NORWELL TIRE FLIP STATION

SKU: 20027

PRODUCT DESCRIPTION

Die Norwell Tire Flip Station lädt ein zu neuen Herausforderungen. Auf den ersten Blick ähnelt der Reifen einem klassischen Traktor-Reifen. Die bogenförmige Stange, die zugleich die Basis des Outdoor Fitnessgerätes bildet, ist aus hochwertigem Stahl gefertigt und an beiden Seiten fest im Boden verankert. Die Norwell Tire Flip Station verfügt über eine Länge von 2,05 Meter und einer Breite von 1,61 Meter.

Der Reifen, der von der Basisstange gehalten wird, ist beweglich und erfordert die Einrichtung eines Sicherheitsbereichs von 24 Quadratmetern, damit die Kraftübungen an der Tire Flip Station sicher ausgeführt werden können. Der Reifen wird zugleich durch die Anbringung der Stange gesichert, sodass bewegliche Teile nicht entwendet werden können.

Das Sportgerät zeichnet sich dadurch aus, dass es sich gleichermaßen an Anfänger und Sportler richtet. Egal ob geübt oder ungeübt: Hier werden die Brustmuskeln, Beinmuskeln, Armmuskeln und auch die Rückenmuskulatur gemäß des individuellen Leistungsstandes trainiert.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 68 cm

Länge: 205 cm

Breite: 161 cm

Sicherheitsbereich: 24m2

Gewicht: 75kg

Fallhöhe: 60cm

- Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- **Zielgruppe:**

Anfänger

50%

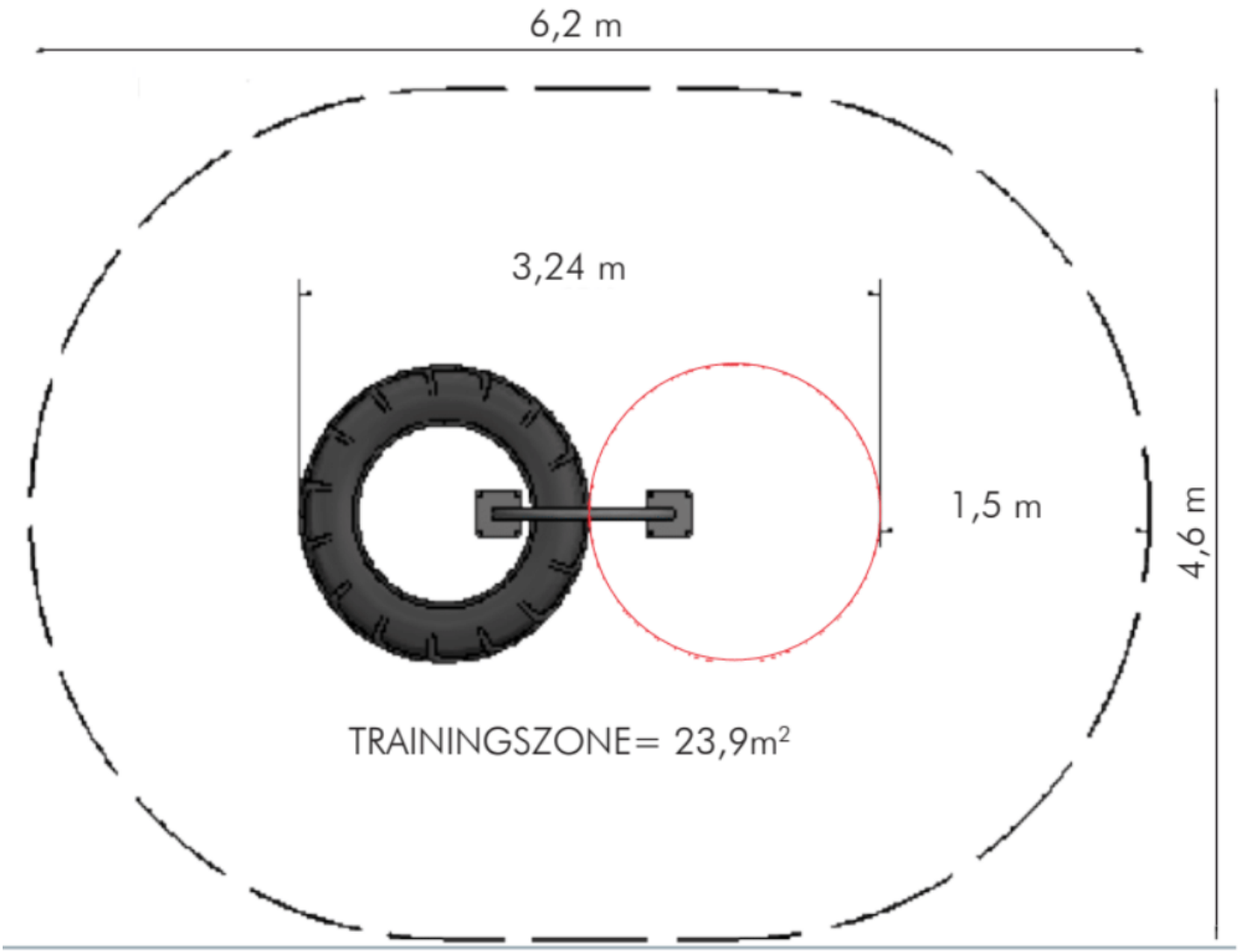
Senioren

30%

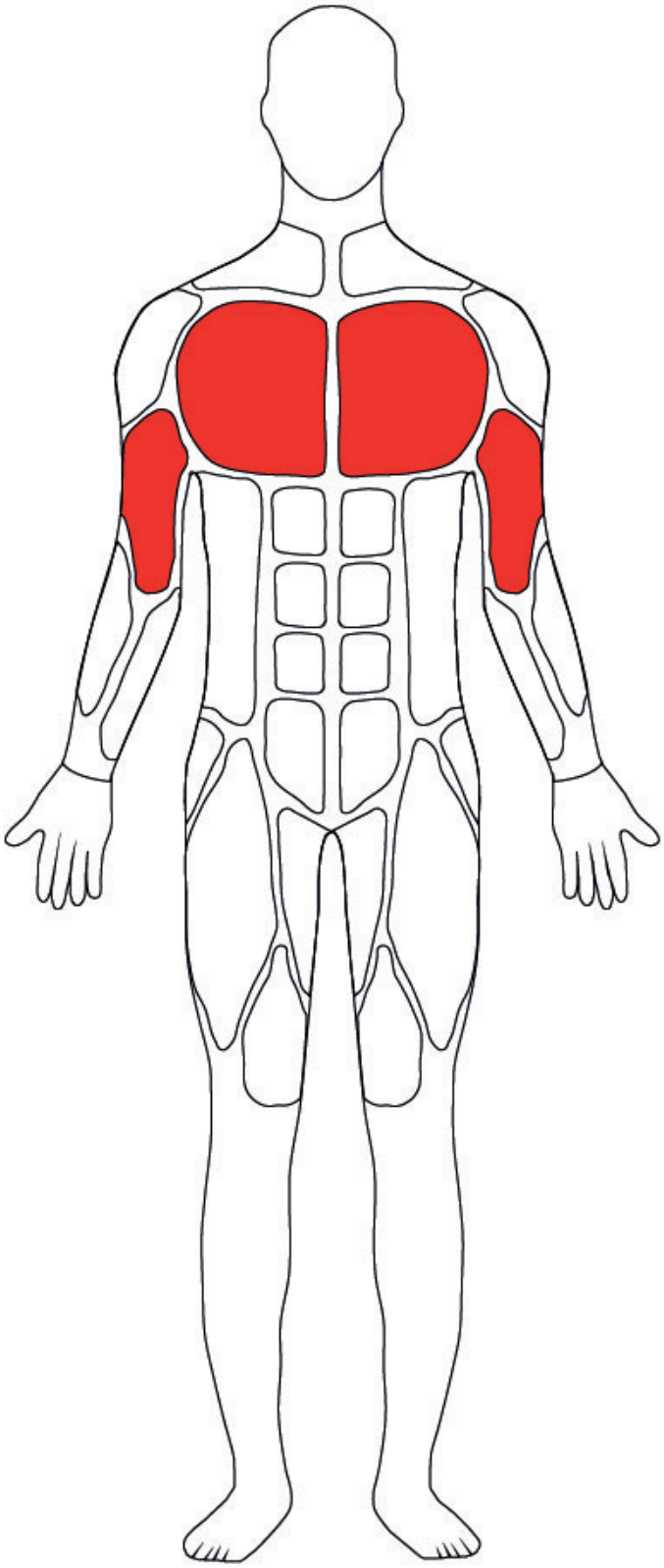
Sportler

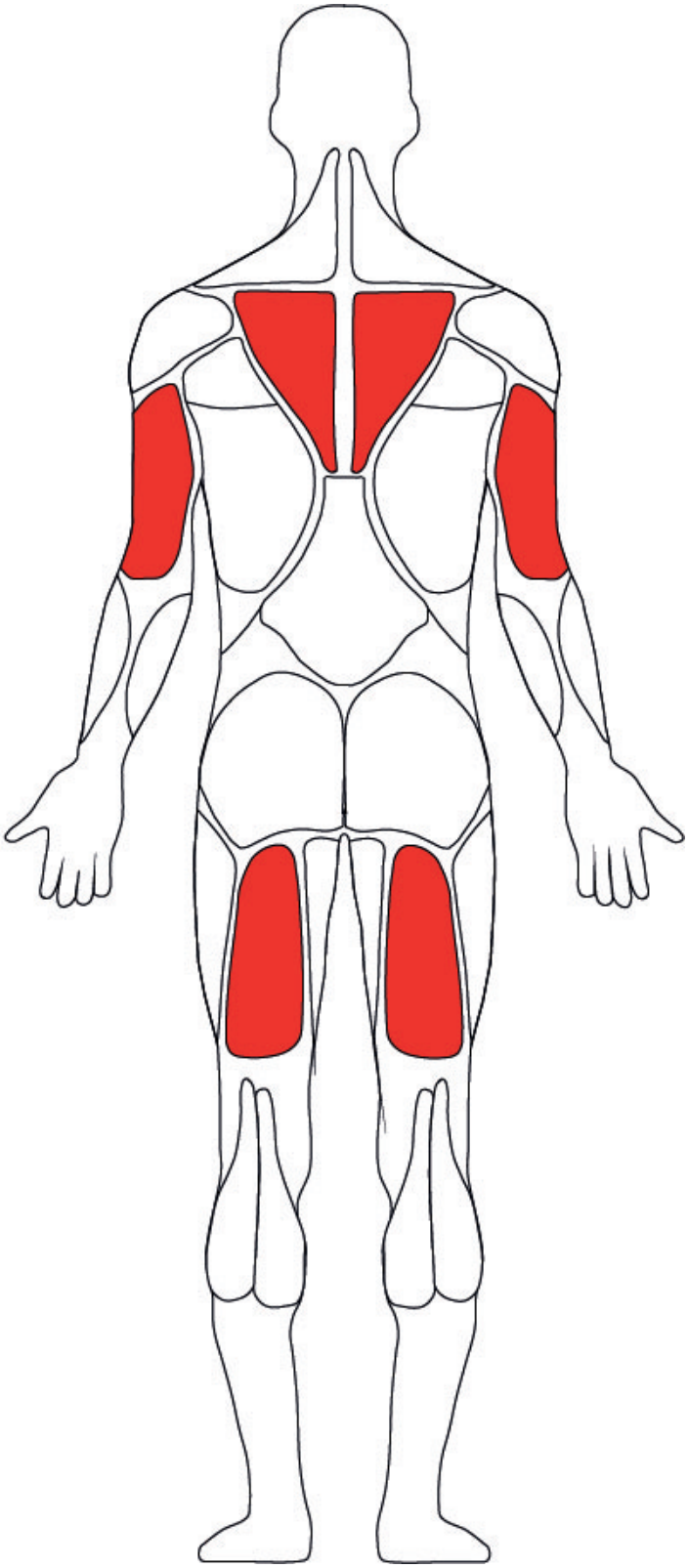
90%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

190%

Koordination

10%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

30%

Dehnung

0%

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsbeschreibungen Norwell Tire Flip Station

Die Norwell Tire Flip Station lädt bereits durch ihren Aufbau zu einer eindeutigen, unmissverständlichen Ausführung der Übung ein. Somit sind die Kraft- und Kräftigungsübungen an der Outdoor Sportstation nahezu selbsterklärend. Es geht darum, den Reifen von der einen Seite auf die andere Seite zu befördert. Dies sollte – sofern möglich – aus einer einzigen, flüssig ablaufenden Zug-Druck-Bewegung geschehen. Gehen Sie wie folgt vor:

1. Stellen Sie sich auf die Seite der Norwell Tire Flip Station, an der sich der Reifen befindet. Stellen Sie sicher, dass der Reifen eben auf dem Untergrund liegt und sie einen rutschfesten Boden unter den Füßen haben.
2. Gehen Sie in die Knie. Ihre Wirbelsäule bleibt gerade
3. Fassen Sie unter den Reifen auf der Ihnen zugewandten Seite.
4. Heben Sie den Reifen an, indem Sie sich aus der knienden Position aufrichten.
5. Sollte der Reifen nicht vollständig auf die andere Seite flippen, ist es möglich, noch einmal schnellkräftig nachzudrücken, sobald sich der Reifen in einer aufrechten Position befindet und nicht mehr zurückfallen kann.

Hinweis für Rehapatienten:

Für Personen, die unter Problemen mit der Wirbelsäule leiden, ist diese Übung ggf. nicht empfehlenswert. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie die Übungen durchführen.

Tire Flip einhändig am Outdoor Fitnessgerät

Viele Sportler, die ihre Arm- und Rumpfmuskulatur regelmäßig trainieren, üben den Tire Flip mit Vorliebe einhändig aus. Auch hier ist auf eine kniende Position zu achten. Bevor Sie den Reifen auf die andere Seite der Station befördern, stellen Sie sicher, dass Sie mit Ihrer Handfläche vollständig unter den Reifen greifen. Dies ist aufgrund des markanten Profils des zu befördernden Reifens in der Regel problemlos möglich. So wird das Gewicht auf die gesamte Handfläche und nicht nur auf die Fingergelenke verteilt.

Gehen Sie wie oben beschrieben vor und befördern Sie den Reifen durch eine schnellkräftige Zug-Druck-Bewegung auf die andere Seite der Station. Achten Sie auch hier darauf, aus den Knien zu arbeiten, damit die Wirbelsäule nicht übermäßig belastet wird.

Tire Flip mit den Füßen

Den Tire Flip mit den Füßen auszuführen, ist eine Herausforderung, die nicht jedem auf Anhieb gelingt. Ggf. ist für die Ausführung dieser Übungsvariante eine Hilfestellung notwendig, die den Reifen so anhebt, dass Sie Ihre Fußsohlen bequem unter dem Reifen positionieren können.

Positionieren Sie Ihre Füße unter dem Reifen, sodass das Hauptgewicht des Reifens gleichmäßig verteilt auf Ihren

Fußballen liegt. Bei der Ausgangsposition nehmen Sie einen aktiven Kniewinkel ein, der nicht kleiner als 90 Grad sein sollte, um eine maximale Kraftentwicklung auf dem nur kurzen Beschleunigungsweg sicherzustellen.

Liegt das Gewicht des Reifens auf Ihren Fußballen und haben Sie den Kniewinkel eingenommen, bitten Sie Ihre Hilfe- und Sicherheitsstellung darum, einen ausreichenden Sicherheitsabstand einzunehmen. Drücken Sie den Reifen nun in einer schnellkräftigen Bewegung nach vorne-oben, sodass der Reifen auf die andere Seite befördert wird.

Gewichtheben mit der Norwell Tire Flip Station

Übungen, die sonst nur im Fitness-Studio möglich sind, können Sie auch an der Norwell Tire Flip Station ausführen. Legen Sie sich an die Seite der Tire Flip Station, an der sicher der Reifen **nicht** befindet. Achten Sie darauf, dass die bogenförmige Basisstange zwischen Ihren Oberschenkeln liegt. Bitten Sie eine Hilfestellung, den Reifen auf die andere Seite zu bringen und nehmen Sie den Reifen mit ausgestreckten Armen vor Ihrer Brust an. Führen Sie den Reifen nun aktiv zur Brust und drücken Sie ihn anschließend langsam wieder nach oben, bis sich Ihre Arme wieder in der ausgestreckten Position befinden.

Übungsvariation: Auf gleiche Weise können Sie auch Ihre Beinmuskulatur trainieren. Rutschen Sie dazu ein wenig höher, sodass das Reifengewicht auf Ihren Fußballen liegt. Mit einem leichten Kniewinkel als Ausgangsposition drücken Sie den Reifen nun langsam nach oben und führen ihn anschließend langsam zurück. Achten Sie darauf, den Kniewinkel größer als 90 Grad zu halten.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt

Download

- Ausschreibungstext

Download

- AutoCAD 2D

Download

- AutoCAD 3D

Download