

# HAMMER

## Art.Nr. 6632 AB-Sensation

### Starke Bauchmuskeln – wichtiger als man denkt

Einen ausgeprägten Sixpack zu haben, ist nicht nur schön, sondern auch extrem nützlich! Starke Bauchmuskeln sind wichtiger, als man eigentlich denkt, denn sie erfüllen viele Aufgaben und tragen wesentlich zu unserer Gesundheit bei:



- Die Bauchmuskulatur stellt die antagonistische, d.h. entgegen gerichtete Muskulatur zu den unteren Rückenmuskeln dar. Gemeinsam bilden diese Muskelpartien ein kräftiges „Korsett“ für unsere empfindliche Wirbelsäule und stabilisieren diese bei allen Bewegungen.
- Darüber hinaus müssen im Alltag und beim Sport die Bewegungen der Arme und Beine miteinander koordiniert und aufeinander abgestimmt werden. Dabei spielen die Bauchmuskeln eine wesentliche Rolle und übertragen die Energie der Beine auf den Oberkörper und die Arme.
- Auch bei der Atmung sind die Bauchmuskeln beteiligt. Sie dienen als unterstützende Hilfsmuskeln für die primäre Atemmuskulatur und sollten daher kräftig und gesund sein.
- Gleichzeitig stabilisieren die Bauchmuskeln unseren passiven Bewegungsapparat und helfen zur Verbesserung von Haltungsschwächen.

Mit dem HAMMER Bauchtrainer AB Sensation lässt sich also viel für die eigene Gesundheit machen. Mehrmaliges Bauchtraining in der Woche (kombiniert mit Ausdauertraining) verhilft dem Bauch zu einer attraktiven und flachen Optik, bei intensiverem Training sogar zu einem gestählten Sixpack. Sie fühlen sich wohler und gesünder. Auch in fortgeschrittenem Alter kann noch viel erreicht werden. Ein flacher Bauch ist in jedem Alter attraktiv und besser für Ihre Gesundheit.

### Der HAMMER Bauchtrainer AB-Sensation – viele nützliche Eigenschaften

#### *Intensives Sixpack-Training und dennoch rückschonend*

Mit dem HAMMER Bauchtrainer AB-Sensation lassen sich die Bauchmuskeln nicht nur intensiv, sondern gleichzeitig auch rückschonend trainieren. Der Bauchtrainer stabilisiert und führt die Bewegung, wodurch eine unsaubere und schädliche Ausführung verhindert wird. Bei Übungen wie „Crunches“ und „Situps“, die u.a. auch die Wirbelsäule belasten, ist es wichtig, einen runden und schonenden Bewegungsablauf zu realisieren.

# HAMMER

Mit dem AB-Sensation ist ein wirkungsvolles und intensives Workout möglich. Durch verschiedene Liegepositionen und Beinhaltungen kann der Akzent auf unterschiedliche Bauchmuskelregionen gelegt werden:

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



## *Trainingskontrolle durch den Leistungscomputer*

Mit dem integrierten Trainingscomputer hat der HAMMER Bauchtrainer AB-Sensation etwas, das ihn von den meisten Bauchtrainern unterscheidet. Der Leistungsmonitor hält alle wichtigen Daten zu Ihrem Training bereit, und zeigt folgende Größen an:

- Zeit in Minuten und Sekunden
- Durchgeführte Wiederholungen
- Verbrannte Kalorien



Mit Hilfe dieser Trainingsdaten können Sie ihr Workout noch effektiver gestalten, da Sie Ihre Leistungsentwicklung nachvollziehen und passend mit einer Intensitätssteigerung reagieren können.

## *Nützliches Zubehör für abwechslungsreiche Übungen*

Was den HAMMER Bauchtrainer AB-Sensation ebenso auszeichnet, ist das sinnvolle Zubehör, das im Lieferumfang enthalten ist. Das Zubehör ermöglicht ein noch umfang- und abwechslungsreicheres Training als bei herkömmlichen Bauchtrainer Modellen.

Unter anderem werden 2 Zusatzgewichte mitgeliefert, mit denen sich das Workout forcieren lässt. 2x 300 g stehen Ihnen dabei zur Verfügung und können an den Bauchtrainer angebracht werden. Damit ist die Übungsdurchführung erschwert, was den Trainings- und Wachstumsreiz auf die Muskulatur noch weiter erhöht.



# HAMMER

Für weiteren Trainingskomfort ist im Lieferumfang eine Trainingsmatte enthalten. Diese ist in modernem, sportlichem blau gehalten und sorgt zusammen mit der ergonomischen Nackenstütze für ein rückschonendes, angenehmes Bauchtraining. Die Trainingsmatte kann jederzeit auch als Yoga-Matte eingesetzt werden.



Befindet man sich in der Liegeposition fürs Training, hat man zu seiner rechten und linken Seite jeweils 2 weitere Griffmöglichkeiten. Mit den beiden Halterungen können Sie noch vielfältiger trainieren und Ihre Übungen variationsreicher gestalten. Die Handgriffe sind mit Schaumstoff überzogen und helfen dabei, beim Training nicht abzurutschen.

## *Kompaktes Design in blau-schwarz*

Der HAMMER Bauchtrainer AB-Sensation in blau-schwarz und liefert zusammen mit der bequemen Trainingsmatte ein kompaktes und wohnliches Gesamtbild ab. Alle Materialien sind aus hautfreundlichem Material und garantieren durch die hochwertige Qualität eine lange Halt- und Nutzbarkeit. Der AB-Sensation bringt bei Aufstellmaßen von 71 x 73 x 71 cm (L x B x H) ein Eigengewicht von 5 kg mit.

## **Fazit und Übersicht**

Mit dem HAMMER Bauchtrainer AB-Sensation können Sie so richtig durchstarten und ihre Bauchmuskeln in Form bringen. Ein muskulöser, definierter und flacher Bauch sieht nicht nur athletisch aus, sondern hilft auch bei der Verbesserung von Haltungsschwächen und zu einem gesunden Rücken. Die Bauchmuskeln sind bei jeder Bewegung, ob im Alltag oder beim Sport, an allen Bewegungen beteiligt und sollten daher regelmäßig gekräftigt werden, um frühzeitigen Verschleißerscheinung im Wirbelsäulen-Bereich entgegenzuwirken.

Durch das umfangreiche Zubehör wird das Bauchtraining mit dem AB-Sensation niemals langweilig. Ein Trainingscomputer, der in den Rahmen integriert ist, hält Sie über Ihre aktuellen Leistungsdaten auf dem Laufenden. Durch die mitgelieferte Trainingsmatte und dem ergonomischen Nackenpolster ist das Training rückschonend und äußerst komfortabel. Weitere Haltegriffe und Zusatzgewichte sorgen für Variations- und Steigerungsmöglichkeiten bei der Übungsdurchführung.

# **HAMMER**

## Wichtigste Produktinfos:

- Ergonomisches Kopfpolster gegen Nackenverspannungen
- Rundumlaufender Qualitätsschaumstoff für sicheren Halt
- Trainingscomputer zur perfekten Kontrolle und Motivation
- 2 x 300 g Zusatzgewichte für Leistungssteigerung und mehr Übungsvarianten
- Rückenschonende Trainingsmatte, auch als Yogamatte verwendbar
- Rundumlaufender Qualitäts-Schaumstoff
- Anti-Slip Profil für optimalen Halt
- Integrierter Trainingscomputer
- Umfangreiches Zubehör: Trainingsmatte, Zusatzgewichte, Griffvarianten
- Aufstellmaße: 71 x 73 x 71 cm (LxBxH)
- Gewicht: 5 kg
- Farbe: schwarz - blau