

HAMMER

Art.Nr. 4513 HAMMER Hantelbank Solid XP

Der HAMMER „POWER TOWER“!

Professionelles Langhantelsystem mit Sicherheitsstopper und Seilzügen.

**Gewichtsbelastungen wie im Studio! Schräg-Flachbank bis 180 kg
(Person+Gewichte), Langhantelablage bis 120 kg**

Die Solid XP ist das optimale Trainingsgerät, wenn Sie Ihren Körper in Form bringen wollen. Ob ein breites V-Kreuz, kräftige Schultern oder muskulöse Arme – mit dieser Langhantelstation werden Sie effektiv Muskulatur aufbauen und Ihren Körper formen.

Gerade bei mittlerer Intensität und Wiederholungszahl erreichen Sie den besten Reiz auf das Muskelwachstum. Die Gewichte sollen Sie hier so auswählen, dass pro Satz ca. 8-12 Wiederholungen möglich sind.

Aber auch zur Körperformung und Definition der Muskulatur kann das Training mit der mit Langhantelsystem genutzt werden. Hierzu ist es wichtig, mit einer Wiederholungszahl von ca. 15-20 zu trainieren. Auf diese Weise befinden Sie sich im Kraftausdauerbereich, der die besten Effekte auf Körperformung und Fettreduktion besitzt. So erreichen Sie eine perfekte Proportionierung Ihres Körpers.



Mit der HAMMER Solid XP können folgende Ziele erreicht werden:

- Breite, muskulöse Brust
- Breites muskulöses V-Kreuz
- Kräftige, definierte Schultern
- Muskulöse Oberarme
- Durchtrainierte muskulöse Beine
- Flaches Six-Pack und definierte Brustmuskeln

HAMMER

Die HAMMER Hantelbank Solid XP – ideales Training zum Muskelaufbau

Intensive, vielfältige Trainingsmöglichkeiten

Durch die ideale Kombination aus Multipresse, Hantelbank und Seilzug ergeben sich unzählige Übungen, die mit der Solid XP perfekt durchgeführt werden können:

- Latissimus-Zugeinheit und Rudern für kräftige Rückenmuskeln
- Bankdrücken und Schrägbankdrücken für eine austrainierte Brust
- Armcurl zum Training des Bizeps
- Trizepsdrücken (auch mit Trizepsseil)
- Schulterdrücken
- Kniebeugen und Beincurl für eine starke Beinmuskulatur
- Und viele weitere Übungen

Durch die unabhängige Seilzugaufhängung können beide Körperseiten absolut gleichmäßig beansprucht werden. Vor allem zum Training der Schultern und Arme ist das sehr wichtig, da dadurch viele weitere Variationsmöglichkeiten gegeben sind und eine bessere Definierung erreicht wird.

Hochwertige Ausstattung

Das ergonomische Rückenpolster der Hantelbank ist 50mm dick und damit äußerst komfortabel. Die Rückenlehne kann insgesamt 7-fach verstellt werden, sodass alle Positionen zwischen Liegen und aufrechtem Sitzen eingestellt werden können.

Besonders zum Training der Brustmuskulatur ist das sehr nützlich: Beim Flachbankdrücken wird die gesamte Brustmuskulatur beansprucht. Je schräger man die Rückenlehne einstellt, desto mehr wandert die Hauptbelastung in Richtung Schultern. Beim Schrägbankdrücken wird deshalb die obere Brustmuskulatur am meisten trainiert.

Der stabile Stahlrohr-Hauptrahmen (50 x 50 mm) verrutscht während des Trainings nicht und bietet auch bei intensiven Zugbelastungen optimalen Halt. Die Stahlrohre sind speziell pulverbeschichtet und damit resistent gegenüber Kratzern. Am hinteren Ende der Hantelbank sind mehrere Aufbewahrungsmöglichkeiten für das Zubehör



HAMMER

gegeben. Lat-Stange, Trizepsseil, Gewichtsscheiben und Langhantelstange (beides nicht im Lieferumfang enthalten) können so platzsparend und sicher aufbewahrt werden. Um die Gewichtsscheiben gegen das Herunterfallen zu sichern, werden praktische Sicherungsklemmen mitgeliefert.

Auch für genügende Sicherheit ist bei der Solid XP gesorgt: die Langhantelablage kann mehrfach verstellt und mit bis zu 120 kg belastet werden.

Zubehör und Gewichte

Passend zur Solid XP Hantelbank kann optional dazu bestellt werden. Dieses Komplettsset aus Stangen, Gewichten und Verschlüssen ist sofort startbereit und liefert Ihnen alle Möglichkeiten, um intensiv zu trainieren und alles aus sich herauszuholen.

Im Zubehör-Set enthalten sind:

- 1 verchromte Langhantelstange: Durchmesser 30 mm, Länge 180 cm
- 2 verchromte Kurzhantelstangen: Durchmesser 30 mm, Länge 35 cm
- Gewichtsscheiben: 4 x 10 kg, 2 x 5 kg, 4 x 2,5 kg, 2 x 1,25 kg, 2 x 0,5 kg
- 6 Clip-Verschlüsse

Die verchromten Stangen sind leicht angeraut und bieten dadurch einen verbesserten Grip, auch bei hoher Gewichtsbelastung. Die Gewichtsscheiben sind mit Zement gefüllt und mit Kunststoff ummantelt. Die Ummantelung sorgt für ein leises Training und schützt Ihren Fußboden.

HAMMER SOLID XP Trainingstipps:

Um auch den letztmöglichen Wachstumsreiz aus Ihrem Muskel herauszukitzeln, sind sog. „Supersets“ (=Supersätze) bestens geeignet. Hierbei wird die Übung in zwei bis fünf Sätzen hintereinander ohne Pause durchgeführt. Die Intensität wird jedoch stufenweise bei jedem Satz verringert, bis am Schluss nur noch ein geringes Gewicht überwunden werden kann. Die Sätze beinhalten immer eine maximal durchführbare Anzahl an Wiederholungen, wobei mit einem Gewicht angefangen wird, das maximal 12-15 Wiederholung zulässt. Beispielsweise trainiert man beim Bizeps-Curl zunächst mit einer 25 kg Gewicht, dann mit 17,5 kg und zuletzt mit 10 kg. Sie werden einen verstärkten Tonus in der Muskulatur merken, den Sie bei keinem Training mehr missen möchten.



Fazit und Übersicht

Mit der HAMMER Hantelbank Solid XP steht Ihnen zu einem austrainierten, muskulösen Körper nichts mehr im Weg. Die Kombination aus Hantelbank, Multipresse und Kabelzug-Elementen bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten und Übungen für Brust- und Bauchmuskulatur, Schultern und oberen Rücken, sowie die gesamte Arm- und Beinmuskulatur.

Die hochwertige Verarbeitung der Solid XP sorgt für eine lange Haltbarkeit und Stabilität der Geräte. Die Stahlrohr-Konstruktion ist mit einer kratzfesten Pulverbeschichtung eingefasst.

Das ergonomische Rückenpolster ist 50mm dick und damit äußerst komfortabel. Die Lehne kann 7-fach verstellt werden, wodurch nicht nur Flachbankdrücken, sondern auch Schrägbankdrücken und Schulterdrücken in verschiedenen Positionen möglich ist.

Als passendes Zubehör gibt es ein 76 kg Kurz- und Langhantelset, welches optional bestellt werden kann. Die Hantelstangen sind verchromt und für einen rutschfesten „Grip“ leicht angeraut.

Wichtigste Produktinfos:

- **Professionelles Studio -Langhantel-System mit Sicherheitsstopper und Seilzügen für den Einsatz Zuhause**
- **Max. Belastungen: Schräg-Flachbank bis 180 kg (Person+Gewichte), Langhantelablage bis 120 kg**
- **Doppeltes Seilzugsystem für Kabelzug und Oberkörpertraining**
- **Flach-und Schrägbank mit Ergorückenlehne, 7 -fach verstellbar. Inklusive Negativ-Einstellung!**
- **Mehrfachverstellbare Langhantelablage mit Profi-Sicherheitsstopper**
- **Arm-Curl, Trizepsseil, Latissimuszug, Kabelzug**
- **Übungsmöglichkeiten: Bandrücken, Kniebeugen, Kabelzüge, Rudern, Armcurl, Trizepsdrücken, Schulterdrücken, Trizepsziehen und- drücken, u.v.m.**
- **Stabiler Stahlrohrrahmen mit kratzester Pulverbeschichtung für hohe Belastungen**
- **Farbe: anthrazit / schwarz**
- **Max. zulässige Belastung der Hantelbank: 180 kg (Person + Gewichte)**
- **Aufstellmaße: 240 x 153 x 216 cm (L x B x H)**

HAMMER

- **Eigengewicht: 88 kg**
- **Gewichte und Hantelstangen nicht im Lieferumfang enthalten**