

Art.Nr. 3740 AB-Dominox

Haltungsschwächen verbessern – Muskeln aufbauen- Sixpack zeigen

Bauchtrainer sind kompakte und robuste Fitnessgeräte, die für Ihre Gesundheit eine wichtige Unterstützung darstellen. Das Bauchtraining kräftigt die geraden, schrägen, queren sowie tieferliegenden Muskeln und umfasst damit Ihre gesamte Bauchmuskulatur. Doch warum ist es so wichtig, eine starke Bauchmuskulatur zu haben?



Die Bauchmuskeln werden bei nahezu jeder Bewegung beansprucht und erfüllen eine Hand voll wichtiger Aufgaben. Sie

- entlasten als kräftiges „Muskelkorsett“ die Wirbelsäule
- geben Stabilität bei den Bewegungen
- koordinieren die Bewegungen der oberen und unteren Extremitäten zu einer Gesamtbewegung
- dienen als Hilfsmuskeln bei der Atmung
- verbessern Halteschwächen

...und schaffen eine fantastisch schöne Körper-Optik!

Aber nicht nur im gesundheitlichen, sondern auch im sportlich-leistungsorientierten Bereich haben die Bauchmuskeln großen Anteil. Besonders bei allen schnellkräftigen Bewegungen, Sprints und Sportspielen stabilisiert und koordiniert die Bauchmuskulatur den Bewegungsablauf. Wie keine andere Muskelpartie steht ein ausgeprägter Waschbrettbauch daher für Fitness und sportliche Bestform.

Der FINNLO Bauchtrainer AB-Dominox – hochwertige Studioqualität

Rückenschonendes Training

Egal ob Sie die geraden (normale Liegeposition rücklings) oder die schrägen Bauchmuskeln (Beine und Rumpf zur Seite gedreht, Schulterblätter am Boden fixieren) trainieren – mit dem AB-Dominox von FINNLO läuft das Training stets rüchenschonend ab. Das ergonomische Kopfpolster unterstützt den Nacken während der Bewegung und verhindert eine Überbelastung des Halswirbelsäulen-Bereichs. Durch das Drehgelenk passt sich die Kopfstütze flexibel dem Bewegungsverlauf an.

Zudem wird ihr Bauchtraining durch den AB-Dominox optimal gelenkt und in einen korrekten Ablauf gebracht. Eckige Bewegungen, die die Wirbelsäule zu sehr belasten, können so durch die unterstützende und kontrollierte Bewegungsführung vermieden werden.

Perfekter Bewegungsablauf und Anti-Slip-Profil

Der FINNLO AB-Dominox ist mit einem Anti-Slip-Profil ausgestattet: die Kontaktstelle, mit der der Bauchtrainer über den Boden rollt, wurde mit einem gerippten Profil versehen. Auf diese Weise haben Sie auf jedem Untergrund optimale Kontrolle über den Bewegungsablauf und rutschen mit dem Bauchtrainer nicht ab.



Mehr Übungsvariation durch den Powerbelt

Durch die Veränderung der Körperhaltung kann auch die beanspruchte Muskulatur variiert werden. Nehmen Sie die Beine und das Gesäß zur Seite, werden vorrangig die schrägen Bauchmuskeln der jeweiligen Körperseite aktiviert. Bei gerader Liegeposition auf dem Rücken verrichtet die gerade Bauchmuskulatur die Hauptarbeit.

Durch die im Lieferumfang enthaltene Powerbelt-Schleife können die Übungen weiter variiert werden. Der Powerbelt wird an der oberen Haltestange befestigt und lässt durch verschiedene Haltepositionen die Variation der Trainingsintensität und -komplexität zu. Anfänger und Personen mit weniger Kraft können durch verstärkten Armeinsatz die Bewegungsausführung erleichtern, fortgeschrittene Trainierende durch Anheben oder Ausstrecken der Beine den Schwierigkeitsgrad der Übungen erhöhen.

Kompaktes Design

Der FINNLO Bauchtrainer AB-Dominox ist komplett in schwarzem, sportlich schlichten Design. Die Aufstellmaße betragen lediglich 73 x 72 x 60 cm (LxBxH), damit kann der FINNLO ABDominox auch perfekt in kleinere Wohnungen untergebracht werden.

Fazit und Übersicht

Mit dem FINNLO ABDominox Bauchtrainer können Sie mit Ihrem AB-Workout so richtig durchstarten. Der AB-Dominox führt Ihre Bewegung und verhilft Ihnen zu einem definierten Sixpack und einer ausgeprägten Bauchmuskulatur. Auch die versteckten

Bauchmuskeln, die tiefer und seitlich liegen, können so sehr effektiv beansprucht werden. Im Gegensatz zum klassischen Sit-Up-Training ohne Unterstützung, haben Sie mit dem FINNLO AB-Dominox einen zuverlässigen Trainings-Partner ohne die oft typische Belastung der Halswirbelsäule. Durch die besonders stabile, Studio-taugliche Konstruktion und Verarbeitung, können auch die seitlichen Bauchmuskeln perfekt trainiert werden. Auch ein höheres Körpergewicht steckt der Haltegriff des AB Rollers ohne Probleme weg und führt die Bewegung während der gesamten Bewegung stabil und sicher aus.

Das Bauchtraining kann unter anderem dazu beitragen, Haltungsschwächen zu verbessern und die Wirbelsäule zu entlasten. Bei sportlicher Betätigung fungiert eine ausgeprägte Bauchmuskulatur als Stabilisator und Koordinator diverser Bewegungsabläufe. Der AB-Dominox ist dafür das optimale Fitnessgerät, mit dem Sie sich einen kräftigen Sixpack antrainieren können.

Um die Nackenmuskulatur und die Halswirbelsäule zu entlasten, verfügt der FINNLO Bauchtrainer AB-Dominox über eine ergonomische Kopfstütze, die komfortabel gepolstert ist.

Der Powerbelt, der mit dem Bauchtrainer mitgeliefert wird, erhöht nochmals die Trainingsmöglichkeiten und Übungsvariationen. Durch das Anti-Slip-Profil und die kompakte, schwerere Gestalt rutscht der AB-Dominox beim Workout nicht ab und liefert gleichbleibend runde Wiederholungen.

Wichtigste Produktinfos:

- **Bauchtrainer für den professionellen Einsatz zu Hause (**
- **Studiotauglich**
- **Inklusive Powerbelt für intensive und weitere Trainingsvarianten**
- **Ergonomische Kopfstütze mit Drehgelenk zur Vermeidung von Nackenbelastungen**
- **Premium-Kunststoff für hohe Stabilität und Belastung, auch für hohes Körpergewicht geeignet**
- **Platzsparendes, kompaktes Design in schwarz**
- **Optimaler Halt durch rundumlaufenden, hautfreundlichen Qualitäts-Schaumstoff und Anti-Slip-Profil**
- **Aufstellmaße: 73 x 72 x 60 cm (LxBxH)**
- **Gewicht: 4 kg**