

NORWELL CALISTHENICSANLAGE STRONG

SKU: 20037












PRODUCT DESCRIPTION

Nur wenige Outdoor Fitness Geräte bieten ein so großes Übungs- und Trainingsspektrum wie die Norwell Calisthenicsanlage Strong. Der Namenszusatz „Strong“ lässt bereits vermuten, dass sich dieses Sportgerät nicht nur für das schnelle Street Workout eignet, sondern dass Sportler und anspruchsvolle Trainierende ebenso wie Anfänger und Hobby-Sportler bei ihren sportlichen Fitnessübungen auf ihre Kosten kommen.

Die Calisthenicsanlage wird von vier Basisrohren aus hochwertigem pulverbeschichtetem Stahl der Norm S235 getragen. Die zahlreichen hochwertig verschraubten Verstrebungen und Verbindungsstangen lassen Übungen für jede Muskelgruppe und jede Körperebene zu.

Mit einer Höhe von 2,40 Meter am höchsten Punkt des Sportgerätes und einer Breite von 3,63 Meter muss ein Sicherheitsbereich 37 Quadratmeter zur sicheren und vollumfänglichen Nutzung des Outdoor Fitnessgerätes eingeplant werden.

Die vielseitige Anlage bietet Ersatz für mehrere Geräte, die die meisten wohl aus dem Sportunterricht oder dem Fitnessstudio kennen: Übungen, die sonst nur am Barren, am Reck, an einer Turnbank oder an einer Sprossenwand vollzogen werden konnten, können jetzt allesamt an der Norwell Calisthenicsanlage Strong durchgeführt werden.

Ein großer Vorteil des Sportgerätes: Mehrere Nutzer trainieren gleichzeitig mit unterschiedlichem Schwerpunkt. So macht das gemeinsame Training besonders großen Spaß.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 240 cm

Länge: 363 cm

Breite: 363 cm

Sicherheitsbereich: 37m2

Gewicht: 505kg

Fallhöhe: 240cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235 und Edelstahl, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

Verschraubung: Edelstahl

- **Zielgruppe:**

Anfänger

100%

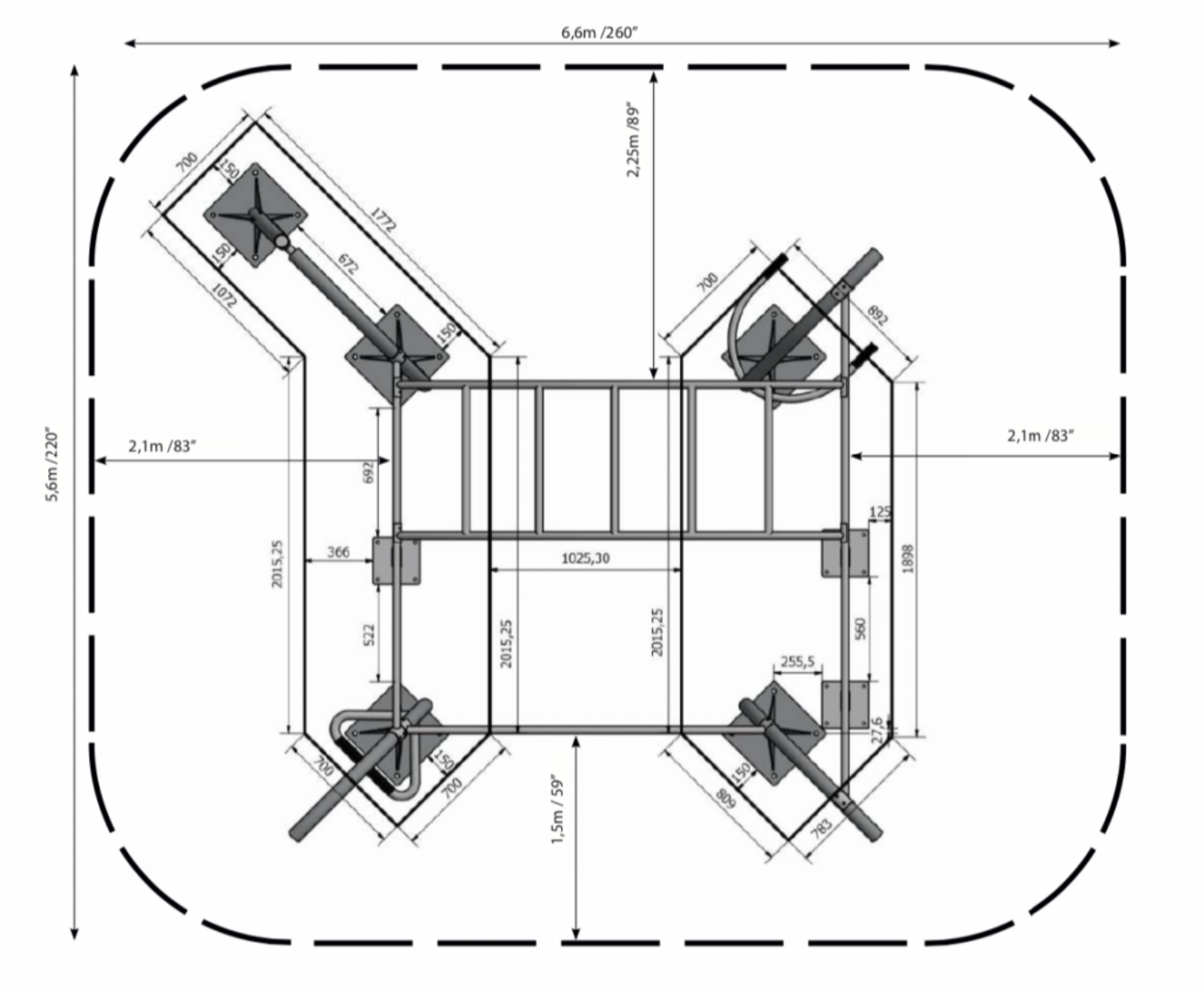
Senioren

100%

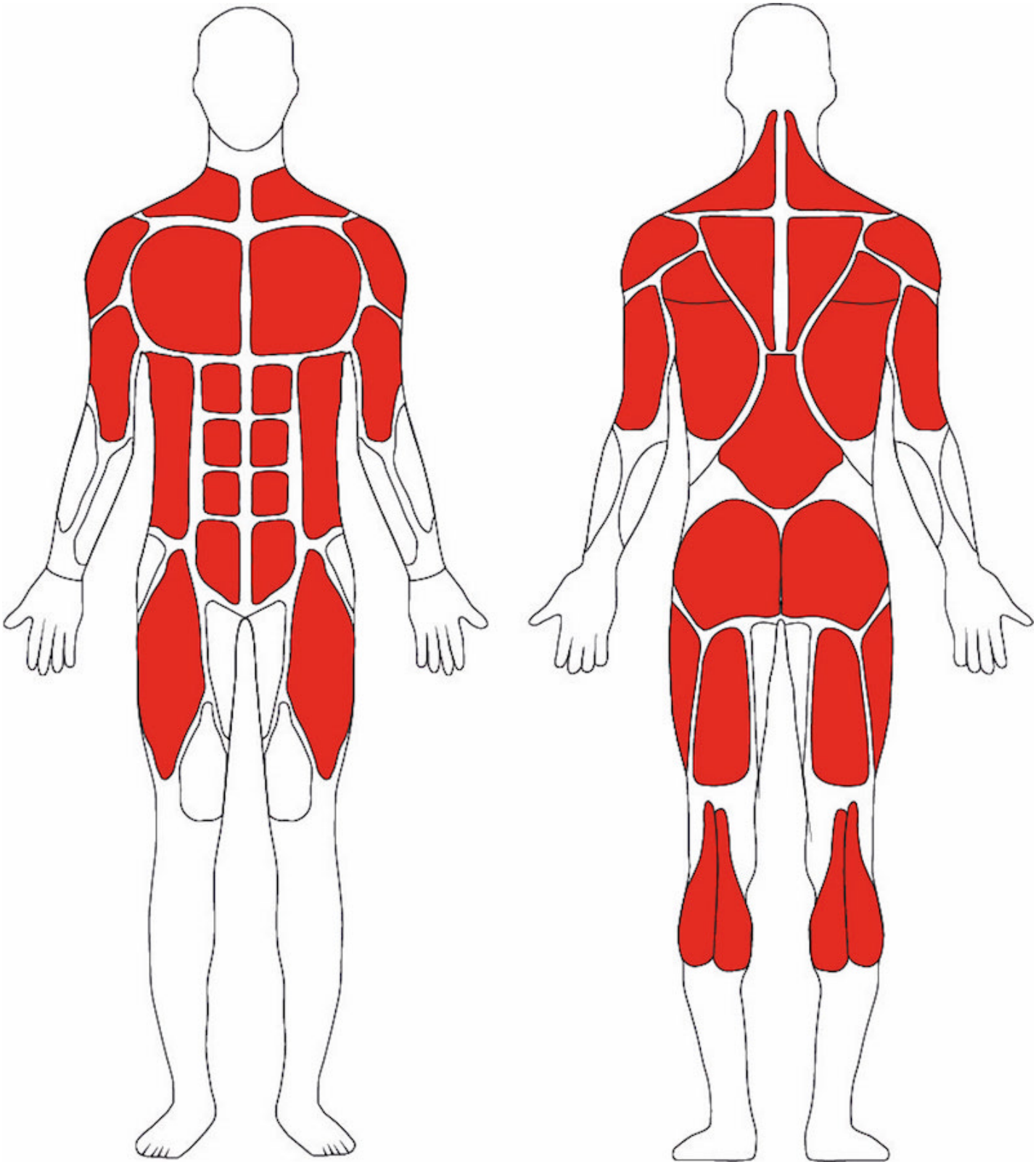
Sportler

100%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**



- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

80%

Kraft

100%

Koordination

40%

Ausdauer

30%

Schnelligkeit

30%

Dehnung

50%

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Stützkraft trainieren an der Combi-Unit

Der gabelförmige Geräteansatz an einer Ecke der Norwell Calisthenicsanlage Strong bietet optimale Gelegenheit, um Stützfähigkeit zu trainieren. Stützfähigkeit ist eine Basisfähigkeit, die für viele Kräftigungsübungen eine grundlegende Voraussetzung darstellt.

Stützkraftübungen sind daher ganz besonders Senioren und Anfängern ans Herz zu legen. Stellen Sie sich dazu in die Gabel und greifen Sie mit beiden Händen an die Handgriffe. Drücken Sie sich aus dem Stand nach oben, sodass Ihre Arme gestreckt sind und die Füße keinen Bodenkontakt haben. Halten Sie ihr Körpergewicht für mehrere Sekunden, bevor Sie Ihre Füße wieder auf den Boden absenken.

Variation: Trainieren Sie Ihre Armmuskulatur zusätzlich, indem Sie den Körperschwerpunkt nur so weit absetzen, bis Ihre Füße noch nur wenige Zentimeter über dem Boden schweben. Drücken Sie sich anschließend wieder in die Stützposition, sodass Ihre Arme gestreckt sind.

Wandern mit Fußanker

Die Querverstrebungen, die sich über Kopf befinden, gehen nahtlos in die sich seitlich befindenden Sprossen über. Klettern Sie die seitlichen Sprossen hoch, bis Ihre Arme an die Querverstrebungen über Ihrem Kopf an der Oberseite des Gerätes greifen können. Anfänger stellen sich auf die vorletzte seitliche Sprosse. Wer bereits Bewegungserfahrungen in dieser Übung hat sammeln können, kann natürlich auch die letzte seitliche Sprosse für den Standort der Füße wählen.

Wichtig ist ein fester Griff an der den Querverstrebungen über Kopf zu jeder Zeit. Greifen Sie nun mit Ihren Händen abwechselnd eine Querverstrebung weiter in Richtung Gerätemitte. Achten Sie darauf, dass eine Hand stets einen festen Griff hat und die Füße sicher auf den seitlichen Sprossen positioniert sind. Greifen Sie Schritt für Schritt weiter nach hinten an die Querverstrebungen an der Geräteoberseite und vergrößern Sie Ihren Hüftwinkel. Auf diese Weise trainieren Sie sowohl Arm als auch die schrägen und geraden Bauchmuskeln.

Variation: Wandern ohne Fußanker

Wandern Sie entlang der sich über Ihrem Kopf befindlichen Sprossen. Sie sind in der Langhang-Position und achten darauf, dass die weitergreifende Hand einen festen und sicheren Griff an der nächsten Sprosse hat, bevor Sie die hintere Hand loslassen. Anfänger “wandern” zunächst von Sprosse zu Sprosse und haben an jeder Sprosse einen beidhändigen, gleichzeitigen Kontakt. Fortgeschrittene, können mit jeder Hand direkt eine Sprosse weitergreifen, sodass an jeder Sprosse nur ein einmaliger Kontakt zustandekommen.

Liegestütz in erhöhter oder abgesenkter Position

Die zwei Querverstrebungen unter dem gebogenen Basisrohr erlauben Liegestütz in unterschiedlichen Positionen. Auf diese Weise kann der Liegestütz zunächst vereinfacht oder sogar erschwert werden, um eine höhere Anforderungssituation zu schaffen:

Fassen Sie mit den Händen an eine der Querverstrebungen, und führen Sie den Liegestütz mit Körperspannung aus. Durch die erhöhte Armposition wird die Übung erleichtert. Sie suchen eine ganz besondere Herausforderung? Positionieren Sie doch mal Ihre Füße erhöht auf den Querverstrebungen. Der Liegestütz wird schlagartig zu einer höchstanspruchsvollen Trainingsübung!

Klimmzugübungen

Eine weitere Querverstrebung zwischen den Basisrohren bietet Ersatz für ein Hochreck. Klimmzugvariationen in allen Farben und Formen sind möglich: Ob der klassische Klimmzug oder das Klimmzugquadrat, bei dem unterschiedliche Armwinkel fixiert und gehalten werden, sodass der Umlauf des Körperschwerpunkts ein Quadrat beschreibt: Trainieren Sie täglich an der Norwell Station und integrieren Sie dabei variantenreiche Klimmzugübungen für ein umfassendes Bizepstraining in Ihr Street Workout!

Spielen und Trainieren an der Calisthenicsanlage Strong

Nicht nur Sportler und Trainingsbegeisterte wissen die Sportanlage zu schätzen: Auch als Spielgerät und zum Sammeln erster Bewegungserfahrungen im Klettern wird dieses Gerät gerne von Kindern und Jugendlichen genutzt. Die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten lassen die Norwell Calisthenicsanlage Strong nicht nur auf Sportpfaden, sondern auch in Parks und auf Kinderspielplätzen einen geeigneten Platz finden.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt

Download

- Ausschreibungstext

Download

- AutoCAD 2D

Download

- AutoCAD 3D

Download