

HAMMER

Art.Nr. 66306 Pushup Bars

Kraftvolles Brusttraining

Liegestütze sind die wohl bekannteste Übung mit dem eigenen Körpergewicht. Die Pushup Bars von HAMMER helfen Ihnen, aus der simplen Übung einen noch effektiveren Ertrag herauszuholen.



Bei den Liegestützen werden die gesamte Brustmuskulatur, der Trizeps und Teile des Schultergürtels beansprucht. Je nachdem, wie breit Sie die Arme nebeneinander aufsetzen, werden entweder die Brust oder der Trizeps intensiviert belastet. Da Liegestütze mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainieren, lässt sich mit ihnen der Oberkörper perfekt definieren und gleichmäßig kräftigen – und das mit einem minimalen Geräte- und Kostenaufwand.

Die HAMMER Pushup Bars – gelenkschonend und effektiv

Viele Trainings- und Variationsmöglichkeiten

Mit den praktischen Pushup Bars von HAMMER lässt sich das ansonsten recht eintönige Liegestütz-Training optimal intensivieren. Durch die frei rotierenden Griffe (360°) kann auch während der Übungsausführung die Armhaltung verändert werden. Auf diese Weise verbessern Sie die intra- und intermuskuläre Koordination, d.h. das Zusammenspiel der Muskelfasern und Muskelgruppen.

Gleichzeitig haben Sie durch den festen Griff der HAMMER Pushup Bars bereits eine Vorspannung in Hand- und Unterarmmuskulatur, und die Handgelenke werden durch die gerade Position entlastet. So ist ein noch effektiveres Brusttraining möglich, das einen sehr starken Wachstumsreiz auf die Muskulatur setzt. Außerdem können Sie durch verschiedene Griffweiten einen Akzent auf bestimmte Muskelgruppen legen.





Sichere, griffige Verarbeitung

Die Griffe sind rutschfest verarbeitet und bieten einen sicheren Grip. Pro Pushup Bar sind 4 Bodenstoppen angebracht, damit die Haftung zum Boden optimal gewährleistet wird. So sind auch extrem breite Liegestütze mit maximaler Belastung ohne Verrutschen möglich.

Die praktischen Pushup Bars von HAMMER – für jedes Trainingslevel einsetzbar, auch für ein effektives Training auf Reisen und Unterwegs geeignet.

Zusammenfassung aller Produktdetails:

- 2 frei rotierende Griffe
- Liegestützvariationen für alle Trainingslevels
- Positionswechsel der Hände während der Liegestützbewegung möglich
- Trainiert die gesamte Oberkörpermuskulatur, v.a. Brust-, Schulter, Trizepsmuskulatur
- Schont die Handgelenke
- Rutschfeste Griffe
- 4 Bodenstopper pro Pushup Bar für sicheren Halt auf dem Fußboden
- Aufstellmaß (L x B x H): 20 x 20 x 9 cm
- Gewicht: 2 x 385g
- Farbe: schwarz / rot