



**Beschreibung, Technische und sonstige Informationen**

## Hantelbank Finnlo

Hersteller: Hammer Sports



### Beschreibung

Fitnessgeräte-Vermietung GmbH | Büro: Wimbauerstr. 13 | 84428 Buchbach  
Email: [team@mietfit.de](mailto:team@mietfit.de) | 0 89 / 12 50 93 93 | Geschäftsführer: Robert M. Oettl  
[www.mietfit.com](http://www.mietfit.com)

Hantelbänke gehören zur Grundausstattung beim Krafttraining. Eine Hantelbank stabilisiert den Körper bei vielen Übungen und ermöglicht zusammen mit Trainingsstationen und Kurz- oder Langhanteln ist ein umfassendes Training des ganzen Körpers. Eine Hantelbank ist meist zweigeteilt und besteht aus Sitz und Rückenlehne. Je nach Modell lässt sich die Rückenlehne von 90 bis 180 Grad verstellen – und damit der Schwierigkeitsgrad vieler Übungen verändern. Im Sitzen und Liegen ist so ein abwechslungsreiches Freihanteltraining möglich. Zu den Hauptübungen gehören Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Flys und Überzüge.

Mit der Finnlo Hantelbank holen Sie sich ein Fitnessgerät nach Hause, mit dem Sie ganz unkompliziert alle wichtigen Bauch- und Rückenmuskeln trainieren können. Auch Übungen für Po- und Armmuskulatur lassen sich mit dem AB & BACK-TRAINER einfach umsetzen. Mit einigen wenigen Handgriffen bringen sie die Hantelbank für die jeweilige Trainingsübung in Position.

Kompakt und vielseitig- Die Hantelbank hat Ihnen aufgrund seiner Praktikabilität und Effizienz einiges zu bieten:

- 7-fach verstellbare Komfort-Bank für optimales Bauchtraining in verschiedenen Winkeln
- 6-fach höhenverstellbare Unterschenkelaufgabe mit Haltegriff zum Hochziehen
- 6-fach verstellbare, ergonomisch optimierte Armaufgabe für effektives Armtraining
- 6-fach verstellbares Auflagepolster für Rückentraining
- Verstellbare Fußpolsterung
- Rutschfeste Metalltrittplatten für sicheren Stand während der Rückenübungen
- Übungsmöglichkeiten: Rückenstrecker (Hyperextension), Bauchtraining in versch. Winkeln, Flach- und Negativ-Bankdrücken, Brusttraining, Armcurl, Trizeps, einarmiges Rudern, Schultertraining
- 2-fache Hantelablage unterhalb des Sitzes
- Platzsparend klappbar

Mit der Hantelbank von FINNLO können folgende Trainingsziele erreicht werden:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur und Vorsorge gegen Rückenschmerzen
- Bauchmuskeltraining für Gesundheits- oder „Sixpack“-Training
- Durchtrainierte Po- und Armmuskulatur
- Rundum effektive Stärkung der Rumpfmuskulatur

Ein regelmäßiges Training der Rumpfmuskulatur ist wichtig für eine gute, aufrechte Körperhaltung und einen gesunden, schmerzfreien Rücken. Mit Hantelbank von FINNLO können Sie ihr eigenes Trainingsprogramm zu Hause umsetzen und alle wichtigen Oberkörpermuskeln stärken, die den Tag über – vor allem bei überwiegend sitzenden Tätigkeiten am Schreibtisch oder im Auto – vernachlässigt werden. Die Hantelbank sorgt durch seine ergonomische Bauweise für die optimale Körperhaltung und korrekte Bewegungsausführung. Bis zu 150 Kilo Körpergewicht hält Hantelbank stand. Ihre Hanteln (optional) können Sie nach Ihrem Training ganz bequem an den dafür vorgesehenen Halterungen unter der Trainingsbank verstauen.

Fazit:

Die Hantelbank ermöglicht viele verschiedene Bauch-, Arm- und Rückenübungen, kompakt an nur einem einzigen Gerät. Fitnessstraining Zuhause mit extrem hohem Gesundheitswert.

Achtung: Die abgebildeten Gewichte (Kurzhandeln) sind vermutlich nicht im Lieferumfang enthalten!

## Technische Infos

<b>Besonderheiten / Zusatzausstattung</b>	7-fach verstellbare Rückenlehne 50mm Komfortpolster Auch „Negativ“-Übungen möglich Verstellbare Beinverankerung Hantel-Set nicht im Lieferumfang enthalten
<b>Stangen und Gewichte im Lieferumfang</b>	✘
<b>Übungsmöglichkeiten</b>	Rückentraining Bauchtraining Brusttraining Armtraining
<b>Gewicht</b>	22 kg
<b>Farbe</b>	schwarz
<b>Max. zulässiges Körpergewicht</b>	150 kg
<b>Aufstellmaß (L x B x H)</b>	156 x 68 x 95 cm
<b>klappbar</b>	✔
<b>Klappmaß (L x B x H)</b>	118 x 68 x 33 cm

## Testberichte

Der Finnlo Bauch und Rückentrainer, ist ein vielseitiger Heimtrainer für Profis und Einsteiger. Die vielen Einstellungen und die gute Verarbeitung sind echte Pluspunkte. Aufgrund der guten Nutzererfahrungen können wir eine Kaufempfehlung aussprechen. Wir vergeben aufgrund von Kundenbewertungen und Produktrezensionen 4.5 von 5 Sternen. Bei Amazon finden wir derzeit 146 Kundenrezensionen, welche durchschnittlich 4,5 Sterne vergeben.



[Siegel einbinden](#) - [Siegel herunterladen](#) -  
[Hinweise zum Bewertungsverfahren](#)

<b>Einschätzung</b>	★★★★☆
Ausstattung	★★★★☆
Nutzungs- eigenschaften	★★★★★

Quelle: <https://www.hantelbank.com/finnlo/ab-back-trainer-3869/>