

# HAMMER

## 4507 HAMMER Hantelbank Bermuda XT

Krafttraining für einen starken, muskulösen und definierten Körper.

Universalhantelbank mit 4-fach verstellbarer Rückenlehne und höhenverstellbarer Hantelablage

Mit der Hantelbank „Bermuda XT“ von HAMMER können Sie wie in einem professionellen Fitnessstudio Muskulatur aufbauen und Ihren Körper kräftigen. Eine Hantelbank ist zum Muskelaufbau hervorragend geeignet, da Sie beim Training mit freien Gewichten koordinativ beansprucht werden. Damit wird ein weiterer wichtiger Wachstumsreiz auf die Muskulatur gesetzt.



Aber auch zur Definierung der Muskeln und zur Formung des Körpers ist die HAMMER Bermuda XT bestens geeignet. Erhöhen Sie die Wiederholungszahl und setzen Sie die Gewichtsbelastung herunter, so wird der Trainingsfokus bewusst auf die Kraftausdauer gelegt. In diesem Bereich erzielt man den besten Shaping-Effekt und trainiert einen schön proportionierten und wohlgeformten Body. Selbst zur Gewichtsreduktion ist das Hanteltraining perfekt geeignet: je intensiver das Training ist, desto höher ist auch der Kalorienverbrauch und der sog. Nachbrenneffekt. Bei der Bermuda XT bestimmen Sie selbst, wie viel Gewicht Sie auflegen und in welchem Kraftbereich Sie trainieren möchten.

### Die HAMMER Hantelbank Bermuda XT – kraftvolles Heimtraining

#### *Intensive Übungsmöglichkeiten*

Besonders zum Brusttraining ermöglicht die Bermuda XT zahlreiche effektive Übungen. Bermuda XT ist mit einer Langhantelablage für Bankdrücken und Schrägbankdrücken ausgestattet. Diese ist mehrfach zwischen 96 und 120 cm verstellbar und kann so an unterschiedliche Arm- und Körperlängen optimal angepasst werden. Die Rückenlehne kann insgesamt 4-fach verstellt werden und bietet damit unterschiedliche Übungswinkel, mit denen bestimmt Muskelpartien intensiviert angesprochen werden können.



# HAMMER

Die Übung „Butterfly“ ist ideal zur Definition einer breiten, muskulösen Brust. Sie ist an der Bermuda XT perfekt möglich und belastet vor allem die seitlichen Regionen Ihrer Brustmuskulatur.

Zum Training der Beine kann die Beincurl-Einheit in zweifacher Hinsicht verwendet werden:

- Sitzend zum Training der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Quadriceps femoris)
- Liegend (bäuchlings) zum Training der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Ischiocrurale Muskulatur)

Natürlich können mit der Langhantel (nicht im Lieferumfang enthalten) und der Langhantelablage weitere effektive Übungen durchgeführt werden. Kniebeugen, Nackendrücken oder Kreuzheben sind hier perfekt möglich.



## *Hohe Belastbarkeit*

Die Bermuda XT wurde besonders belastbar und stabil konstruiert. Insgesamt ist eine Belastbarkeit von bis zu 150 kg gegeben (Körpergewicht + Gewichte). Auf der Langhantelablage kann für Bankdrücken eine Langhantel mit einem Maximalgewicht von 100 kg abgelegt werden. Der Beincurler kann bis max. 50 kg, die Butterfly-Einheit je Arm mit 30 kg belastet werden.

Diese hohe Stabilität wird v.a. durch den massiven 50 x 50 mm Stahlrohr-Rahmen gewährleistet. Der Rahmen ist mit einer kratzfesten Pulverbeschichtung lackiert.

## *Kompaktes modernes Design*

Die Hauptkonstruktion der Bermuda XT ist in sportlichem silber. Rückenlehne und Sitzfläche sind mit schwarz-rotem Polster überzogen. Die Stärke der Polster von 45 mm sorgt für ein für ein angenehmes und ergonomisch optimiertes Training.

Durch das geringe Eigengewicht von nur 27 kg kann die Hantelbank problemlos im Raum verstellt oder nach dem Training wieder verschoben werden. Die Aufstellmaße betragen 230 x 135 x 134 cm (L x B x H).

# HAMMER

## *Zubehör und Gewichte*

Optional zur Hantelbank erhältlich sind verschiedene Gewicht- und Hantelstangen-Sets, z.B. das „HAMMER 53 kg Lang- und Kurzhantelset“ oder das „HAMMER 73 kg Lang- und Kurzhantelset“. Beide Sets sind mit Sicherheitsklemmen ausgestattet, die die Gewichte vor Abfallen sichern und ein sicheres Workout gewährleisten. Die verchromten Hantelstangen sind an den Griffen angeraut und sorgen damit für einen besonders guten Halt auch bei intensivem Training oder hoher Gewichtsbelastung.



### *HAMMER Bermuda XT Trainingstipps:*

Um den größtmöglichen Reiz auf Ihre Muskulatur zu setzen und einen effektiven Muskelaufbau zu erreichen, empfiehlt es sich, die Muskulatur nach dem Prinzip der Voreremüdung zu belasten. Hierbei wird der zu trainierende Muskel durch eine Isolationsübung vorbelastet und anschließend mit einer Komplexübung vollständig ausgereizt. Beispielsweise beginnen Sie bei der HAMMER Hantelbank Bermuda XT mit der Butterfly-Einheit, um den Brustmuskel vorab zu trainieren, und führen anschließend einige finale Wiederholungen beim Bankdrücken aus. Wichtig dabei ist, dass zwischen der Isolations- und der Hauptübung keine Pausen stattfinden.

### **Fazit und Übersicht**

Mit der HAMMER Hantelbank Bermuda XT steht einem sexy Body nichts mehr im Wege. Die umfangreiche Hantelbank bietet zahlreiche Trainingsmöglichkeiten, mit denen Sie Ihre Muskulatur aufbauen, kräftigen und definieren können. Auch Isolationsübungen für gezielte Beanspruchung bestimmter Muskeln sind an der Bermuda XT problemlos möglich.

Besonders für verschiedenen Bankdrück-Variationen für die Entwicklung einer breiten muskulösen Brust ist diese Hantelbank hervorragend geeignet. Die Rückenlehne kann 4-fach verstellt und an unterschiedliche Trainingswinkel angepasst werden. Auch die Langhantelablage kann mehrfach höhenverstellt werden. Das Rückenpolster ist 45 mm besonders bequem und garantiert eine perfekte Trainingsergonomie ohne Druckstellen auch bei intensiver Gewichtsbelastung.

Als passendes Zubehör kann entweder das 53 kg oder das 73 kg Kurz- und Langhantelset von HAMMER optional dazugestellt werden.



**Alle Produktdetails im Überblick:**

- **Perfekt für Krafttraining und Bodybuilding**
- **Max. aufzulegendes Gewicht: 100 kg**
- **Mit Zusatzgewichte aufrüstbar**
- **45 mm Komfortpolster**
- **Mehrfach verstellbare Langhantelablage: 96 – 120 cm**
- **Mehrfach verstellbare Rückenlehne: 4 Stufen**
- **Max. zulässige Belastung der Hantelbank: 150 kg (Person + Gewichte)**
- **Zahlreiche Übungsmöglichkeiten für den gesamten Körper**
- **Übungsformen: Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Schulterdrücken, Beincurl, Beinbizeps, Butterfly, u.v.m.**
- **Eigengewicht: 27 kg**
- **Gewichte und Hantelstangen nicht im Lieferumfang enthalten**
- **Farbe: silber/schwarz/rot**
- **Aufstellmaße: 230 x 135 x 134 cm (L x B x H)**