

HAMMER

Art.Nr. 9033 Ferrum TX1

Die HAMMER Kraftstation Ferrum TX1 – Der perfekte und kompakte Kraftturm für Zuhause mit über 30 verschiedenen Übungsmöglichkeiten

Die Ferrum TX1 von HAMMER ist ein effektiver und kompakter „Kraft-Turbo“, mit dem alle wichtigen Muskelgruppen intensiv angesprochen werden können.

Auf engstem Raum (Platzbedarf von nur 150 x 89 x 200 cm) können Sie die Brust-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, sowie Ihre Beine perfekt trainieren.

Mit der HAMMER Ferrum TX1 können folgende Ziele erreicht werden:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Männer: Breite, muskulöse Brust | Frauen: Straffung der Brust |
| - Männer: Breites muskulöses V-Kreuz | Frauen: Starker Rücken |
| - Männer: Kräftige, definierte Schultern | Frauen: Toning der Schultern |
| - Männer: Muskulöse Oberarme | Frauen: Toning/Definition der Arme |
| - Durchtrainierte muskulöse Beine | Frauen: Toning /Definition der Beine |
| - Flaches Six-Pack und definierte Bauchmuskeln | |

Krafttraining ist nicht nur perfekt zum gezielten Muskelaufbau und zur Muskeldefinition, sondern stellt auch eine optimale Ergänzung zu jedem Ausdauertraining dar. Durch einen gezielten Muskelaufbau können außerdem schwächer ausgebildete Muskelgruppen effektiv aufgebaut und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden. Vor allem bei einseitigen Belastungen, wie z.B. bei Haltungsschwächen oder speziellen Sportarten (z.B. Tennis) empfiehlt sich ein regelmäßiges Kraft-Workout. Zusätzlich trägt Krafttraining zur Formung des gesamten Körpers bei: Muskulatur wird aufgebaut oder definiert und gleichzeitig Fett verbrannt.

Krafttraining kann sehr variabel und vielseitig gestaltet werden: je nach Intensität, Umfang, Trainingsform und Übungsauswahl kann man beliebige Trainingsreize auf die Muskulatur setzen. Auf diese Weise trainiert man verstärkt eine der vier Kraftarten (Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft oder Kraftausdauer) und befindet sich wahlweise eher im Muskelaufbau oder der Muskeldefinition. Krafttraining mit der Kraftstation HAMMER TX1 ist das perfekte Gerät, um Ihren Körper schnell und effektiv fit zu machen. Geringer Platzbedarf und besonders viele Trainingsvarianten machen die HAMMER TX-Serie zum idealen Heimstudio.



HAMMER

Die HAMMER Kraftstation Ferrum TX1 – effektives Ganzkörper-Workout

Zahlreiche Übungsmöglichkeiten

Die Kraftstation Ferrum TX1 ist das Basismodell der HAMMER Ferrum TX-Serie und verfügt über vielseitige Übungsmöglichkeiten, mit denen Sie Ihren ganzen Körper rundum trainieren können.

Zum *Training des Rückens* ist die Ferrum TX1 sowohl mit einer Latissimus-Zugeinheit als auch einem Ruder-Kabelzug ausgestattet. Durch unterschiedliche Griffvarianten lassen sich innerhalb der Übung Akzente auf verschiedene Muskelstränge setzen: Die Latissimusstange kann z.B. in den Nacken, als auch durch rückwärtiges Sitzen zur Brust gezogen werden. Dadurch sprechen Sie verstärkt den Bizeps an. Wenn Sie die Lat.-Stange hingegen sehr breit greifen, ist der Bizeps kaum mehr involviert, womit hauptsächlich der Latissimus trainiert wird.

Die Brustmuskulatur kann beim TX1 durch mehrere Übungen trainiert werden. Eine Bankdrück-Einheit spricht die gesamte Brustmuskulatur an, wohingegen die Butterfly-Einheit eher einen definitorischen Charakter besitzt und die äußere Partie der Brustmuskeln aktiviert.

Wenn Sie die *Arme, d.h. Bizeps und Trizeps* trainieren möchten, stehen Ihnen ebenfalls eine Vielzahl von effektiven Übungen zur Verfügung. Durch das höhenverstellbare Curlpult lässt sich der Bizeps perfekt isoliert belasten. Hier kann auch durch verschiedene Griffvarianten Abwechslung ins Training gebracht oder die Curls im Stehen durchgeführt werden. Ihren Trizeps trainieren Sie über den Latissimuszug oder die Bankdrück-Einheit. Auch hier sind unterschiedliche Griffvarianten möglich.

Zum *Beintraining* eignet sich die TX1 -Beincurl-Einheit, mit der Sie Ihren Quadriceps femoris, den sog. Oberschenkelstrecker, oder die Ischiocrurale Muskulatur, die rückseitige Oberschenkelmuskulatur und Ihr Gesäß gezielt beanspruchen können. Damit haben Sie alle Hauptmuskelgruppen des Körpers mit nur einem Trainingsgerät abgedeckt und einem schnellen Muskelwachstum steht damit nichts mehr im Wege.



HAMMER

Hochwertige Verarbeitung

Die Ferrum TX1 bietet nicht nur perfekte Übungsvielfalt, sondern ist besonders hochwertig und stabil verarbeitet. Lehne, Sitz und Curl-Pult sind mit einem 40mm dicken Komfort-Polster ausgestattet. Dadurch ist das Training auch bei hoher Gewichtsbelastung angenehm und Druckstellen werden verhindert. Die 60 kg Steckgewichte sind durch eine Textil-Schutzverkleidung abgedeckt, was zur Sicherheit bei Haushalten mit Kindern und zur Geräuschdämmung beim Ablegen der Gewichte beiträgt. Die Hauptkonstruktion aus Qualitäts-Stahlrohr und kratzfesten Pulverbeschichtung gewährleisten eine hohe Haltbarkeit und langen Trainingsspaß.



HAMMER TX1 Trainingstipps:

Wenn Sie Muskulatur aufbauen möchten, sollten Sie mit mittlerer Wiederholungszahl und Intensität trainieren. Pro Übung sollten Sie 3-5 Sätze mit jeweils 8-12 Wiederholungen durchführen, um einen optimal aufbauenden Reiz auf die Muskulatur zu setzen. Besonders Grundübungen wie Latissimusziehen, Bankdrücken oder Beinpresse sind unerlässliche Einheiten, da Sie eine große Muskelgruppe beanspruchen und damit auch kleinere Muskeln in derselben Übung aktiviert werden.

Fazit und Übersicht

Mit der HAMMER Multistation Ferrum TX1 können Ihren Körper auch von Zuhause aus schnell und sicher in Form bringen. HAMMER Ferrum TX1- Ihr persönliches Fitnessstudio. 24h und 7 Tage/ Woche „geöffnet“

Viele verschiedene Übungsmöglichkeiten für alle wichtigen Muskelgruppen:

- *Rückentraining:* Latissimus-Zug und Ruder-Einheit für ein breites V-Kreuz und einen kräftigen oberen Rücken
- *Brusttraining:* Bankdrück- und Butterfly-Einheit zur Belastung der gesamten Brustmuskulatur, auch der äußeren Partien
- *Armtraining:* Curl-Pult und Rudergriff ermöglichen ein umfassendes Training des Bizeps, der Trizeps kann durch die Latissimusstange oder die Bankdrück-Einheit optimal entwickelt werden
- *Beintraining:* Beincurl zum Training der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Sitzfläche, Rückenlehne und Curl-Pult sind mit einem 40mm dicken Komfortpolster ausgestattet, was unangenehmen Druck verhindert. Die Gewichtsblöcke sind mit einer Textil-Schutzverkleidung versehen, wodurch entstehender Lärm optimal abgefangen wird und gerade in kinderreichen Haushalten für genügend Sicherheit gesorgt ist. Eine kratzfesteste Pulverbeschichtung schützt sämtliche Stahlrohr-Konstruktionen – für eine möglichst lange Haltbarkeit Ihres Trainingsgeräts.



Wichtigste Produktinfos:

- 60 kg Steckgewichte mit einem Widerstand bis 80 kg
- Höhenverstellbares Profi-Curl-Pult für effektives Armtraining
- 40mm Komfortpolster und extra dicke Komfort- Polsterrollen
- Verstellbare Beincurl-Polster
- Ergonomisch geformte Latissimus-Stange, und Curl-Stange
- Ergonomische Butterfly- /Bandrückeinheit
- Qualitätstextilverkleidung
- Stabiler Stahlrohrrahmen mit kratzfester Pulverbeschichtung
- Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg
- Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Rudern, Beincurl, Beinbizeps, Armcurl, Trizepsdrücken/-ziehen, u.v.m.
- Drehbar gelagerte Qualitätsrollen
- Farbe: anthrazit / schwarz
- Aufstellmaße: 150 x 89 x 200 cm (L x B x H)
- Eigengewicht: 115 kg