

## 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.