße nicht mehr den Boden berühren. Die Arme und Beine sind gestreckt. Verharren Sie in der Stützposition, um die Armmuskulatur zu kräftigen. Wer möchte, kann die Stützposition als Ausgangsposition für ein anschließendes Schwingen wählen. Fixieren Sie dazu einen Hüftwinkel von nahezu 180 Grad und Schwingen Sie mit den Füßen nach vorne. Achten Sie beim Schwingen auf eine Streckung der Beine bin in die Zehenspitzen. Der Hüftwinkel wird zum Ende Schwungphase nach vorne leicht aufgelöst, d.h. verkleinert. Die Schwungamplitude sollte nach vorne und hinten gleich ausgeprägt sein.

Beginnen Sie zunächst mit einer geringen Amplitude und vergrößern Sie diese, sobald Sie sich in der Bewegung sicher fühlen. **Achtung:** Sie sollten Ihr eigenes Körpergewicht mühelos halten können. Im Umkehrpunkt der Schwungphase von hinten nach vorne lastet das Körpergewicht optimalerweise auf den Händen. Die Hände bilden zu jedem Zeitpunkt die Rotationsachse. Es ist wichtig, das Körpergewicht nicht vor die Unterstützungsflächen zu bewegen.

Einlegen in den Kipphang

Hobbyturner und Sportler, die im Sportbereich Turnen bereits Erfahrungen haben, können sogar einen Schritt weitergehen und reguläre Elemente des offiziellen Turngerätes an diesem Barren turnen. Das Einlegen in den Kipphang ist ein wesentliches Turnelement, das am Barren geturnt wird. Die Bewegung eignet sich ausschließlich für diejenigen, die bereits Erfahrungen am Barren haben und die Zielübung mit entsprechender Hilfestellung an einem mit Matten gesicherten Aufbau durchgeführt haben.

Um sich in den Kipphang einzulegen, nehmen Sie zum Abschluss einer weiten Schwungphase nach vorne aktiv einen leichten Winkel im Ellenbogengelenk ein. Durch eine leichte Supinationsbewegung in den Handgelenken drehen Sie die Ellenbögen nach außen, sodass Unter- und Oberarme eine Unterstützungsfläche auf den Holmen bilden. Der Körperschwerpunkt wird nun behutsam in Richtung der Holme geführt. Zeitgleich werden die gestreckten Beine in einer schnellen Klappmesser-Bewegung zum Kopf gezogen. Sie liegen nun auf Ihren Armen und schauen auf Ihre Schienbeine. Fortgeschrittene Turner können an dieser Stelle eine explosive Streckbewegung mit den Beinen ausführen, um die Kippe auszuführen und zurück in den Stütz zu gelangen.



Rückenmuskulatur stärken am Outdoor-Barren

Die Höhe der Holme von 103 Zentimeters erlaubt es, isolierte Übungen, die eigentlich am schulterhohen Reck vollzogen werden, auszuführen und auch hier Stütz- und Gleichgewichtsübungen durchzuführen, die Rücken, Bein und Armmuskulatur kräftigen.

Nehmen Sie ähnlich wie am Reck an einem Holm die Stützposition ein. Sie stehen bei dieser Übung seitlings zum Gerät und fassen mit beiden Händen an denselben Holm.

Mit maximaler Körperspannung knicken Sie in der Hüfte ab und führen den Oberkörper nach vorne, bis der Rumpf in einem annähernden 90 Grad-Winkel zum Untergrund ist. Wahlweise können Sie die Beine unterhalb des zweiten Holmes fixieren, um mehr Stabilität zu haben. Legen Sie die Arme anschließend hinter den Kopf und führen Sie den Oberkörper zurück, sodass nur noch ein kleiner Rumpfwinkel besteht. Machen Sie je nach Fitnesslevel beliebig viele Wiederholungen.

Dips

Wir stellen uns zwischen die beiden parallelen Holmen der Barren Station und legen die Hände rechts und links auf die Holmen. Sodann drücken die Arme durch, wodurch wir uns vom Boden abheben. Die Beine heben wir leicht nach hinten vom Boden ab. Dann beugen wir abwechseln die Arme und strecken sie wieder durch. In jeder Position verharren wir kurzfristig.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

