

RUDERMASCHINE PLATE-LOADED

| | |
|-----------------|---|
| Art.-Nr.: | FG-612 |
| Körperregion: | Oberkörper |
| Zielmuskulatur: | Breiter Rückenmuskel, Hinterer Teil des Deltamuskels, Kapuzenmuskel, großer und kleiner Rautenmuskel, Untergrätenmuskel |
| Trainingsziel: | Kraft |



Technische Spezifikation:

| | |
|---------------------|--------|
| Länge (cm): | 134 cm |
| Breite (cm): | 191 cm |
| Höhe (cm): | 131 cm |
| Eigengewicht (kg): | 130 kg |
| Gewichtsblock (kg): | - |

An der Plate-Loaded Rudermaschine werden der breite Rückenmuskel (musculus latissimus dorsi), der hintere Teil des Deltamuskels (musculus deltoideus pars clavicularis) und der Kapuzenmuskel (musculus trapezius) trainiert. Mit der Rudermaschine hat man ein perfektes Fitnessgerät für das Training der Rückenmuskulatur. Die zwei divergierenden Arme, die unabhängig arbeiten, bieten eine natürliche Bewegungsamplitude. Um jedem Benutzer die beste Haltemöglichkeit zu ermöglichen, wurden senkrechte und waagerechte Handgriffe implementiert. Die individuell anpassbare Sitzhöhe und ein großes Brustpolster sorgen für die richtige Haltung während der Übung. Die 50 mm Scheibenaufnahmen erlauben eine genaue Widerstandseinstellung mit verschiedenen Gewichtsscheiben. An zwei Gewichtshaltern können weitere Scheiben gelagert werden. Der Rahmen wird sandgestrahlt und nach Kundenwunsch in jede Farbe (nach RAL) pulverbeschichtet.