



Art.Nr. 3870 FINNLO Schrägbank Designline

Die perfekte Schrägbank für Ihr „Studio“-Training Zuhause. Inklusive Schnellverstellmechanik über Fußpedal für Sitz und Rückenlehne.

Das Training mit freien Gewichten braucht vor allem eins: eine standfeste und belastbare Unterstütsungsfläche auf die Sie sich verlassen können. Die FINNLO Schrägbank, mit Ihrer 6-fach verstellbare Rückenlehne und 3-fach verstellbare Sitzfläche, gibt Ihnen einen sicheren Halt bei sämtlichen Freihantelübungen. Mit einer maximalen Belastbarkeit von bis zu 300 kg ist die FINNLO Schrägbank für Kraftsportler bestens geeignet. Durch die getrennt verstellbare Sitzfläche und Rückenlehne ist sie für eine Vielzahl an Übungen und für ein umfangreiches Oberkörpertraining bestens geeignet. Durch das Verstellen der Schrägbank und verschiedene Ausführungswinkel der Übungen können unterschiedliche Anteile eines Muskels angesprochen werden. Eine Verstellung über Fußpedale macht eine Anpassung des Sitzes und der Rückenlehne besonders einfach und bequem.

Folgende gesundheits- und leistungssportliche Trainingziele können durch ein Freihanteltraining an der FINNLO Schrägbank erreicht werden:

Aufbau von der großen Brustmuskulatur

Aufbau der Muskulatur des Schultergürtels und oberen Rückens (oberer, mittlerer und unterer Anteil des Trapezius,

Aufbau der Armmuskulatur (Bizeps, Trizeps, Deltoideus, Innen-/Außenrotatoren)

Training von Bauch, Beine und Po.

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

Mit der FINNLO Schrägbank können Sie sich voll und ganz auf Ihr Training konzentrieren, denn bis zu einem maximalen Gewicht von 250kg ist die Schrägbank belastbar. Stabile Standfestigkeit, robuste Polsterung und die hochwertige Verarbeitung machen aus der FINNLO Schrägbank ein unverzichtbares Basiselement Ihres Fitness-Equipments. Egal ob austrainierter Kraftsportler oder Fitness-Einsteiger, jeder kann vom Training mit freien Gewichten profitieren.



Dabei können Sie Übungen an der Langhantelstange mit freien Kurzhantelübungen kombinieren und so perfekte Ergebnisse für einen rundum trainierten Oberkörper erzielen. Denn durch die verschiedenen Einstellungswinkel der FINNLO Schrägbank variieren sie die Beanspruchung unterschiedlicher Anteile größerer Muskeln. So lassen sich absteigende, querverlaufende und aufsteigende Faserverläufe des großen Brustmuskels mit unterschiedlichem Neigungswinkel der Bank ansprechen.

Selbst Beine und Po lassen sich mit Übungen wie Beinrückheben, Aufsteigen auf die Bank, oder einbeinigen Ausfallschrittkniebeugen (hinterer Fuss auf der Hantelbank positioniert) an der flach gestellten Bank trainieren.

FAZIT: Sicherheit, Stabilität und vielfache Verstellbarkeit und Einsatzmöglichkeiten zeichnen die FINNLO Schrägbank und Ihre Funktionen 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 dient sie Jedermann/Frau beim gesundheitssportlichen 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.

Vom klassischen Bankdrücken bei unterschiedlichem Einstellungswinkel der Schrägbank, über Curls, Nacken- und Front-Überkopfdücken 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 Po lassen sich mit Beinrückheben, Aufsteigen auf die Bank, oder einbeinigen Ausfallschrittkniebeugen an der flachgestellten Hantelbank trainieren.

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

Anfänger beginnen mit niedrigem bis mittlerem Gewicht und drei Serien mit Wiederholungszahlen zwischen 15-20 pro Serie. Geübte steigern das Gewicht und führen 8-12 Wiederholungen je Serie aus. Weiter Fortgeschrittene erhöhen das Gewicht bis sie noch 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. Ein Richtwert sind ca zwei Minuten. Mit den Pausenzeiten kann man später jedoch, ebenso wie mit Gewicht und Wiederholungs- und Serienanzahl, experimentieren.



Um einen Fortschritt zu gewährleisten gilt es folgendes 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.

Wichtigste Produktinformationen:

- Schrägbank für einen vielseitigen Einsatz beim Training mit freien Gewichten
- Stabiler Halt und hohe Standfestigkeit beim Lang- und Kurzhanteltraining sowie auch Übungen ohne Gewicht
- 9-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 sind nur einige Beispiele.
- Farbe: anthrazit/braun
- Max. Benutzergewicht: 300 kg (Körpergewicht inkl. benutzte Gewichte)
- Aufstellmaße : (L) 126 cm x (B) 51 cm x (H) 60-133 cm
- Kombinierbar mit der FINNLO Langhantel-Trainingsstation und dem FINNLO 73 kg Lang- und Kurzhantel-Set
- Ausführlich beschriebene Übungsanleitung
- Die abgebildeten Gewichte sind nicht im Lieferumfang enthalten!