

### **Art.Nr. 3871 Langhantel-Trainingsstation Design Line**

Die stabile Langhantel-Trainingsstation Design Line von FINNLO ist die optimale Ergänzung für Ihr Heimtraining. In Kombination mit einer Hantelbank und optional erhältlichen Langhantelstange können an der Trainingsstation viele Kraftübungen durchgeführt werden. Die FINNLO Design Line ist 8-fach höhen- und 5-fach breitenverstellbar. Damit kann die abgelegte Hantelstange auch innen gegriffen werden – exakt wie in professionellen Fitnessstudios. Bei einer maximalen Belastbarkeit von 250 kg sind Ihrem Workout keine Grenzen gesetzt, und Übungen wie Kniebeugen und Bankdrücken können auch mit höchstem Gewicht realisiert werden. Trotz der durchdachten Statik und ihrer umfangreichen Ausstattung nimmt die FINNLO Langhantel-Trainingsstation Design Line mit Maßen von 98 x 134 - 168 x 102 - 166 (L x B x H) kaum Platz in Anspruch.



Gezielter Muskelaufbau und definierte Körperproportionen – mit der Langhantel-Trainingsstation Design Line von FINNLO steigen Sie in die Premium-Klasse des Krafttrainings ein. Alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers können mit einer Langhantel und der praktischen Trainingsstation intensiv beansprucht werden.

### **Die FINNLO Langhantel Trainingsstation Design Line – Freies Krafttraining für Zuhause**

#### *Intensive Übungsmöglichkeiten mit Langhantel und Trainingsbank*

Eine der klassischen Muskelaufbau-Übungen ist die Kniebeuge mit einer Langhantel. Um diese bestmöglich umzusetzen, gibt es an der Langhantel-Trainingsstation eine variable Höheneinstellung. Durch die 8-fache vertikale Verstellbarkeit kann die Ausgangslage der Langhantelstange perfekt auf Ihre Körpergröße angepasst werden. Mit der Kniebeuge trainieren Sie hauptsächlich die Muskelgruppen der Beine und des Gesäß', jedoch müssen Rumpf- und Armmuskulatur eine erheblich Stabilisationsarbeit verrichten. So bauen Sie ansehnliche Muskelpakete an Oberschenkeln und Waden auf.

Ähnlich sieht es beim Bankdrücken aus: auch für diese Übung kann die Design Line Trainingsstation optimal eingestellt werden. Die 5-fache Breitenverstellung ermöglicht verschiedene Griffweiten zwischen 80 und 114 cm, weshalb auch für olympische Stangen genügend Platz ist. Das Bankdrücken spricht - ähnlich der Kniebeuge - mehrere Muskelgruppen gleichzeitig an: Brustmuskulatur, Trizeps und den Schultergürtel. Daher ist auch das Bankdrücken hervorragend geeignet, um die Körpermuskulatur gleichmäßig und proportioniert aufzubauen.

### *Hohe Belastbarkeit und Stabilität*

Die FINNLO Langhantel-Trainingsstation Design Line kann mit insgesamt 250 kg Gewicht belastet werden. Diese hohe Stabilität wurde durch eine durchdachte Statik und hochwertige Verarbeitung erreicht. Selbst bei intensiver Gewichtsbelastung verrutscht die Trainingsstation nicht und sorgt damit für den nötigen Sicherheitsfaktor beim Workout.

### *Ergänzendes Zubehör*

Sollten Sie noch über keine Langhantelstange und Gewichte verfügen, können Sie diese bequem zur Design Line Trainingsstation dazu bestellen. Hier bietet sich das **FINNLO 73 kg Lang- und Kurzhantel-Set** an, mit dem bereits alle Übungen realisiert werden können. Die Gewichte des Sets sind unterschiedlich schwer und lassen damit eine perfekte Steuerung der Belastung zu. Es besteht aus schwarz lackierten 4 x 10 kg, 2 x 5 kg, 2 x 2,5 kg, 2 x 1,25 kg und 2 x 0,5 kg-Gewichtsscheiben, einer Langhantelstange, zwei Kurzhantelstangen und vier hochwertigen Drehverschlüssen. Damit können insgesamt 58,5 kg Gewichte auf den Hantelstangen angebracht werden. Die 5- und 10 kg-Scheiben haben zusätzliche Grifflöcher, damit Sie die Gewichte unkompliziert tragen und platzieren können.

Ein weiteres nützliches Zubehör ist die **FINNLO Schrägbank Design Line**. Die braune gehaltene Schrägbank bietet mit dem 81 x 30 cm großen Rückenpolster eine bequeme Unterstützungsfläche beim Bankdrücken oder anderen Übungen. Das Rückenpolster kann 9-fach, die Sitzfläche 3-fach in der Neigung verstellt werden – für eine perfekte Trainingsergonomie. Der Winkel lässt sich dabei einfach mit einem Fußhebel justieren. Bei einer Maximalbelastung von 300 kg (Person und benutzte Gewichte) ist Ihrem Krafttraining keine Grenzen gesetzt.

### *Langhantel-Trainingsstation Design Line Trainingstipps:*

Falls Sie für Ihr Workout nur wenig Zeit haben sollten, bietet es sich an, antagonistische Muskelgruppen (sog. „Gegenspieler“) abwechselnd zu trainieren. Mit der FINNLO Langhantel-Trainingsstation lässt sich das z.B. für die Brust und den Rücken sehr schön umsetzen: Bereiten Sie die Langhantelstange mit Ihrem normalen Bankdrück-Gewicht vor und platzieren zudem zwei Kurzhanteln seitlich der Hantelbank. Nun führen Sie zunächst einen Satz beim Bankdrücken aus, wodurch

Brust und Trizeps vorrangig beansprucht werden. Anschließend können Sie direkt mit einarmigem Rudern weitermachen, da der Latissimus und der Bizeps, die beim Rudern belastet werden, noch entspannt sind. Durch die Kontraktion ihrer Gegenspieler werden nun die Brustmuskeln und der Bizeps gedehnt. Dies führt zu einer schnelleren Regeneration und Sie können bereits nach kurzer Zeit wieder mit einem neuen Durchgang weitermachen.

Alle Produktdetails im Überblick:

- Max. zulässige Gewichtsbelastung: 250 kg
- Höhe 8-fach verstellbar
- Breite 5-fach verstellbar
- Bequeme Komfortpolster
- Zahlreiche Übungsmöglichkeiten für den ganzen Körper
- Übungsformen: Kniebeugen, Bankdrücken, usw.
- Lang- und Kurzhantel, Gewichte und Schrägbank optional erhältlich
- Farbe: anthrazit / braun
- Aufstellmaße: 94 x 134 - 168 x 102 - 166 cm (L x B x H)
- Eigengewicht: 40 kg