

### 3866 FINNLO Langhantel-Trainingsstation

**Verstellbar, massiv, kompakt, belastbar.**

Bei dem Training mit der Langhantel hat vor allem eine standfeste und belastbare Ablagefläche Priorität. Die FINNLO Langhantel Trainingsstation ist 14-fach höhen- und 6-fach breitenverstellbar. So können Sie die Langhantelstation nach dem Bankdrücken schnell und unkompliziert zu Kniebeugen in Position bringen. Bei einer Breite von 73-168 cm lassen sich auch olympische Langhantelstangen hervorragend ablegen. Bis zu 200 Kilo trägt die Langhantel-Trainingsstation ohne Probleme.



Das Training mit der FINNLO Langhantel Trainingsstation ermöglicht eine Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers durch: Erhalt, Aufbau und Festigung der

- Brustmuskulatur
- Armmuskulatur
- Muskulatur des Schultergürtels und oberen Rückens
- Muskulatur des unteren Rückens
- Rumpfmuskulatur
- Bein- und Gesäßmuskulatur

Flexibilität und Stabilität sorgen für ein vielseitiges und gleichzeitig sicheres Langhanteltraining:

- 14-fach höhenverstellbare Auflage
- 6-fach breitenverstellbares Gestell bis 168 cm
- Belastbarkeit bis maximal 200kg
- Kombinierbar mit der FINNLO Schrägbank und dem FINNLO 73 kg Lang- und Kurzhantel-Set



**Platzsparend, kompakt und edel im Design**

Die FINNLO Langhanteltrainingsstation passt in jede Räumlichkeit und bietet hierbei ein Rundum-Training des gesamten Körpers. Sie ist das ultimative Basis-Equipment auf dem Weg zu einer durchtrainierten Figur.



Dabei können Sie Übungen an der Langhantelstange mit freien Kurzhantelübungen kombinieren und so perfekte Ergebnisse für eine rundum trainierte Figur erzielen.

**FAZIT:** Kraft-, Ausdauer-, und Gesundheitssportler profitieren von einem ganzheitlich kräftigenden Langhanteltraining an der FINNLO Langhantel Trainingsstation. So können ganz spezifische Muskelgruppen auftrainiert, aber auch ein ganzheitliches Training des gesamten Körpers durchgeführt werden.

Sicherheit, Stabilität, vielfache Höhen- und Breitenverstellbarkeit und ein edles zeitloses Design zeichnen die FINNLO Langhantel Trainingsstation und Ihre Funktionen aus. Von klassischen Übungen wie Bankdrücken und Kniebeugen bis hin zu unzähligen weiteren Übungsvariationen lässt sich die Muskulatur des gesamten Körpers trainieren. Die FINNLO Langhanteltrainingsstation ist perfekt für gesundheitssportliches, figurformendes oder auch leistungsorientierten Training.



#### **Trainingstipps:**

Achten Sie immer darauf zunächst mit wenig Gewicht und korrekter Technik zu beginnen. Übungen mit freien Gewichten sollten ausschließlich unter voller Konzentration statt finden. Dies gilt für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Folgende Übungen lassen sich an der FINNLO Langhantelstation umsetzen:

- **Oberkörper/Arme:** Bankdrücken, Überkopfdrücken, Trizepsdrücken, Bicepscurls, Frontziehen, Rudern, High-Pull, Muscle Snatch (Reißen), Pull-ups an der aufliegenden Hantelstange.
- **Unterer Rücken:** Kreuzheben
- **Beine/Gesäß-/Rumpfmuskulatur:** Kniebeugen, Ausfallschrittkniebeugen, Wadenheben

Ob Sie Ihre Kraftausdauer oder Maximalkraft trainieren hängt maßgeblich von Gewicht und Wiederholungszahl ab. Anfänger beginnen mit dem Erlernen der korrekten Technik und niedrigem bis mittlerem Gewicht. Zum Einstieg eignen sich drei Serien mit 15-20 Wiederholungen je Serie. Geübte wählen das Gewicht so, dass sie noch 8-12 Wiederholungen je Serie schaffen. Fortgeschrittene, die auf Muskelzuwachs trainieren, erhöhen das Gewicht bis sie maximal 6-8 Wiederholungen pro Serie ausführen können. Die Pause sollte zu Beginn so lang sein, dass Sie sich für die nächste Serie erholt genug fühlen und alle Wiederholungen technisch korrekt ausüben. Ein Richtwert sind ca zwei Minuten. Mit den Pausenzeiten kann man später, ebenso wie mit Gewicht, Wiederholungs- und Serienanzahl, experimentieren.



Um einen Fortschritt zu gewährleisten gilt es folgende Steigerung zu beachten: Zunächst erhöht man die Trainingseinheiten pro Woche, dann die Anzahl der Übungen und dann erst die Belastungsintensität. Haben Sie sich weiter verbessert, steigern Sie die Serienanzahl pro Übung (z.B. von drei auf fünf) und schließlich die Wiederholungszahl je Serie (z.B. von 8 auf 10). 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:**

- Stabiler Halt und hohe Standfestigkeit beim Langhanteltraining
- 14-fach höhenverstellbar
- 6-fach breitenverstellbar
- Übungsmöglichkeiten für den gesamten Körper: Oberkörper, Rumpf, Beine und Gesäßmuskulatur.
- Farbe: anthrazit/silber
- Die abgebildeten Gewichte sind nicht im Lieferumfang enthalten!
- Max. Belastbarkeit: 200 kg
- Aufstellmaße : (L) 90 cm x (B) 80-115 cm x (H) 91-167 cm
- Kombinierbar mit der FINNLO Schrägbank und dem FINNLO 73 kg Lang- und Kurzhantel-Set
- Ausführlich beschriebene Übungsanleitung