

HAMMER

Art.Nr. 4950 HAMMER Multipresse Kabelzug-Modul

Effektives Krafttraining auf Studio-Niveau-Die perfekte Erweiterung der Multipresse Core 3.0. (Art.Nr. 4949)

Das Kabelzug-Modul ist eine sehr vielseitige Trainingsstation und wird in Fitnessstudios zu einer perfekten Definierung der Muskulatur verwendet. Jede Muskelgruppe kann mit unterschiedlichen Übungen, zahlreichen Winkelstellungen und Zuggeschwindigkeiten isoliert beansprucht werden. Durch die unabhängige Aufhängung der Zugmodule werden beide Körperseiten gleichstark belastet, was zu einer bestmöglichen Muskelsymmetrie führt.

Mit dem Multipresse Kabelzug-Modul von HAMMER können Sie sich dieses Fitness-Tool nun auch endlich nach Hause holen. Besonders zum Training der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur ist das Kabelzug-Modul perfekt geeignet. Auch während des Bewegungsablaufs können Sie Übungen variieren und den Winkel verändern: z.B. kann das Frontziehen bequem mit Seitziehen abgewechselt werden, ohne irgendwelche Einstellungen am Gerät vornehmen zu müssen. Ideales CrossFit-Training!



Die HAMMER Multipresse Kabelzug-Modul – kompaktes Zugsystem

Krafttraining für perfekte Muskel- Proportionen

Das Multipresse Kabelzug-Modul von HAMMER ist die perfekte Ergänzung zur professionellen Multipresse Core 3.0 (Art.-Nr. 4949). Mit der Multipresse sorgen Sie für schnellen und effektiven Muskelaufbau, mit dem Kabelzug werden Sie aufgebaute Muskulatur in gleichmäßige und wohlgeformte Proportionen umwandeln. Die unabhängigen Zueinheiten können auf beiden Seiten jeweils von oben und unten gezogen werden. Dadurch wird eine noch größere Übungsvielfalt erreicht.

Zum Training für eine breite und athletische Brustmuskulatur können Sie Butterfly-oder Übungen wie Überkreuzziehen (Cable-Cross) ausführen. Diese Übungen lassen sich wunderbar mit dem Bankdrücken an der Multipresse kombinieren, da man verschiedene Reize auf die Brustmuskulatur setzt und dadurch einen extremen Muskelaufbau schafft.

HAMMER

Das Schulter- und Nackentraining kann beispielsweise mit Übungen wie Frontziehen, Seitziehen oder Reverse-Butterfly bestückt werden. Alle Übungen können Sie natürlich sowohl von der unteren als auch der oberen Rolle aus durchführen.

Für muskulöse, definierte Arme sind am Kabelzug-Modul v.a. folgende Übungen empfehlenswert:

- Trizepsdrücken mit Kamm- und Ristgriff
- Trizepsdrücken mit vorgebeugtem Oberkörper
- Hammercurls mit Kamm- und Ristgriff
- Bizeps-Curls am oberen Kabelzug



Selbstverständlich kann auch der Latissimus, z.B. durch Rudern oder Reverse Butterfly, optimal angesprochen werden – perfekt für ein breites, kräftiges V-Kreuz.

Hochwertige Verarbeitung

Die beiden Kabelzug-Türme befinden sich direkt an dem stabilen Stahlrohr-Haupttrahmen, der mit Maßen von 50 x 50 mm für bestmögliche Stabilität auch bei hohen Zuglasten sorgt. Die Stahlkonstruktion ist mit einer kratzfesten Pulverbeschichtung versehen, um das Trainingsgerät noch robuster und weniger anfällige zu machen.

An beiden Seiten befinden sich jeweils zwei hochwertige Führungssysteme, mit denen ein gleichmäßiger, flüssiger Durchzug gewährleistet wird. Beide Seiten des Zugmoduls können mit jeweils 100 kg belastet werden. Somit gelangen auch austrainierte Sportler an ihre Leistungsgrenzen und können sich systematisch verbessern.



Passendes Zubehör und Gewichte

Bereits im Lieferumfang enthalten sind: 2 x drehbare Handgriffe, 1 x Fußschleufe, sowie Verlängerungskette und Karabiner.

Professionelles und optionales Zubehör:

1. Multipresse Power-Pack (Art.Nr. 4667) Noch mehr Zubehör, noch effektiver trainieren.. Inhalt: Profi-Trizeps seil , AB-Strap für Sixpack-Training und Parallelzuggriff
2. 60 kg Gewichte-Set (Art.-Nr. 4663)



HAMMER Multipresse Kabelzug Trainingstipps:

Setzen Sie beim Krafttraining so viele und unterschiedliche Reize auf den Muskel wie Sie nur können. Durch das Multipresse Kabelzug-Modul ist das optimal möglich, da jede Übung jederzeit im Winkel, der Durchführungsgeschwindigkeit und im Bewegungsablauf variiert werden kann.

Interessant und sehr effektiv ist das „Prinzip der Vorermdung“: Hierbei wird die Muskulatur durch eine Isolationsübung vorbelastet und anschließend mit einer Komplexübung vollständig ausgereizt. Beispielsweise beginnt man mit Butterfly am Kabelzug-Modul, um den Brustmuskel vorab zu ermüden, und führt anschließend einige finale Wiederholungen beim Bankdrücken an der Multipresse durch. Zu beachten ist nur, dass zwischen der Isolations- und der Hauptübung keine Pause stattfinden sollte. Perfekter Muskelaufbau!

Fazit und Übersicht

Das Multipresse Kabelzugmodul ist die perfekte Erweiterung der Multipresse Core 3.0. (Art.-Nr. 4949) zu einem „echten Fitnessstudio“ von HAMMER. Zwei unabhängige Zugtürme ermöglichen verschiedenste Zugübungen von oben und unten und definieren den gesamten Oberkörper. Effektive, beidseitige Übungen wie Cross-Cable, Trizeps ziehen, Front-Ziehen und Bizeps-Curls können professionell durchgeführt werden. Für besonders variables Training sind alle Rollen drehbar gelagert und ermöglicht verschiedene Trainingswinkel. Arme, Schultern und Oberkörper können mit bis zu 100 kg Gewicht pro Seite intensiv zu Hause trainiert, unterschiedliche Muskelfasern gezielt angesprochen werden.

Das Multipresse Kabelzugmodul trainiert nicht nur den Oberkörper, mit den mitgelieferten Beinschlaufen werden auch die unteren Extremitäten effektiv gekräftigt. Intensives Adduktoren- und Abduktorentraining formt Beine und Gesäß und macht Sie kraftvoll wie nie.

Die beiden Zugtürme des Kabelzugmoduls werden für das umfangreiche Krafttraining zu Hause ganz einfach links und rechts an der Multipresse Core 3.0 von HAMMER fixiert. Wenige Handgriffe und schon haben Sie Ihre bestehende Hantelstation perfekt erweitert. Die Kabelzugübungen sind ideal für Core-Training geeignet und stärken funktional Arme und Rumpf.

Das Kabelzugmodul besteht aus einem stabilen, pulverbeschichteten Stahlrahmen und besitzt Aufnahmestangen für Gewichte. Verchromte Führungsstangen, optisch ansprechend und rostfrei, sorgen für ein geräuschloses Fitnessstraining, das Spaß macht. Formen Sie mit dem Multipresse Kabelzugmodul Ihren gesamten Körper und werden Sie zu Hause fit wie nie.



Wichtigste Produktinfos:

- Zusatzmodul für die Multipresse Core 3.0
- Zugübungen für Arme, Beine und Rücken wie Cable Cross, Bizeps-Curls, Adduktion, Abduktion, Seitziehen, Rudern, Trizepsdrücken/-ziehen, Schulterziehen, Seitziehen, Frontriehen, Butterfly, Reverse Butterfly, u.v.m.
- 2 Kabelzugtürme mit jeweils zwei unabhängigen Rollensystemen (oben/unten)
- Führungsschlitten mit Polymerlagern
- Fußschlaufe für intensives Abduktoren-Adduktorentraining
- Sicherheitsseilzüge bis 100kg pro Seite
- Verchromte Führungsstangen
- Stabiler Stahlrohr-Hauptrahmen (50 x 50 mm) mit kratzfester Pulverbeschichtung
- Aufstellmaße Multipresse + Kabelzug-Modul: 198 x 190 x 216 cm (L x B x H)
- Platzbedarf: 260 x 260 x 216 cm (L x B x H)
- Aufbaumaße mit Core 3.0 (Lx B x H) in cm: 190 x 165 x 216
- Platzbedarf mit Core 3.0 (Lx B x H) in cm: 260 x 230 x 216
- Gewicht: 23 kg
- Farbe: silber/anthrazit

- Max. Belastungen: Kabelzüge bis 100 kg pro Seite
- Gewichte und weitere Griffe optional