



Art.-Nr. 3865 FINNLO Schrägbank

Ein starkes Stück! Die perfekte Schrägbank für professionelles Freihanteltraining mit verstellbarer Rückenlehne bis 90 Grad!

Das Training mit freien Gewichten braucht vor allem eins: eine standfeste und belastbare Trainingsbank auf die Sie sich verlassen können. Die FINNLO Schrägbank mit Ihrer 6-fach verstellbarer Rückenlehne und 3-fach verstellbarer Sitzfläche gibt Ihnen perfekten und vor allem sicheren Halt bei sämtlichen Freihantelübungen. Mit einer maximalen Belastbarkeit von 250 kg ist die FINNLO Schrägbank auch für ambitionierte Kraftsportler bestens geeignet. Durch die getrennt verstellbare Sitzfläche und Rückenlehne ist sie für eine Vielzahl an Übungen und für ein umfangreiches Oberkörpertraining ideal. Durch das Verstellen der Schrägbank in viele verschiedene Trainingswinkel können unterschiedliche Anteile der Muskulatur gezielt angesprochen werden.



Mit der FINNLO Schrägbank können folgende Trainingsergebnisse erreicht werden:

- Ein breites, muskulöses V-Kreuz
- Kräftige, definierte und breite Schultermuskeln
- Muskulöse Oberarme
- Durchtrainierte muskulöse Beine
- Eine breite definierte Brust

Folgende gesundheits- und leistungssportliche Trainingsziele können Sie durch ein Freihanteltraining an der Schrägbank im Detail verwirklichen:

- Erhalt/Aufbau
 - o aller Anteile der großen Brustmuskulatur
 - o der Muskulatur des Schultergürtels und oberen Rückens (oberer, mittlerer und unterer Anteil des Trapezius, großer und kleiner Rautenmuskel, großer Rückenmuskel, Schulterblattheber, kleiner Brustmuskel, Unterschlüsselbeinmuskel, vorderer Sägemuskel)
 - o der Armmuskulatur (Bizeps, Trizeps, Deltoideus, Innen- und Außenrotatoren)
- Auch Bauch, Beine und Gesäß lassen sich mit Übungen an der standfesten Hantelbank trainieren.
- Egal ob Kraftsportler, Tennisspieler, Schwimmer oder Gesundheitssportler: Jeder Sportler profitiert durch ein gezieltes Freihanteltraining.

FINNLO

Stabil und sicher

Mit der FINNLO Schrägbank haben Sie das gute Gefühl, sich voll und ganz auf Ihr Training konzentrieren zu können. Bis zu einem maximalen Gewicht von 250 kg ist die Schrägbank belastbar. Stabiler Stand, robuste Polsterung und hochwertige Verarbeitung machen aus der FINNLO Schrägbank zusammen mit den optional erhältlichen Gewichten ein unverzichtbares Basiselement Ihres Fitness-Equipments. Egal, ob austrainierter Kraftsportler oder Fitness-Einsteiger, für Männer ist die FINNLO Schrägbank ideal für schnelles und effektives Muskelwachstum, für Frauen perfekt zum Body-Toning mit freien Gewichten geeignet.



Der große Vorteil freier Hantelübungen ist, dass nicht nur mehrere große Muskelgruppen bei einer Bewegungsausführung trainiert werden, sondern auch viele kleinere Muskeln stabilisierend mitwirken, da sich das freie Gewicht in mehrere Richtungen bewegen kann. So sind Übungen mit freien Gewichten besonders effektiv und schaffen einen intensiven Muskelreiz.



Das Ergebnis kann sich sehen lassen

Dabei können Sie Übungen an der Langhantelstange mit freien Kurzhantelübungen kombinieren und so perfekte Ergebnisse für einen rundum trainierten Oberkörper erzielen. Bis in die letzte Muskelfaser! Denn durch die verschiedenen Einstellwinkel der FINNLO Schrägbank variieren sie die Beanspruchung unterschiedlicher Anteile größerer Muskeln. So lässt sich beispielsweise der große Brustmuskel beim Bankdrücken mit unterschiedlichem Neigungswinkel der Rückenlehne ideal ansprechen.

Flexibilität und Stabilität sorgen für ein vielseitiges und sicheres Freihanteltraining:

- Getrennte Sitz- und Rückenlehne
- 6-fach verstellbare Rückenlehne (bis 90 Grad aufstellbar)
- 3-fach verstellbare Sitzfläche
- Belastbarkeit bis maximal 250kg
- Kombinierbar mit der FINNLO Langhantel-Trainingsstation und dem FINNLO 73 kg
- Lang- und Kurzhantel-Set

Auch Beine und Gesäß lassen sich mit einbeinigen Ausfallschrittkniebeugen an der flach gestellten Hantelbank perfekt trainieren. Und auch wenn man den Fokus nicht

FINNLO

direkt darauf richtet – die Rumpf- und Gesäßmuskulatur ist bei vielen Übungen automatisch immer auf unterstützende Weise mitbeteiligt und wird trainiert.

Fazit und Übersicht

Sicherheit und Stabilität sowie vielfache Verstell- und Einsatzmöglichkeiten zeichnen die FINNLO Schrägbank aus. Vom klassischen Bankdrücken bis hin zu unzähligen Übungen mit Lang- und Kurzhanteln lässt sich der gesamte Oberkörper ganzheitlich trainieren. Auch für Übungen ohne Gewichte gibt die stabil stehende Hantelbank sicheren Halt. So ist diese ideal für ein gesundheitssportliches oder auch leistungsorientiertes Training geeignet.



FINNLO Schrägbank Trainingstipps:

Achten Sie darauf, immer mit wenig Gewicht und korrekter Technik in die Übung zu starten. Übungen mit freien Gewichten sollten mit voller Konzentration ausgeführt werden, damit alle Bewegungen exakt ausgeführt werden können. Dies gilt sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene.

Vom klassischen Bankdrücken bei unterschiedlichem Einstellungswinkel der Schrägbank über Curls, Nacken- und Front-Überkopfdrücken mit der Langhantelstange, über das Bankdrücken mit Kurzhanteln, Butterfly und Butterfly Reverse, einarmiges Rudern, Trizeps-Extensions, Bizeps-Curls bis hin zu vielen weiteren Variationsmöglichkeiten wird ein sehr komplexes Oberkörpertraining ermöglicht. Selbst Beine und Gesäß lassen sich mit Beinrückheben, Aufsteigen auf die Bank oder einbeinigen Ausfallschrittkniebeugen an der flach gestellten Hantelbank trainieren.

Ob Sie Ihre Kraфтаusdauer oder Maximalkraft trainieren, hängt maßgeblich von Gewicht und Wiederholungszahl ab.



Anfänger beginnen mit niedrigem bis mittlerem Gewicht und drei Serien mit jeweils 16-20 Wiederholungen. Geübte steigern das Gewicht und führen 8-12 Wiederholungen je Serie aus. Profis erhöhen das Gewicht bis sie noch maximal 6-8 Wiederholungen pro Serie ausführen können. Die Pause sollte so gewählt werden, dass Sie sich für die nächste Serie erholt genug fühlen. Ein Richtwert sind ca. 60 Sekunden.

Um einen Fortschritt und ein schnelles Muskelwachstum zu gewährleisten, gilt es folgende Reihenfolge zu



beachten: Zunächst erhöht man die Trainingseinheiten pro Woche, dann die Anzahl der Übungen und dann erst die Belastungsintensität. Haben Sie sich weiter angepasst, steigern Sie die Serienanzahl pro Übung (z.B. von drei auf fünf) und schließlich die Wiederholungszahl je Serie. Durch Variation der Übungen und den Wechsel zwischen unterschiedlichen Intensitäten können weitere Reize gesetzt werden. Wenn Sie sich weiter herausfordern möchten, können Sie sich der Anwendung fortgeschrittener Bodybuildingprinzipien zuwenden.

Wichtigste Produktinformationen:

- Schrägbank für einen vielseitigen Einsatz beim Training mit freien Gewichten
- Rückenlehne verstellbar bis 90 Grad, ideal für Schulterdrücken
- Stabiler Halt und hohe Standfestigkeit beim Lang- und Kurzhanteltraining sowie auch Übungen ohne Gewicht
- 6-fach verstellbare Rückenlehne
- 3-fach verstellbare Sitzfläche
- Übungsmöglichkeiten für Brust-, Schulter-, Arm- und obere Rückenmuskulatur: Bankdrücken mit Langhantel oder Kurzhanteln, Nacken- und Frontdrücken, Butterfly/Butterfly Reverse, einarmiges Rudern, Langhantelcurls, Trizeps-Extensions/Dips, Biceps-Curls uvm.
- Gewichte nicht im Lieferumfang enthalten
- Kombinierbar mit der FINNLO Langhantel-Trainingsstation und dem FINNLO 73 kg Lang- und Kurzhantel-Set
- Ausführlich beschriebene Übungsanleitung
- Farbe: anthrazit/schwarz
- Max. Benutzergewicht: 250 kg (Körpergewicht inkl. benutzte Gewichte)
- Aufstellmaße : (L) 150 cm x (B) 54 cm x (H) 50-140 cm