

# **HAMMER**

## **Art.-Nr. 9067 Kraftstation California XP**

**Krafttraining wie die Profis – variabel und flexibel mit Gewichtsscheiben. Bis 120 kg Bankdrücken!**

**Einen austrainierten Körper mit breitem V-Kreuz und definierten Armen - das lässt sich auch zu Hause erreichen. Mit einer Kraftstation wie der California XP von HAMMER haben Sie Ihr komplettes kleines Fitnessstudio in den eigenen vier Wänden. Durch zahlreiche Übungen lassen sich die einzelnen Muskelgruppen sehr variantenreich trainieren – für optimalen Muskelaufbau und eine perfekte Definierung.**

Wie Sie mit der HAMMER California XP trainieren möchten, liegt individuell an Ihnen. Mit der Kraftstation California XP kann die Muskulatur nicht nur aufgebaut, sondern auch proportioniert werden. Reduzieren Sie die Gewichtsbelastung und erhöhen dafür die Wiederholungszahl – schon befinden Sie sich im Kraftausdauerbereich, in dem Sie einen hohen Kalorienverbrauch erzielen. Möchten Sie hingegen hauptsächlich Muskeln aufbauen, sollten Sie das Gewicht so wählen, dass eine mittlere Wiederholungszahl (8 – 12 Wiederholungen) gerade noch durchführbar ist.



## **Die HAMMER Kraftstation California XP – kompaktes Kraftpaket**

*Große Übungsvielfalt, reichlich Widerstand*

Mit der umfangreichen HAMMER California XP Kraftstation können Sie alle Körperpartien gleichmäßig und intensiv trainieren:

Zum Training der Brustmuskulatur eignen sich vor allem die Übungen Bankdrücken oder Butterfly. Bankdrücken belastet die gesamte Brustmuskulatur und kann ideal als erste Übung Ihres Brust-Programms durchgeführt werden. Beim Butterfly



# HAMMER

werden hauptsächlich die äußeren Brustmuskeln beansprucht, außerdem definiert diese besonders die äußeren Partien der Brustmuskulatur.

Auch die obere Rückenmuskulatur, insbesondere den großen Rückenmuskel Latissimus, können Sie mit der Multistation trainieren. Der Latzug oder der Seilzug für Ruderübungen können hierfür optimal eingesetzt werden.

Trizeps wie auch Bizeps können Sie ebenfalls mit dem Seilzug belastet.

Trizepsdrücken und -ziehen sowie Kompaktübungen wie Rudern und Latzug sind für das Armtraining bestens geeignet. Das integrierte professionelle Curl-Pult bietet zusätzlich ideale Voraussetzungen für ein effektives Bizepstraining.

Natürlich ist auch für ein effektives Beintraining gesorgt: Mit dem Beincurler können Sie entweder in sitzender Position die vordere Oberschenkelmuskulatur ansprechen, oder in stehender Position die hintere Beinmuskulatur. Durch einen patentierten Verdopplungsmechanismus kann bei der HAMMER California XP Kraftstation ein Widerstand von bis zu 120 kg eingestellt werden. Damit geraten auch trainierte Kraftsportler an ihre Leistungsgrenzen und können sich jederzeit effektiv verbessern und ihre Kraft steigern.

## *Hochwertige, komfortable Verarbeitung*

Sowohl Rückenpolster wie auch Curl-Pult sind mit einem 50 mm Komfortpolster ausgestattet, die auch bei hohen Intensitäten für Trainingskomfort sorgen. Die Rückenlehne ist zusätzlich mit einer Lordose-Stütze ausgestattet, um eine gesunde Trainingshaltung zu unterstützen und eine perfekte Trainingsergonomie zu gewährleisten. Damit Sie das 60 x 40 cm große Curl-Pult an Ihre Körpergröße anpassen können, ist dieses insgesamt 6-fach höhenverstellbar.

Die 50 x 50 mm Stahlrohr-Konstruktion ist mit einer speziellen Pulverbeschichtung versehen, die resistent gegenüber Kratzer und Schrammen ist. Durch die verchromte Führungsschiene bewegen sich die Gewichte geräuschlos auf und ab.

Bereits im Lieferumfang enthalten ist ein 60 kg Gewichtset (4 x 10 kg, 4 x 5 kg). Alle Gewichtsscheiben sind mit Kunststoff ummantelt, um den Fußboden zu schonen und die Gewichte geräuscharm auflegen zu können. Ideal also besonders auch für Mietwohnungen.





### *Kompaktes Design*

Mit einem Platzbedarf von nur 189 x 111 x 201 cm (L x B x H) ist die California XP eine äußerst kompakte Kraftstation. Sie lässt sich auch in kleineren Räumen gut unterbringen und mit dem Design in Schwarz, Rot und Silber in jede Wohnungseinrichtung integrieren.

### **HAMMER California XP Trainingstipps**

Um einen starken Muskelwachstum zu erreichen, sollten Sie jede Muskelgruppe komplett bis zum Ende trainieren, bevor Sie zur nächsten Muskelpartie wechseln. Dadurch setzen Sie einen sehr intensiven Reiz auf den Muskel, der optimal zur Querschnittvergrößerung ist und damit den Muskel schnell und sicher zum Wachstum führt. Die Muskulatur bleibt während der Sätze sehr stark durchblutet und alle Kraftreserven können voll ausgeschöpft werden. Beispielsweise schließen Sie eine Butterfly-Einheit direkt an Ihr Bankdrück-Programm an, ohne zwischendurch eine andere Muskelpartie zu beanspruchen. Erst nach Beendigung Ihres Brusttrainings beginnen Sie mit einer neuen Muskelgruppe, z.B. dem Rücken.

### **Fazit und Übersicht**

Die HAMMER Multistation California XP ist ein kompaktes, effektives Kraftpaket, mit dem Sie alle wichtigen und effektiven Kraftübungen zu Hause durchführen können. Durch einen patentierten Verdopplungsmechanismus kann der Widerstand von 60 kg auf bis zu 120 kg erhöht werden. Zur Kräftigung und Definierung der Muskulatur ist die Kraftstation hervorragend geeignet. Mit diversen Übungsmöglichkeiten wie Butterfly, Bankdrücken, Latissimus-Zug, Beincurler oder Bizeps-Curl können Sie alle Körperregionen gleichmäßig ansprechen und eine proportionierte Muskulatur entwickeln. Auch für einen besonderen Trainingskomfort ist bei der California XP Kraftstation gesorgt: Rückenlehne inkl. Lordose-Stütze und Curl-Pult sind mit einem 50 mm Komfortpolster ausgestattet. Außerdem verhindert die verchromte Führungsschiene Trainingslärm und garantiert einen flüssigen Lauf der Gewichtsscheiben. Die stabile Stahlrohr-Konstruktion ist kratzfest pulverbeschichtet.



## Produktdetails

- Professionelles Krafttraining und Bodybuilding
- Zahlreiche Übungsmöglichkeiten für den ganzen Körper
- Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Rudern, Beincurl, Armcurl, Trizepsdrücken/-ziehen, u.v.m.
- Patentiertes Widerstandssystem mit Gewichtsverdopplung: Aus 60 kg Gewichtsscheiben ergibt sich ein max. Widerstand von 120 kg
- Inklusive 60 kg Gewichte-Set (4 x 10 kg, 4 x 5 kg)
- 50mm Komfortpolster
- Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg
- Aufstellmaße: 189 x 111 x 201 cm (L x B x H)
- Eigengewicht: 111 kg
- Farbe: schwarz / anthrazit