



NORWELL STEP BLOCK STATION



SKU: 20031



PRODUCT DESCRIPTION

Die Norwell Step Block Station ist vor allem aus dem Bein- und Potraining eines street workout nicht wegzudenken. Es besticht durch seine Einfachheit und vielseitigen Einsatzmöglichkeiten. Ein weiterer Vorteil besteht in der geringen Trainingszone, die Trainierende bei der Benutzung in Anspruch nehmen. Die Stabilität dieses Outdoor Fitnessgeräts wird durch zwei, fest im Boden verankerte Metallstangen gewährleistet. Die gummibeschichtete Trittpläche beträgt 66 cm in der Breite und 30 cm in der Länge. Selbst ein schulterbreiter Parallelstand mit festem Halt wird durch die Gummibeschichtung sichergestellt.

Die parallele Anordnung der 20 cm und 40 cm hohen Blöcke bietet unterschiedliche Beanspruchung im Training sowie die Möglichkeit für ein simultanes street workout mit dem/der Trainingspartner/in.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 20 / 40 cm

Länge: 2x 66 cm

Breite: 30 cm

Sicherheitsbereich: XXm2

Gewicht: 50kg

Fallhöhe: 40cm

- EPDM Gummi, übereinstimmend mit PAH Test

Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm



- **Zielgruppe:**

Anfänger

800%

Senioren

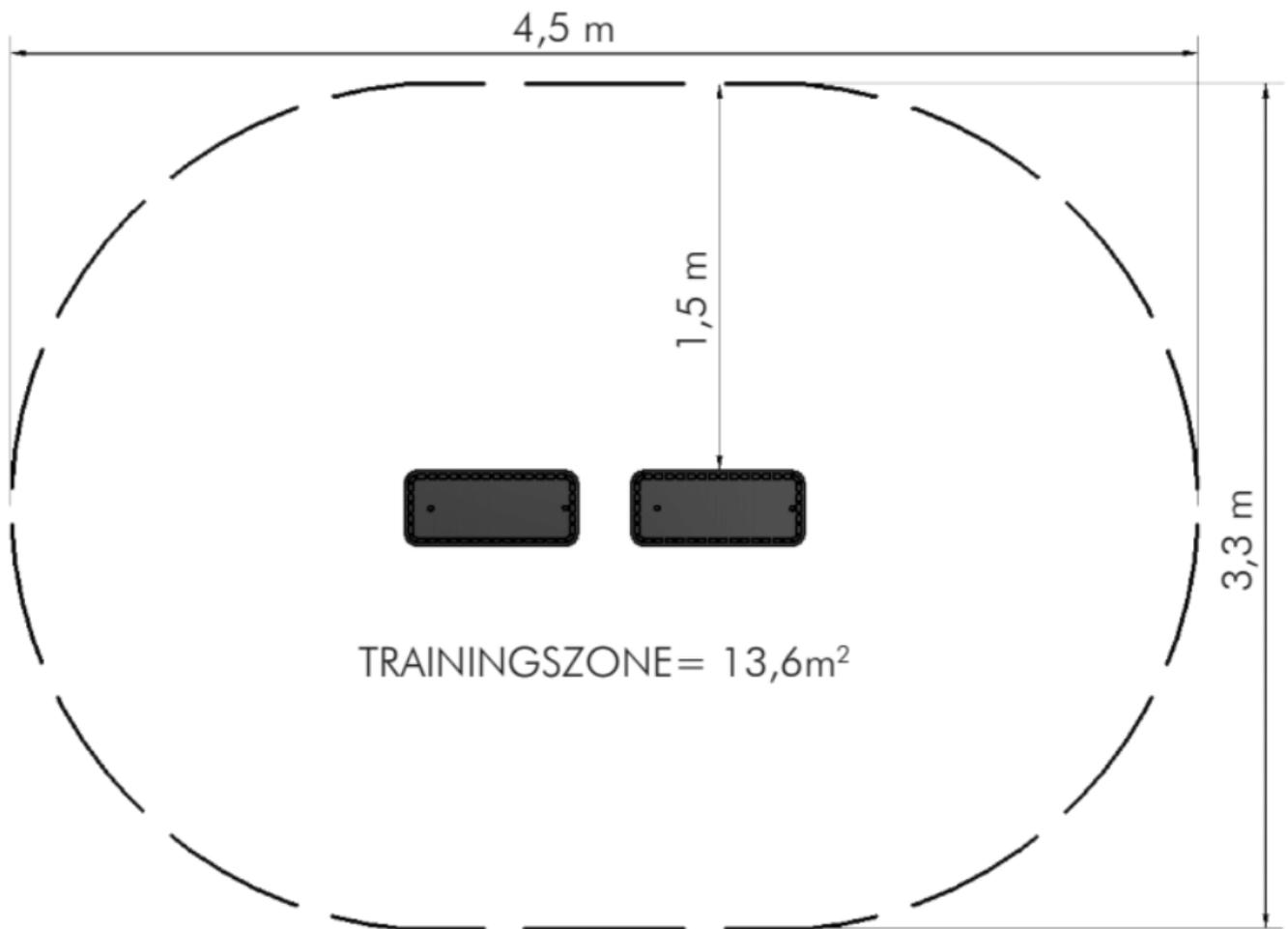
700%

Sportler

50%

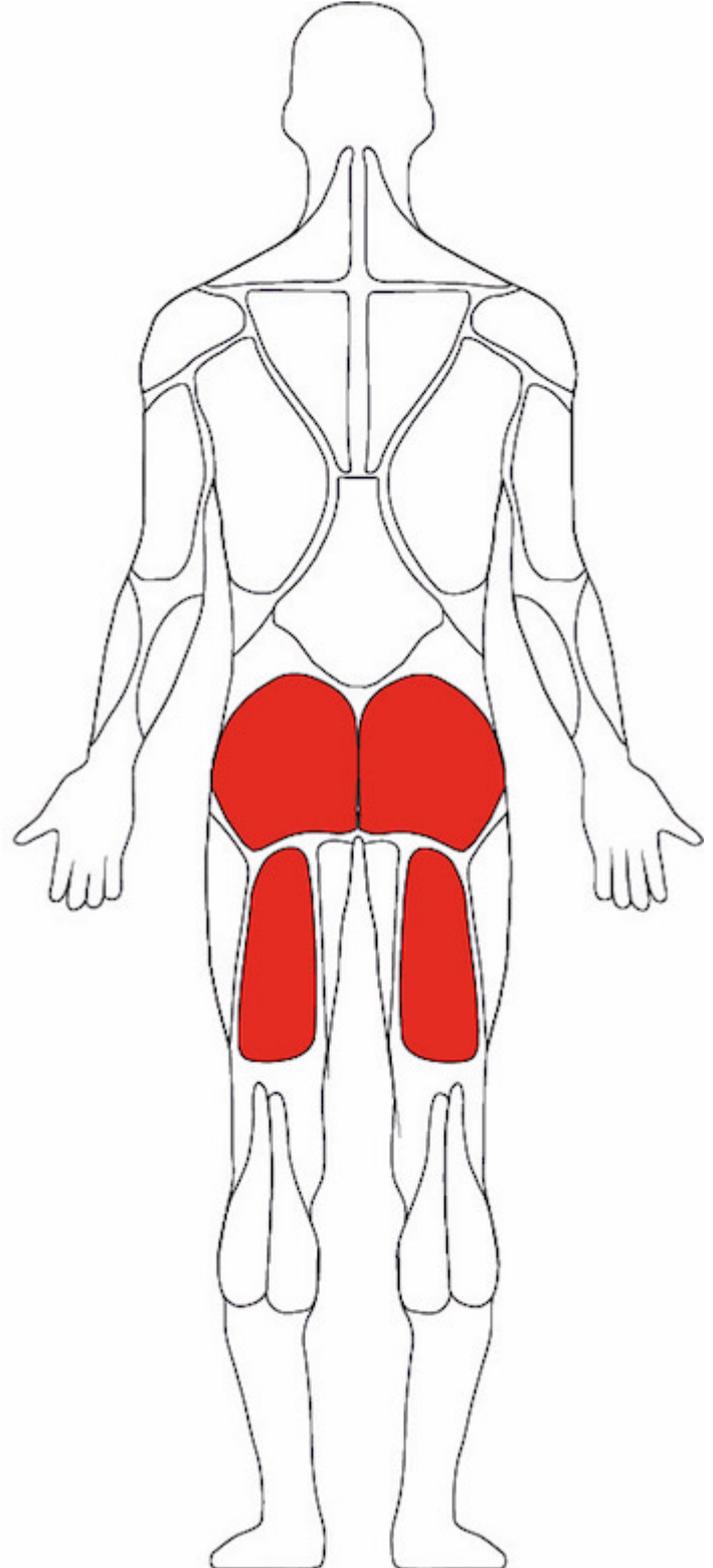
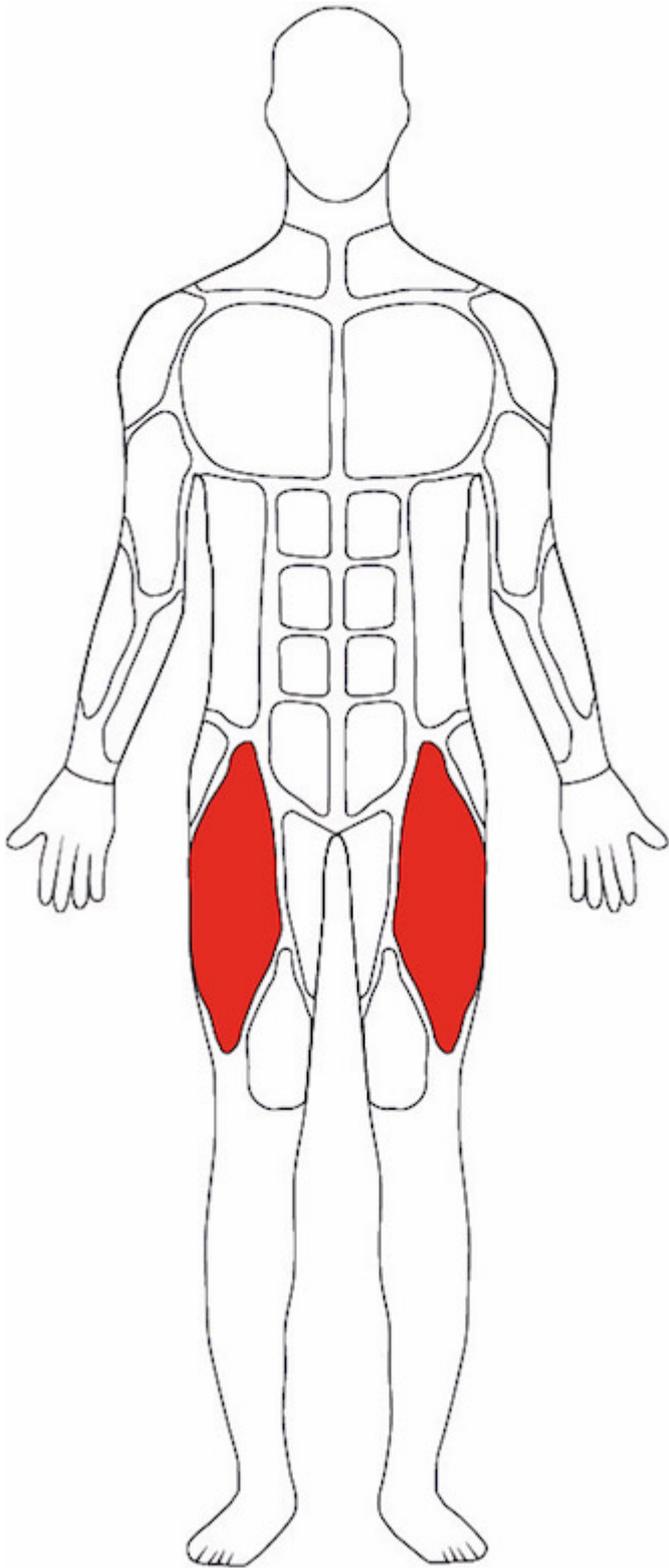
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

30%

Kraft

40%

Koordination

60%

Ausdauer

30%

Schnelligkeit

30%

Dehnung

20%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übung 1

Treppen steigen (Beine, Bauch, Po)

In der Ausgangsposition stehen wir im Parallelstand mit Blickrichtung zum Step Block. Das rechte Bein wird angehoben und mit voller Fläche auf der Oberfläche aufgestellt. Danach drücken wir uns aus dem rechten Bein heraus, um den Parallelstand auf dem Block einzunehmen. Im Anschluss steigen wir mit demselben Fuß rückwärts vom Step Block herunter. Mit dem Erreichen der Ausgangsposition erfolgt der Beinwechsel und die Bewegungsabfolge wird wiederholt.

Alternativ wird in der Position auf dem Step Block das nachziehende Bein bis vor die Brust angewinkelt und das Standbein gestreckt, sodass nur noch die Fußspitze des Standbeins auf dem Block steht. Hierdurch werden zusätzlich Bauch- und Unterschenkelmuskulatur beansprucht.

Übung 2

Alternierendes Steppen (Unterschenkel)

In der Ausgangsposition stehen wir im Parallelstand mit Blickrichtung zum Step Block. Der Abstand zum Gerät sollte nicht zu groß gewählt werden. In höchstmöglichem Tempo wird die Kante des Step Blocks in ständigem Wechsel mit der vorderen Hälfte der Fußsohle berührt.

Übung 3

Ein- und beidbeinige Sprünge (Beine, Bauch, Po)

Die Ausgangsposition ist der Parallelstand vor dem Block. Die Entfernung vom Step Block sollte nicht zu gering gewählt werden. Wir machen eine leichte Kniebeuge, um Schwung zu holen, um mit einem Sprung die Endposition, den Parallelstand auf dem Block, zu erreichen. Je weiter die Entfernung vom Step Block gewählt wird, desto anspruchsvoller wird die Übung. Die Übung wird ebenfalls erschwert, wenn die Hände im Hüftbereich fixiert werden und in der Schwungphase nicht unterstützend eingesetzt werden.

Übung 4

Einbeinige Kniebeuge (Oberschenkel, Po, Bauch)

In der Ausgangsposition stehen wir mit dem linken Fuß an der rechten Außenseite des Blocks, sodass sich das rechte Bein neben dem Block in der Luft befindet. Das linke Bein wird so weit gebeugt, dass das rechte Bein mit der Ferse den Boden berührt. Durch Kontraktion im Oberschenkel des Standbeins wird die Ausgangsposition wiederhergestellt. Dementsprechend wird das rechte Bein am linken Rand des Step Blocks positioniert und das rechte Bein so weit gebeugt, bis das linke Bein mit der Ferse den Boden berührt. Es sollte auf einen aufrechten Oberkörper und das Anspannen der Bauchmuskulatur geachtet werden.



Übung 5

Hip Thruster – Hüftstoß (Oberschenkel, Po, Bauch)

Wir befinden uns mit den Schulterblättern in Rücklage auf dem Step Block. Die Füße sind in schulterbreiter Parallelstellung mit den Fersen zum Step Block platziert. Beine und Bauch befinden sich in einer Linie waagrecht zum Boden. Die Hände sind in der Hüfte fixiert. Nun bewegen wir die Hüfte in Richtung Boden. Kurz vor Bodenkontakt spannen wir die Oberschenkel-Rückseite und Po an, um in die Ausgangsposition zurückzugelangen.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

