



## Art.-Nr. 3864 Bauch- und Rückentrainer AB & Back-Trainer

**Rücken gut - alles gut! Haltungsoptimiertes Training für Bauch und Rücken mit vielseitigen Verstellmöglichkeiten.**

Der FINNLO AB & Back-Trainer ermöglicht es Ihnen, mit nur 10-20 Minuten täglichem Training Rückenschmerzen effektiv zu lindern und dabei zusätzlich Ihre Bauch-, Po- und Armmuskulatur zu stärken. Und all dies kompakt an einem einzigen Fitnessgerät! Der FINNLO AB & Back-Trainer erspart Ihnen den Weg ins Fitnessstudio und sorgt bei Ihnen zu Hause für eine bewegungskontrollierte Ausführung kräftigender Übungen, die Ihnen helfen Rückenschmerzen, aktiv vorzubeugen. Gleichzeitig können Sie ein optimales Training aller Bauchmuskeln durchführen und mit gezielten Übungen die gerade, schräge und seitliche Bauchmuskulatur effektiv ansprechen. Mit einigen wenigen Handgriffen haben sie den FINNLO AB & Back-Trainer für die jeweilige Trainingsübung in Position gebracht. Dabei lassen sich zusätzlich Gewichte (optional erhältlich) für das Oberkörpertraining praktisch unter der Hantelbank verstauen.



Mit dem AB & Back-Trainer von FINNLO können folgende Trainingsziele erreicht werden:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur und Vorsorge gegen Rückenschmerzen
- Bauchmuskeltraining für Gesundheits- oder „Sixpack“-Training
- Durchtrainierte Gesäß- und Armmuskulatur
- Rundum effektive Stärkung der Rumpfmuskulatur



Die Auflagefläche des AB & Back-Trainers lässt sich in unterschiedlich absteigenden Winkeln verstellen und macht so ein Negativ-Training der Bauchmuskulatur möglich. Dies bedeutet, Sie arbeiten verstärkt mit dem eigenem Körpergewicht gegen die Schwerkraft, was das Bauchmuskeltraining noch wirkungsvoller macht. So lassen sich durch die unterschiedlichen Einstellungen von Auflagefläche, Fußpolster und Stützteil auch routinierte und durchtrainierte Sportler noch weiter herausfordern. Der AB & Back-Trainer lässt so nicht nur verschiedene

Übungsvariationen zu, sondern spricht auch Einsteiger bis Fortgeschrittene durch verschiedene Schwierigkeitsgrade an. Alle Rumpfmuskeln werden vollständig

# FINNLO

trainiert. Egal ob Rücken, Gesäß, schräge, gerade oder seitliche Bauchmuskulatur - mit dem AB & Back-Trainer erreichen alle wichtigen Muskeln. Sie können zusätzlich mit Bizeps-Curls, Trizeps-Dips bis hin zum einarmigen Rudern mit Gewichten, also rundum Ihre Armmuskulatur und den oberen Rücken kräftigen sowie gezielt Muskulatur aufbauen.

Dabei benötigt Ihr AB & Back-Trainer durch seine kompakte Bauweise sehr wenig Platz und lässt sich mit seinem eleganten Design und edlem Look in den Farben Anthrazit und Braun perfekt in jedes Wohnambiente integrieren. So erinnert Sie Ihr Rückentrainer stets an Ihr tägliches Fitness-Workout.



Wichtig für den Erfolg einer starken Rücken- und Bauchmuskulatur ist vor allem auch ein konsequentes Training. Um Fortschritte zu bewirken, ist es deshalb wichtig, 2-3 Mal pro Woche zu trainieren. In der im Lieferumfang enthaltenen Trainingsanleitung werden alle wichtigen Übungen gezeigt, sodass Sie mit Ihrem täglichen Training sofort durchstarten können. Vor allem Ihr Rücken wird es Ihnen danken, wenn Sie Ihre Entscheidung, etwas für Ihren Rücken zu tun, nicht weiter verschieben.

## *FINNLO AB & BACK-TRAINER Trainingstipps:*

Variieren Sie in der Reihenfolge der Übungen und wechseln Sie diese häufig ab. So sparen sie sich längere Pausenzeiten und das Training wird besonders abwechslungsreich. Ein Beispiel ist das Kräftigen der seitlichen Bauchmuskeln rechts und links im Wechsel mit Rücken-Extensions und Crunches. So haben sie die seitlichen und geraden Bauchmuskeln sowie die Gesäß- und Rückenmuskulatur in einem Trainingszirkel untergebracht. Absolvieren sie 12-20 Wiederholungen je Übung und insgesamt drei Durchgänge, wobei Sie immer wieder mit der gleichen Übung starten.



Ein Durchgang könnte wie folgt aussehen: 1.) 20 x Seitheben rechts, 2.) 20 x Seitheben links, 3.) 20 x Rücken-Extensions und 4.) 20 x Crunches. Alle drei Durchgänge konzentriert durchgeführt nehmen lediglich nur etwa 10 Minuten in Anspruch. Eine Investition, die sich in jedem Fall lohnt und Ihnen Ihr Körper dankt.



## Fazit und Übersicht

Der FINNLO AB & Back-Trainer ist der ideale Bauch- und Rückentrainer für Zuhause. Auf Grund seiner Praktikabilität und Effizienz hat er Ihnen einiges zu bieten! Zahlreiche wichtige Übungen wie Crunch, Rückenstrecken oder Bizeps-Curls sind an AB & Back-Trainer auf wenig Raum durchzuführen. Das Rücken-, Bauch und Armtraining beugt Rückenschmerzen vor kräftigt alle wichtigen Muskelgruppen.

### Produktdetails:

- Bauchtrainer und Rückentrainer in einem Gerät
- Ergonomisch kontrollierter Bewegungsablauf für gesundheitsorientiertes Fitnessstraining
- 7-fach verstellbare Komfortbank für optimales Bauchtraining in verschiedenen Winkeln (auch Negativ-Training möglich)
- 6-fach höhenverstellbare Unterschenkelauflage mit Haltegriff zum Hochziehen
- 6-fach verstellbare, ergonomisch optimierte Armauflage für effektives Armtraining
- 6-fach verstellbares Auflagepolster für Rückentraining
- Verstellbare Fußpolsterung
- Rutschfeste Metalltrittplatten für sicheren Stand während der Rückenübungen
- Übungsmöglichkeiten: Rücken-Strecker (Hyperextensions), Bauchtraining in verschiedenen Winkeln, Flach- und Negativ-Bankdrücken, Brusttraining, Armcurl, einarmiges Rudern, Schultertraining (Seitheben)
- 2-fache Hantelablage unterhalb des Sitzes für Kurzhanteln (optional erhältlich)
- Ausführlich beschriebene Übungsanleitung
- Platzsparend klappbar
- Hohe Standfestigkeit
- Farbe: silber/braun
- Max. Benutzergewicht: 150 kg
- Aufstellmaße : (L) 152 cm x (B) 68 cm x (H) 82 cm  
Klappmaße: (L) 118 cm x (B) 68 cm x (H) 33 cm