

## Art.-Nr. 3877 Latzug-Station Multi Lat-Tower

**Multi-Station für den Aufbau einer starken Rückenmuskulatur. Für Muskelaufbautraining und gesundheitsorientiertes Rückentraining. Übungen wie Latissimus-Ziehen, Rudern, Trizepsdrücken, Bizeps-Curls u.v.m. Der Multi Lat-Tower von FINNLO ist nach dem flächenmäßig größten Muskel unseres Körpers benannt: dem Latissium dorsi. Der breite Rückenmuskel prägt das Relief des Rückens am stärksten und verleiht ihm im trainierten Zustand eine athletische und ästhetische Optik. Kraftsportler und Schwimmer mit austrainiertem Latissimus fallen durch ein ausgeprägtes V-Kreuz auf.**

Der FINNLO Lat-Tower passt in jede Zimmerecke und ermöglicht gesundheitsorientiertes Rückentraining in den eigenen vier Wänden. Durch die zahlreichen Seilzugvarianten lassen sich Arme, Schultern und Rumpf funktional stärken. Der Ruderzug ermöglicht hierbei die Aktivierung mehrerer Muskeln gleichzeitig. Auch Bizeps-Curls und Trizepsdrücken sind an der Station umsetzbar. Mit bis zu 120kg Trainingsgewicht lässt sich der gesamte Oberkörper intensiv trainieren. Für eine perfekte und stabile Ausgangsposition sorgen der höhenverstellbarer Sitz und die Querverstrebungen zur Fixierung des Körpers. Dazu ermöglichen die kugelgelagerten Rollen des FINNLO Multi Lat-Towers einen reibungslosen Ablauf.



### **Trainingserfolge, die sich mit dem Multi Lat-Tower erreichen lassen:**

- Ein athletisches V-Kreuz
- Einen starken Rücken und kräftige Schultern
- Einen trainierten Rumpf
- Definierte und muskulöse Oberarme (Bizeps/Trizeps)
- Linderung und Vorbeugung von Nacken- und Schulterproblemen
- Linderung und Prävention von Rückenbeschwerden
- Verletzungs- und Überlastungsschutz für den Schultergürtel
- Aufrichtung der Brustwirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung

*Multiple Trainingsmöglichkeiten mit wenig Platzbedarf*

Der FINNLO Multi Lat-Tower passt in jede Zimmerecke und ermöglicht ein facettenreiches Trainingsspektrum. Beim klassischen Latissimusziehen und dem Training des breiten Rückenmuskels wird auch die Rumpfmuskulatur aktiv involviert. Zwei Variationen des Latissimusziehens lassen sich im Sitzen umsetzen: Latissimusziehen zur Brust und Latissimusziehen in den Nacken. Sie werden merken, dass auch Ihre Rumpfmuskulatur beim Latissimusziehen kräftig mitarbeiten muss. Ein höhenverstellbarer Komfortsitz und stabile gepolsterte Querverstrebungen zum Unterklemmen der Oberschenkel machen eine optimale Fixierung des Körpers möglich. So können Sie bis 120 kg Gewicht auflegen und ziehen. Stehend vor dem FINNLO Multi Lat-Tower lassen sich Trizeps-Extensions ausführen und ein weiterer Seilzug am Boden macht das Oberkörpertraining mit den Übungen Rudern und Bizeps-Curls komplett.

Die stabile und hochwertige Verarbeitung sowie der reibungslose Zugverlauf durch kugelgelagerte Rollen machen das Training am FINNLO Lat-Tower zum wahren Genuss. Sehr schnell werden Sie merken, wie das Widerstandstraining Ihre Haltung aufrechter werden und Ihre Muskeln wachsen lässt.



### **FINNLO Multi Lat-Tower Trainingstipps**

Nutzen Sie die Übung Rudern zum Aufwärmen. Sie eignet sich hervorragend um die Muskulatur auf ein anspruchsvolles Krafttraining vorzubereiten. Zudem ist das Rudern die Gegenbewegung für all diejenigen, die tagsüber viel am Schreibtisch oder im Auto in vorgebeugter Haltung sitzen. Sie richtet Ihre Wirbelsäule auf und zieht die Schulterblätter nach unten.

Beginnen Sie Ihr Krafttraining zu Hause z.B. mit dem Lat-Ziehen zur Brust oder in den Nacken. Je nachdem was für ein Trainingsziel Sie verfolgen und wie Ihr momentaner Trainingsstand ist, wählen Sie Gewicht und Wiederholungsanzahl. Ein leichtes Gewicht und drei Serien à 15-20 Wiederholungen optimieren die Kraftausdauer, ein mittleres Gewicht und drei Serien à 8-12





Wiederholungen fördert den Muskelaufbau und ein schweres Gewicht und drei Serien à 4-6 Wiederholungen verbessert die Maximalkraft.

Die Pausenzeit gestalten Sie individuell, ein guter Richtwert sind 1-2 Minuten. Zum Abschluss führen sie jeweils drei Serien der Trizeps-Extensions und Bizeps-Curls aus. Sie sparen sich Pausenzeit, wenn sie jeweils Oberarmvorder- (Bizeps) und Rückseite (Trizeps) im Wechsel trainieren.

## **Fazit und Zusammenfassung**

Der FINNLO Multi Lat-Tower ist ein schlanker platzsparender Trainingsturm, der Sie durch ein optimales Oberkörperkrafttraining begeistern wird. Ob Latissimusziehen für ein kräftiges breites V-Kreuz, Trizeps-Extensions in Kombination mit Bizeps-Curls für definierte und muskulöse Oberarme oder Ruderzüge zur Stärkung eines gesunden Rückens, der FINNLO Multi Lat-Tower vereint ein Rundum-Programm für den Oberkörper und passt dabei in jede Zimmerecke. Viele Vorteile bei geringem Zeit- und Platzaufwand.

## **Wichtigste Produktinformationen:**

- Multi Funktionsgerät für Lat-Ziehen, Trizeps-Extensions, Rudern und Bizepscurls
- Höhenverstellbarer Komfortsitz und gepolsterte Querverstrebung
- Auflegstange für Gewichtsscheiben
- Kompakt und platzsparend
- Kugelgelagerte Rollen
- Farbe: anthrazit/schwarz
- Die abgebildeten Gewichte sind nicht im Lieferumfang enthalten!
- Max. Aufzulegendes Gewicht: 120 kg
- Aufstellmaße (L x B X H): 141 x 120 x 210 cm
- Kombinierbar mit FINNLO Gewichtsscheiben 2x 10 kg (schwarz), FINNLO Gewichtsscheiben 2x 20 kg (schwarz), HAMMER 73 kg Lang- und Kurzhantel-Set, FINNLO Gewichtsscheiben 2x 10 kg (chrom)
- Ausführlich beschriebene Übungsanleitung