

Art.-Nr.: 5828 MEN'S HEALTH POWER TOWER

Dein persönliches "Boot Camp" und „Kraft-Turbo“ für Zuhause!

Klimmzüge, Dips, Liegestützen und Sit-Ups - die Königsdisziplinen der klassischen Kraftübungen in einer kompakten und modernen 4 in 1-Trainingsstation.

Der Power Tower von den Men's Health POWERTOOLS bietet maximale Übungsvielfalt auf kleinstem Raum. Endlich sind auch Zuhause hochintensive Kraftübungen wie Dips, Klimmzüge, Beinheben und Liegestützvarianten möglich. Der Trainingseffekt wird allein durch das eigene Körpergewicht erzielt und bringt, bei richtiger Ausführung gigantische und besonders schnelle Resultate. Die Rückenmuskulatur wird ebenso wie die Arme intensiv gekräftigt, die Bauchmuskeln perfekt entwickelt.



Power-Tower Klimmzugstange:

Das erste, woran man bei Klimmzügen denkt, ist an harte „Military-Männer“ und intensive Trainingscamps. In Fitnessstudios sind im Gegensatz zu vielen anderen Geräten Klimmzugstangen nicht sehr frequentiert. Der Grund liegt auf der Hand. Die wenigsten Männer können mehrere Klimmzüge nacheinander korrekt ausführen. Das möchte man sicherlich nicht öffentlich zur Schau stellen. Fest steht, Klimmzüge sind schlicht einer der besten Übungen, um starke Oberkörper-Muskeln aufzubauen und ein breites Kreuz zu entwickeln.

Wenn Du einen vorgegebenen Trainingsplan konsequent verfolgst, wird sich die Anzahl deiner bewältigten Klimmzüge von Woche zu Woche steigern. Du wirst dabei richtig Spaß entwickeln, wie sich Deine Leistung stetig verbessert.

Je nachdem, welche Kraftübung ausgeführt werden soll, lässt sich der Power Tower einfach und schnell umbauen. So kann das Dip-Modul bei den Klimmzügen einfach umgeklappt werden und bietet so genügend Raum für alle Klimmzugvarianten. Der

Griffbügel für die Klimmzüge ist dabei extra so geformt, dass diverse Griffmöglichkeiten genutzt und so ganz gezielt einzelne Muskelfasern in Brust und Rücken angesprochen werden können.



Starte damit, dass Du mit ausgestreckten Armen die Klimmzugstange greifst. Deine Ellenbogen sollten dabei in einem 90 Grad-Winkel sein, wobei Deine Handflächen vom Körper wegzeigen. Die Füße dürfen während der Übung den Boden nicht berühren. Wichtig auch, dass Dein Körper während der Bewegung nicht ins „Schaukeln“ gerät. Nach jeder Wiederholung ca. 2 Sekunden Pause machen und Dich dann erneut hochziehen, soweit bis Dein Kopf höher als Deine Hände ist.

Versuche in Deinem täglichen Workout unterschiedliche Griffbreiten einzubauen. Dadurch entsteht ein besonders intensiver Trainingsreiz und lässt Deine Muskeln noch schneller wachsen.

Folgende Muskeln werden bei Klimmzügen mit der Klimmzugstange des Men's Health Power Tower perfekt beansprucht:

DELTOIDUS - Der Deltamuskel ist für eine ausgeprägte Rundung der Schulter verantwortlich und wird bei Klimmzugübungen mit entwickelt.

LATISSIMUS DORSI - Breiter Rückenmuskel ist für ein breites „Kreuz“ verantwortlich und entwickelt die begehrte „V-Form“ des Oberkörpers.

UNTERARM - Der Brachioradialis. Ist dieser Muskel gut entwickelt, hilft er nicht nur bei Klimmzügen, sondern auch bei vielen anderen effektiven Zugübungen.

BIZEPS - Der Biceps Brachii, ist verantwortlich für Beugung des Ellenbogens. Bei richtig ausgeführten Klimmzügen, wirst Du eine gigantische Definition Deiner Bizeps-Muskeln feststellen.

TRIZEPS - Der Triceps Brachii, ist verantwortlich für das Strecken Deiner Arme. Dieser Muskel ist ein wichtiger Teil für eine ausgeprägte Optik Deiner Oberarme.



Power-Tower Dip-Station:

Für Dips lässt sich das Dip-Modul am Power-Tower schnell und unkompliziert nach unten klappen. Ein gut trainierter Trizeps ist für eine attraktive muskulöse Optik Deiner Oberarme extrem wichtig. Der Trizeps lässt Deine Arme nicht nur „dicker“ erscheinen, sondern sorgt zugleich für eine besonders definierte Optik. Mit Dips auf dem Men's Health Power Tower kannst Du Deine Trizeps-Muskeln so richtig gut aufbauen.

Men's Health

POWER TOOLS

In der Ausgangsstellung sind die Arme auf Schulterbreite gestreckt. Der Körper wird nun langsam nach unten bewegt, aber nur soweit, bis Dein Ellenbogen einen Winkel von ca. 90 Grad zeigt. Danach drückst Du Dich mit Deinem eigenen Körpergewicht langsam wieder nach oben zu Ausgangsstellung zurück.

Mit Dips können sowohl Deine Trizeps-Muskeln, als auch Deine Brustmuskeln angesprochen werden. Sobald Du Deinen Oberkörper während der Bewegung weiter nach hinten verlagerst, wird in erster Linie Dein Trizeps angesprochen. Wenn Du Deinen Oberkörper nach vorne verlagerst, legst Du den Trainingsreiz auf Deine Brustmuskulatur.

Power-Tower Liegestützen:

Die perfekte „Boot Camp“-Übung. Der Power-Tower ermöglicht Liegestützen mit drei unterschiedlichen Griffbreiten und einer Vielzahl von Griffpositionen. Die Griffe werden einfach und schnell direkt am Grundrahmen des Power-Tower eingehakt. Im Gegensatz zu Liegestützen am Boden, werden Deine Handgelenke optimal geschont und Deine Bewegung kann besonders tief ausgeführt werden. Dies macht Liegestützen wesentlich effektiver und führt zu schnelleren Trainingsergebnissen: Eine breite, muskulöse Brust, attraktive runde Schultern und kräftige Oberarme.



Power-Tower Sixpack-Training:

Attraktive Sixpacks und ein flacher Bauch. Das Rückenpolster lässt sich einfach entfernen und als Unterlage für effektive Sit-Ups verwenden. Das Dip-Modul heruntergeklappt, lassen sich optimal Übungen wie „gerades und schräges Beinheben“ trainieren. Sixpack-Training in vielen verschiedenen Varianten!



Power-Tower Profi-Tipp: Fortgeschrittene können Ihr Eigengewicht durch zusätzliche Gewichte, wie z.B. eine Gewichtsweste oder Fußmanschetten weiter erhöhen, so wird jede Kraftübung noch intensiver und anspruchsvoller.

Wichtigste Produktinformationen:

- „Boot Camp“-Kraftstation für Klimmzüge, Dips, Sit-Ups, Beinheben und Liegestützen
- Ergonomisch geformte Klimmzugstange für unterschiedliche Griffvarianten
- Klappbares Dip-Modul mit Einhand-Technik
- Komfortable Unterarm- und Rückenpolsterung für bequemes Training
- Sit-Up-Polster für effektives Sixpack-Training
- Liegestützgriffe für unterschiedliche Griffbreiten und Griffpositionen
- Pulverbeschichteter, stabiler Stahlrahmen
- Kein Bohren, Dübeln oder lästige Wandmontage.
- Geringer Platzbedarf von ca. 6 m²
- Max. Benutzergewicht: 130 kg
- Aufstellmaße (L x B x H): 120 x 140 x 217 cm
- Platzbedarf (L x B x H): 260 x 140 x 250 cm
- Gewicht: 44 kg
- Farbe: schwarz