

# HAMMER

Art.Nr. 45042 Bermuda

## Kompakte Hantelbank für Bodybuilding Zu Hause!

Mit der Bermuda-Reihe hat HAMMER eine stabile und besonders kompakte Hantelbank-Serie im Sortiment., mit der Sie auch von Zuhause aus effektiv Muskulatur aufbauen und definieren können. Die Bermuda ist das Einsteiger-Modell dieser Serie und bietet durch seine zahlreichen Trainingsmöglichkeiten ein umfassendes, effektives Krafttraining.



Egal mit welcher Zielvorgabe Sie trainieren, mit der HAMMER Hantelbank Bermuda können Sie perfekt Muskulatur aufbauen, den Körper formen oder kräftigen. Durch Variation der Intensität und Wiederholungszahl haben Sie die Möglichkeit, den Effekt, den das Krafttraining auf Ihren Körper hat, zu steuern. Trainieren Sie mit mittlerer Wiederholungszahl (ca. 8 – 12 Wiederholungen) und mittlerem Gewicht, bauen Sie effektiv Muskulatur auf. Ihre Schultern werden breiter, der Sixpack zeichnet sich ab und ein kräftiges V-Kreuz tritt hervor. Bei höherer Wiederholungszahl (ca. 15-25) befinden Sie sich im Kraftausdauerbereich. Hier haben Sie die besten Effekte auf Fettreduktion und Körperformung. Diese Trainingsform eignet sich v.a. zur Proportionierung und Definierung der Muskulatur.

## Die HAMMER Hantelbank Bermuda – intensives Kraft-Workout

### *Übungen und Trainingsmöglichkeiten*

Durch die flexiblen Verstellmöglichkeiten und das umfangreiche Zubehör können Sie mit der HAMMER Hantelbank Bermuda alle wichtigen und besonders viele verschiedene Kraftübungen durchführen.

Perfektes Training für eine breite und muskulöse Brust: Die Universalbank mit vierfach verstellbarer Rückenlehne bietet zahlreiche Übungen für die gesamte Brustmuskulatur. Je steiler Sie die Rückenlehne der Hantelbank beim Bankdrücken anstellen, desto mehr wird die obere Brustmuskulatur beansprucht. Seitlich ist die Butterfly-Einheit angebracht, mit der die Brustmuskeln optimal definiert und die äußere Partie intensiviert belastet werden kann.

Muskulöse Beine: Der Beincurler am vorderen Ende der Hantelbank kann ebenso vielseitig genutzt werden. Im Sitzen belasten Sie mit dem Beincurler hauptsächlich die vordere Oberschenkelmuskulatur. Um auch die entgegengesetzte Muskelgruppe ansprechen zu können, ist in Bauchlage das Training der hinteren Oberschenkelmuskulatur möglich. Gleiches gilt auch für den Bizeps und die obere

# HAMMER

Rückenmuskulatur, insbesondere den Latissimus: diese können am Beincurler durch Rudern perfekt trainiert werden, sodass ein idealer Ausgleich zum Brust- und Trizepstraining geschaffen ist.

## *Verarbeitung und Design*

Der stabile Stahlrohr-Rahmen (38 x 38 mm) ist mit einer kratzfesten Pulverbeschichtung versehen. Durch eine optimierte Statik kann die Hantelbank mit sehr hohem Gewicht belastet werden:

- Flach- und Schrägbank bis 130 kg (Körpergewicht + Gewichte)
- Beincurler bis 40 kg
- Butterfly je Arm bis 30 kg
- Langhantelablage bis 55 kg

Damit beim Workout für genügend Sicherheit gesorgt ist, werden alle aufgelegten Gewichte durch Sicherungsklemmen optimal befestigt und können während des Bewegungsablaufs nicht verrutschen.



Rückenlehne und Sitz sind mit einem Komfortpolster überzogen. So ist das Training auch bei hoher Gewichtsbelastung äußerst angenehm.

Falls Sie die Trainingsbank einmal umstellen oder transportieren möchten, ist dies durch einen platzsparenden Klappmechanismus problemlos möglich. Mit nur wenigen Handgriffen verkleinern Sie die Trainingsbank von 125 x 146 x 121 cm (L x B x H) in aufgestelltem Zustand auf 72 x 146 x 176 cm (L x B x H). Stellen Sie die zusammengeklappte Hantelbank an eine Wand, verlieren Sie kaum Platz – perfekte auch für kleinere Wohnungen und Räume.

## *Zubehör und Gewichte*

Ebenfalls im Lieferumfang der Bermuda enthalten, ist ein umfangreiches Zubehör-Set. So können Sie direkt loslegen, ohne vorher noch die nötigen Gewichte und Hantelstangen kaufen zu müssen. Die praktische Zusatzausstattung setzt sich wie folgt zusammen:

- 4x 5 Kg Gewichtsscheiben
- 2x 2,5 Kg Gewichtsscheiben
- 1x Langhantelstange 120 cm, Durchmesser 30 mm
- 2x Kurzhantelstange 30 cm, Durchmesser 30 mm

# HAMMER

## *HAMMER Hantelbank Bermuda Trainingstipps:*

Mit der HAMMER Hantelbank Bermuda trainieren Sie ganz bequem von Zuhause aus – allein und eigenständig. Effektives Training mit Trainingspartner: Noch wirkungsvoller lässt sich zu zweit trainieren. Ihr Trainings-Partner motiviert Sie zu Höchstleistung und verhindert, dass sich Unregelmäßigkeit ins Training einschleicht. Gleichzeitig kann die Muskulatur noch intensiver beansprucht werden. Am Ende eines Satzes kann Ihr Partner Sie bei den letzten Wiederholung unterstützen, falls einmal die Kraft nachlassen oder die technische Ausführung schlechter werden sollte. Diese Trainingsform holt aus Ihren Muskeln das allerletzte raus – für einen effektiven, kontrollierten Muskelaufbau.

## **Fazit und Übersicht**

Die HAMMER Hantelbank Bermuda ist Ihr perfekter Trainingspartner, mit dem Sie Sie auch in den eigenen vier Wänden ein intensives Krafttraining durchführen können. Zahlreiche Übungen sind mit der Universal-Hantelbank möglich, sodass der Körper umfassend trainiert werden kann. So vermeiden Sie eine muskuläre Dysbalance und bauen definierte Muskulatur auf. Die Hantelbank Bermuda ist platzsparend und klappbar.

Die stabile Stahlrohr-Konstruktion (38 x 38 mm) ist mit einer kratzfesten Pulverbeschichtung versehen – für noch längere Haltbarkeit. Das bequeme Polster sorgt auch bei hohen Gewichten für den nötigen Trainingskomfort. Die Rückenlehne kann insgesamt 4-fach verstellt werden. Damit ist nicht nur Flach-, sondern auch Schrägbankdrücken in verschiedenen Winkeln möglich.

Als passendes Zubehör werden zur Bermuda eine Langhantelstange, 2 Kurzhantelstangen und ein 25-kg Gewichtset mitgeliefert. Die Gewichte sind mit Kunststoff ummantelt, damit der Fußboden geschont und lautlos trainiert werden kann.

Alle Produktdetails im Überblick:

- Alle wichtigen Übungen für perfektes Bodybuilding und Muskelaufbau: Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Schulterdrücken, Beincurl, Rudern, u.v.m..
- Max. Belastungen 130 Kg für Flach- und Schrägbank (inkl. Körpergewicht)
- Inklusive Gewichte (4x5 kg und 2 x 2,5 kg), 1 x Langhantelstange 120 cm, 2 x Kurzhantelstangen
- Mehrfach verstellbare Rückenlehne: 4 Stufen



# **HAMMER**

- Komfortpolster
- Farbe: schwarz / silber
- Aufstellmaße: 125 x 146 x 121 cm (L x B x H)
- Klappmaße: 72 x 146 x 176 cm (L x B x H)
- Eigengewicht: 51 kg
- Lieferzeit: 1 – 3 Werktage
- Lieferinformationen: Lieferung erfolgt bis Bordsteinkante.