

RUDERMASCHINE LIEGEND

Art.-Nr.:	FLY-217
Körperregion:	Oberkörper
Zielmuskulatur:	Breiter Rückenmuskel, Hinterer Teil des Deltamuskels, Kapuzenmuskel, großer und kleiner Rautenmuskel, Untergrätenmuskel
Trainingsziel:	Kraft



Technische Spezifikation:

Länge (cm):	218 cm
Breite (cm):	160 cm
Höhe (cm):	109 cm
Eigengewicht (kg):	154 kg
Gewichtsblock (kg):	-

An der Rudermaschine liegend werden der breite Rückenmuskel (musculus latissimus dorsi), hintere Teil des Deltamuskels (musculus deltoideus pars clavicularis) und Kapuzenmuskel (musculus trapezius) trainiert. Die Bewegung an der Rudermaschine liegend, ist die gleiche wie auf der Multipresse, nur umgekehrt. Anstatt zu drücken, zieht man das Gewicht zu sich. Die ergonomische Liegefläche bietet viel Komfort. Durch die Verschiebung des Fußteils kann die Rudermaschine liegend an jede Körpergröße angepasst werden. Es ist möglich die Stange auf verschiedene Arten zu halten. Entweder direkt an der Stange für den breiten Griff, oder an den Bügeln für den schmalen Griff. Die Hantel gleitet vertikal, extrem leichtgängig an gehärteten Wellen sowie hochwertigen Industrie-Kugellagern. Die Sicherheits-Arretierhaken / Safety Catches erlauben ein Training mit großen Gewichten auch ohne einen Spotter. Die 50 mm

Scheibenaufnahmen ermöglichen eine genaue Widerstandeinstellung mit verschiedenen Gewichtsscheiben. Der Rahmen wird sandgestrahlt und nach Kundenwunsch in jede Farbe (nach RAL) pulverbeschichtet.