

# HAMMER

Art.-Nr. 6631 Bauchtrainer AB Roller

**Definierte Bauchmuskeln und eine schlanke Taille.**

Kaum ein Körperteil wird so bewundert wie das Sixpack – von beiden Geschlechtern gleichermaßen! Der Waschbrettbauch ist die letzte Veredelungsstufe der Körpermitte und DAS Symbol der Fitness. Gerade am Zustand der Körpermitte lässt sich leicht ablesen, wie wichtig dem Träger Sport, Aussehen und Gesundheit ist. Bei Frauen stehen nicht so sehr die Muskelpakete im Vordergrund, hier ist ein flacher, fester Bauch das Ziel.



Doch dafür müssen die Bauchmuskeln nicht nur durch Ausdauertraining sichtbar gemacht, sondern auch aufgebaut werden. Der Bauchtrainer AB Roller von HAMMER ist dafür Ihr perfekter Trainingspartner. Mit ihm sind zahlreiche Übungen möglich, um alle Anteile der Bauchmuskulatur zu beanspruchen:

- gerade Bauchmuskulatur
- äußere, schräge Bauchmuskulatur
- innere, schräge Bauchmuskulatur
- quere Bauchmuskulatur.

Gleichzeitig unterstützt der AB Roller jede Phase der Aufrollbewegung und verhindert eine ungünstige Überbelastung der Wirbelsäule.

Aber das Sixpack sieht nicht nur begehrenswert aus, sondern ist auch wichtig für den Körper. Zusammen mit der

Rückenmuskulatur bilden die Bauchmuskeln eine Art Korsett, welches die Wirbelsäule vor schädlichen Einflüssen schützt. Das ist nicht nur die beste Prävention gegen alltagstypische Rückenschmerzen, sondern auch die Basis für eine aufrechtere und gesunde Haltung. Neben einer attraktiven Körperoptik, erfüllen Bauchmuskeln also besonders auch gesundheitlich wichtige Aufgaben:



- Stabilisierung der Wirbelsäule, gemeinsam mit den Rückenmuskeln
- Koordinierung aller Bewegungen der Beine und des Oberkörpers
- Unterstützung der Atmung
- Ausgleich und Verbesserung von Haltungsschwächen

# HAMMER

## Der HAMMER Bauchtrainer AB Roller – effektives Bauchtraining

### *Effektiv und rüchenschonend trainieren*

Gerade bei Crunches und Sit-ups ist eine richtige Übungsausführung extrem wichtig, um eine schädliche Belastung der Wirbelsäule zu vermeiden. Der HAMMER Bauchtrainer AB Roller kann dabei eine nützliche Hilfe sein: Die Bewegung wird optimal geführt und ein runder, schonender Bewegungsablauf erreicht.

Durch verschiedene Liegepositionen und Griffvarianten lassen sich bestimmte Bauchmuskelanteile intensiviert ansprechen. Drehen Sie Ihren Rumpf beispielsweise zur Seite, werden die seitlichen Bauchmuskeln verstärkt trainiert. Durch Hinzunahme von Gewichtsscheiben auf der Brust kann die Intensität der Übung weiter gesteigert werden.

### *Komfortable Verarbeitung*

Alle Handgriffe sind beim AB Roller Bauchtrainer mit hautfreundlichem Schaumstoff überzogen. Dadurch rutschen Sie beim Training nicht mit den Händen ab und der Bauchtrainer bleibt stets stabil auf dem Boden.

Die ergonomische Nackenstütze unterstützt den Kopf optimal, sodass die Halswirbelsäule während des gesamten Bewegungsablaufs schonend geführt wird. Das komfortable Polster sorgt für eine angenehme Auflage des Kopfes.



### *Kompaktes Design in schwarz-rot*

Der schwarz-rote HAMMER Bauchtrainer AB Roller bringt lediglich 3 kg Eigengewicht auf die Waage, kann platzsparend zusammengeklappt und seine Aufstellmaße von 71 x 73 x 71 cm (L x B x H) weiter verkleinert werden.

### *HAMMER AB Roller Trainingstipps:*

Wenn Sie Anfänger beim Bauchtraining sind, sollten Sie mit ca. 15-20 Wiederholungen pro Satz starten. Erst bei vortrainierter Bauchmuskulatur können Sie dann Zusatzgewichte zur Intensivierung des Trainings verwenden. Achten Sie darauf, dass die Beine beim Training angewinkelt sind (ca. 90° in den Kniegelenken) und die Füße Bodenkontakt haben. Rollen Sie den Oberkörper nun langsam nach

# HAMMER

oben, wobei die Bewegung vom Kopf gesteuert wird. Am obersten Punkt halten Sie kurz die Spannung und kehren anschließend wieder langsam in die Ausgangsposition zurück. Die Arme liegen dabei locker auf dem Rahmen des Bauchtrainers auf, nehmen aber nicht an der Aufrollbewegung teil.

## Fazit und Übersicht

Ein kräftiges Sixpack und eine schlanke, wohlgeformte Taille – mit dem HAMMER Bauchtrainer AB Roller starten Sie effektiv in Ihr Bauchtraining zu Hause. Der Bauchtrainer führt Ihren Bewegungsablauf und hilft Ihnen, die Bauchmuskulatur noch gezielter anzusprechen. Durch verschiedene Liegepositionen, Griffvarianten und Zusatzgewichten kann das Workout beliebig gesteigert werden



Der Bauchtrainer ist mit einer komfortablen und gepolsterten Nackenstütze ausgestattet. Diese entlastet Ihre Halswirbelsäule und unterstützt die Bewegung.

Des Weiteren wurde der AB Roller an den Handgriffen mit rutschfestem Schaumstoff überzogen. Dadurch haben Sie auch bei intensivem Training einen sicheren Halt.

## Produktdetails:

- Ergonomisches Kopfpolster gegen Nackenverspannungen
- Rundumlaufender Qualitätsschaumstoff für sicheren Halt
- Aufstellmaße (L x B x H): 71 x 73 x 71 cm
- Gewicht: 3 kg
- Farbe: schwarz/rot