



**NORWELL CALISTHENICSANLAGE POWER**



**SKU: 20038**



## PRODUCT DESCRIPTION

Die Norwell Power Station ist das perfekte Sportgerät für den Outdoor Bereich. Dieses hochwertige Outdoor Fitnessgerät überrascht mit seiner Vielseitigkeit. Ein durchdachter Aufbau sorgt dafür, dass das Sportgerät von mehreren Seiten gleichzeitig genutzt werden kann.

Gleichzeitig zeichnet sich die Calisthenicsstation durch eine platzsparende Konstruktion aus. Vier Basisrohre bilden eine quadratische Grundfläche. Die gebogenen Rohre schaffen Platz für weitere Sportelemente, wie zum Beispiel die Box-Station. Auf der anderen Seite findet sich eine Fitnessbank.

Gegenüberliegend punktet die Power Station mit vier Ringen, jeweils zwei auf unterschiedlicher Höhe. Über Kopf ist die Calisthenicsstation mit mehreren Querverstrebungen verbunden, an denen Übungen möglich sind, die in der Sporthalle z.B. am Hochreck durchgeführt werden. Ein Barren-Element bietet die Möglichkeit, kräftigende Schwing- und Stützübungen durchzuführen. Mit einer Länge von 348 Zentimetern, einer Breite von 322 Zentimetern und einer Höhe von 240 Zentimetern sollte für die Norwell Power Station eine Grundfläche von 46 Quadratmeter als Sicherheitsbereich eingeplant werden, damit Kräftigungs- und Fitnessübungen zu jeder Zeit sicher und effektiv ausgeführt werden können.

Die Zielgruppe der vielseitigen Fitnessstation sind insbesondere Anfänger. Senioren kommen aber gleichermaßen auf ihre Kosten wie Sportler, die nach Möglichkeiten suchen, Kraft- und Koordinationselemente mit dem täglichen Ausdauerprogramm zu kombinieren. Wer mag, kann die Calisthenicsstation auch für Übungen aus dem Bereich des Aufwärmens und für Dehnübungen nutzen.

### Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 240 cm

Länge: 348 cm

Breite: 322 cm

Sicherheitsbereich: 46m<sup>2</sup>

Gewicht: 675kg



Fallhöhe: 240cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

Verschraubung: Edelstahl

- **Zielgruppe:**

Anfänger

100%

Senioren

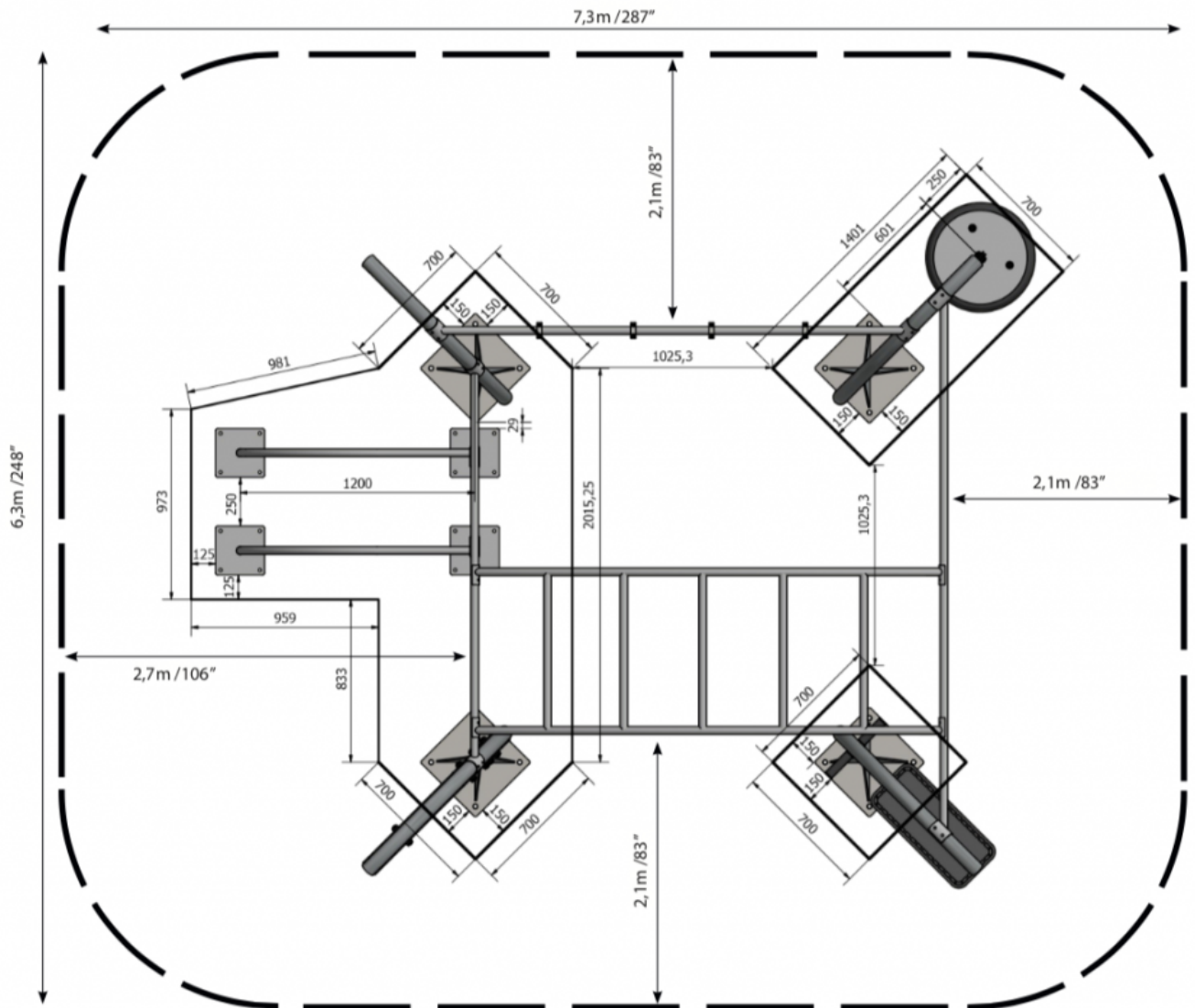
100%

Sportler

60%

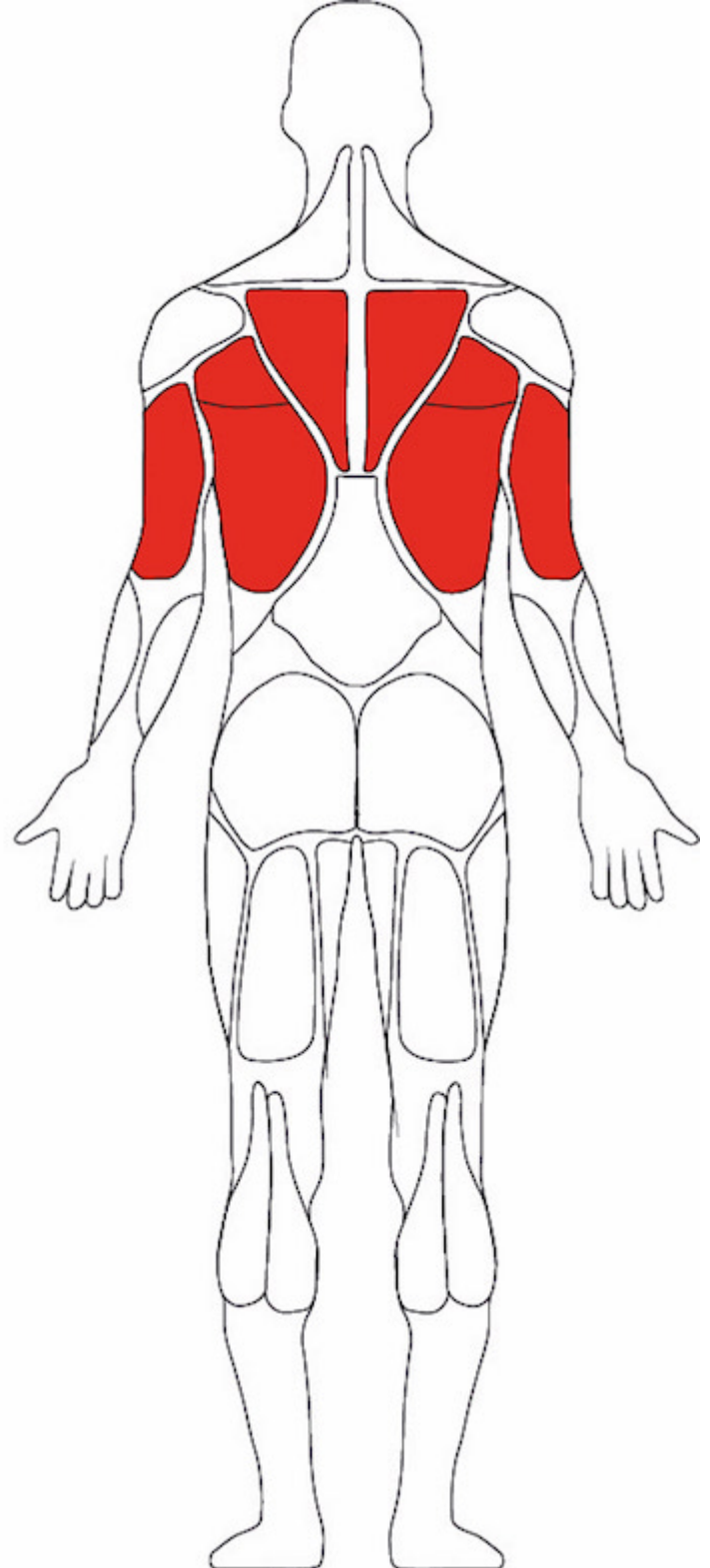
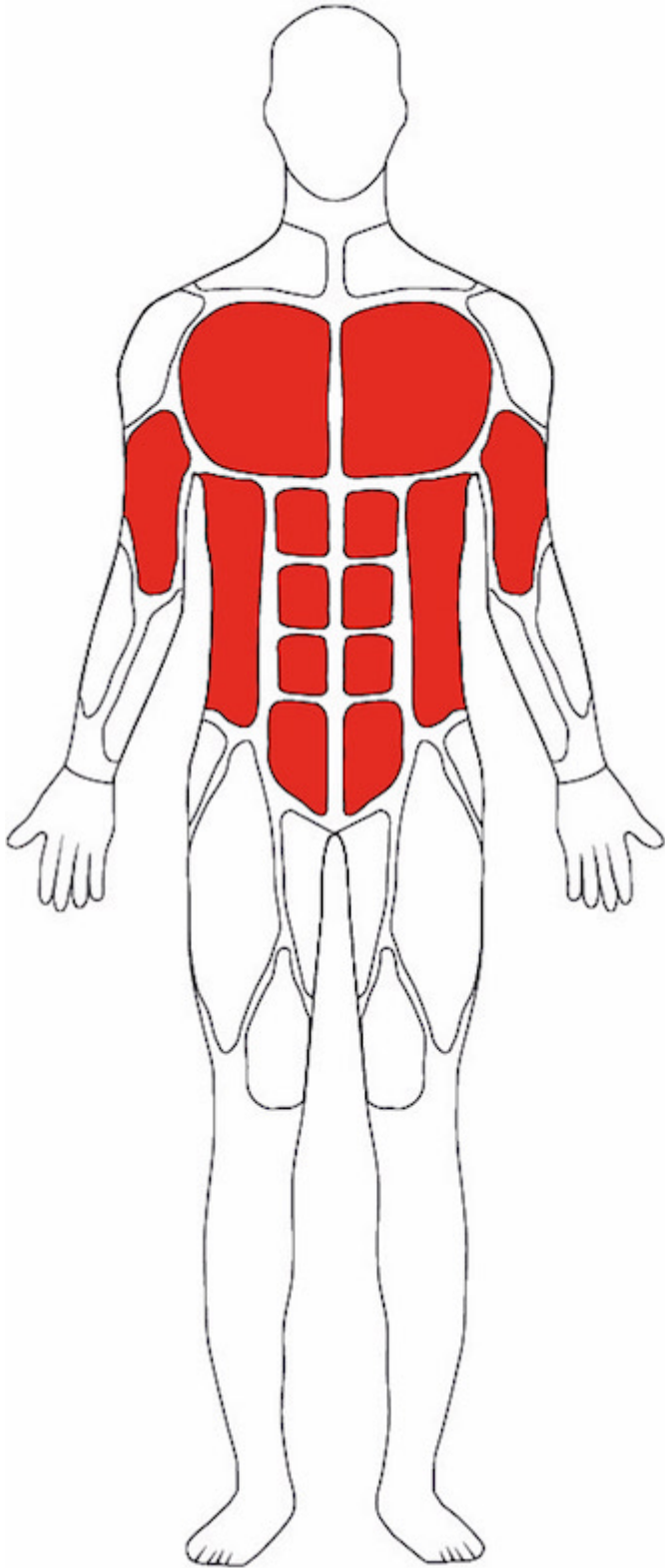
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

40%

**Kraft**

100%

**Koordination**

20%

**Ausdauer**

0%

**Schnelligkeit**

0%

**Dehnung**

50%





## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Stützübungen in den Ringen

Die tiefer hängenden Ringe sind für Personen vieler Körpergrößen geeignet, um Stützübungen an den Ringen durchzuführen. Fassen Sie zum Beispiel im Ristgriff in die Ringe und drücken Sie sich in den Stütz. Senken Sie Ihr Körpergewicht ab, indem Sie einen Armwinkel einnehmen. Führen Sie Ihr Körpergewicht anschließend zurück und wiederholen Sie die Übung beliebig.

### Arm- und Bauchmuskelkräftigung an den Ringen

Hängen Sie sich an die höher hängenden Ringe, indem Sie im Ristgriff an die Ringe greifen. Nehmen Sie einen Hüftwinkel von 90 Grad ein, sodass die Fußspitzen senkrecht nach oben zeigen. Die Beine sind gestreckt. Die Ringe sind in der Ausgangsposition zur Brust gezogen. Senken Sie Ihren Körperschwerpunkt mit fixiertem Hüftwinkel ab, indem Sie den Armwinkel vergrößern und ziehen Sie die Ringe anschließend wieder in Richtung Brust. Die klimmzugartige Übung führt durch den fixierten Hüftwinkel nicht nur zu einer Kräftigung der Armmuskeln, sondern darüber hinaus werden auch die Bauchmuskelgruppen umfangreich trainiert.

### Variation für das Bauchmuskeltraining

Hängen Sie sich mit gestreckten Armen an die hohen Ringe, indem Sie wie in der Vorübung beschrieben im Ristgriff an die Ringe greifen. Strecken Sie die Beine und führen Sie die Fußspitzen nach oben, bis der Hüftwinkel 90 Grad beträgt. Führen Sie die Füße langsam zurück und wiederholen Sie die Übung nach Belieben.

### Stützen und Schwingen am Barrenelement für ein umfangreiches Koordinations- und Kräftigungstraining

Nehmen Sie die Stützposition am Barren ein. Drücken Sie Ihren Körperschwerpunkt dazu nach oben, sodass die Hände gestreckt sind und die Füße nicht mehr den Boden berühren. Leichte Schwingübungen der gestreckten Füße nach vorne und hinten trainieren die Koordination und kräftigen zugleich die Bauch-, Bein- und Armmuskulatur.

### Individuelle Übungsmöglichkeiten an der Norwell Power Station nutzen

Die Norwell Power Station besticht durch ihre vielseitigen Übungs- und Trainingsmöglichkeiten, die erst bei genauerem Hinsehen offensichtlich werden. Nutzen Sie beispielsweise die unteren, waagerechten Querverstrebungen am Barrenelement, um Liegestütze in erhöhter oder abgesenkter Position durchführen. Dies geht einfach und schnell, indem Sie die Querverstrebungen als Unterstüßungsfläche für die Hände nutzen oder die Füße auf die Querverstrebungen legen und mit den Händen auf den Untergrund greifen.

**Tipp:** Polstern Sie die jeweilige Unterstüßungsfläche mit einem Handtuch für einen höheren Komfort beim Training.

### Boxen und Kickboxen an der Power Station

Die Norwell Power Station bietet neben den Möglichkeiten für das Calisthenic-Training, das sich ausschließlich aus



Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zusammensetzt, auch weitere Möglichkeiten, um die Vorliebe der Trendsportler zu bedienen. Am Box-Element des Sportgerätes lassen sich Box- und Kickbox-Trainingseinheiten absolvieren. Die Aufhängungen reagieren elastisch, aber Boxhandschuhe sind natürlich trotzdem Pflicht, um die Möglichkeiten des Trainings umfassend auszunutzen.

### Situp-Variationen auf der Fitnessbank

Situp-Variationen können bequem auf der Fitnessbank durchgeführt werden. Fixieren Sie die Füße an den geräteseitig angebrachten Trittristen, führen Sie die Hände hinter Ihrem Kopf zusammen und führen Sie bequem Ihr tägliches Situp-Training aus.

**Tipp:** Bringen Sie Ihr Handtuch für einen höheren Komfort mit.

### DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

