

## BAUCH-RÜCKEN TRAINER / GLUTE HAM TRAINER (GHD)

Art.-Nr.:	FW-115
Körperregion:	Bauch, Rücken, Po, Beine
Zielmuskulatur:	Bauchmuskeln, Rückenstrecker, Gesäßmuskeln, Beinbizeps, Adduktoren und die Wadenmuskeln
Trainingsziel:	Kraft



### Technische Spezifikation:

Länge (cm):	207 cm
Breite (cm):	101 cm
Höhe (cm):	140 cm
Eigengewicht (kg):	110 kg
Gewichtsblock (kg):	-

An dem Bauch-Rücken Trainer werden ganze Gruppen an Muskeln Trainiert (Bauchmuskeln, Rückenstrecker, Gesäßmuskeln, Beinbizeps, Adduktoren und die Wadenmuskeln). Der Glute Ham Trainer erlaubt ein sehr effektives Training. Die geteilten halbmondförmigen Oberschenkelrollen und der Kniebalken sind äußerst komfortabel und minimieren unangenehme Druckschmerzen bei der Übungsausführung. Die abgewinkelten Fußrollen erleichtern den Einstieg und gewähren immer das ideale Passmaß für unterschiedliche Knöchel/-Fußgrößen. Die Höhe der Rollen lässt sich schnell und einfach einstellen. Die Weiteneinstellung des Gerätes kann auf jede Körpergröße angepasst werden und mit zusätzlichem Drehriegel gegen Wackeln arretiert werden. Die integrierten Stützgriffe bieten einen sicheren Ein-/Ausstieg. Eine kleine Stiege erleichtert den Aufstieg auf das Gerät. Am Rahmen vorhandene Haken ermöglichen das Einhängen von Widerstandsbändern um die Intensität der Übungen zu steigern. Der Geräterahmen aus 4mm dicken Stahl, wird sandgestrahlt, und nach Kundenwunsch in jede Farbe (nach RAL) pulverbeschichtet.