

Link do produktu: <https://fitness-sport.pl/lawka-treningowa-hammer-force-40-skladana-p-7811.html>

## Ławka treningowa HAMMER FORCE 4.0 (składana)

Cena	<b>1 699,00 zł</b>
Dostępność	<b>Niedostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Numer katalogowy	<b>5202</b>
Kod producenta	<b>5202</b>
Kod EAN	<b>4005251520204</b>
Producent	<b>Hammer</b>

### Opis produktu

#### Wszechstronna ławka idealna do mieszkania

#### Trening we własnych czterech ścianach jeszcze nigdy nie był tak efektywny!

Składana ławka HAMMER FORCE 4.0 wyróżnia się multifunkcyjnością jak żadna inna ławka na rynku. Wszechstronna wśród kompaktowych ławek do ćwiczeń pozwala wykonywać wszystkie podstawowe ćwiczenia, jak na siłowni. Czy to wyciskanie na ławce w różnych odmianach, wiosłowanie sztangą, pompki i wzniosy nóg, wyciskanie na barki czy wzniosy łydek - Ty decydujesz, od którego treningu zaczniesz.

#### Ławka treningowa FORCE 4.0 dostosuje się do Twoich potrzeb treningowych!

#### Teraz możesz połączyć wszystkie te ćwiczenia w domu i wyznaczyć zupełnie nowe bodźce do budowy Twoich mięśni.

Niezależnie od tego, czy wyciskasz sztangę, czy wykonujesz pompki, nie ma problemu! Ze składaną ławką Force 4.0 trenujesz jedno i drugie. Jako unikalna propozycja na rynku fitness, oferuje Ci teraz dużo więcej niż tylko wyciskanie na ławce z obciążeniami. Ławka treningowa HAMMER FORCE 4.0 wyróżnia się licznymi i sprytnymi dodatkami w porównaniu z podobnymi tego typu produktami na rynku. Atrakcyjne dodatki takie jak urządzenie do podnoszenia łydek i uchwyty do pompek, uchwyt do wiosłowania ze sztangą umożliwiają wykonywanie szerokiej gamy ćwiczeń. Ławeczkę rozkładasz za pomocą prostych uchwytów i od razu możesz rozpocząć trening. Sam wybierz kąt nachylenia i stopniowo dopasuj odpowiednie obciążenie. Dzięki praktycznemu uchwytowi możesz łatwo włożyć gryf i rozpocząć wiosłowanie. Po udanym treningu siłowym złóż swoją kompaktową ławkę i uporządkuj ją, aby zaoszczędzić miejsce. W ciągu kilku sekund Twoja domowa siłownia znów stanie się Twoim domowym biurem.

#### Bezpieczeństwo przede wszystkim

Bezpieczeństwo Twojego treningu jest na pierwszym miejscu! Dlatego ławka do ćwiczeń jest wykonana z wysokiej jakości rurowej ramy stalowej i umożliwia regulację stojaka na obciążenia od 114 cm do 144 cm. Oznacza to, że możesz bezpiecznie i spokojnie trenować nawet podczas intensywnego treningu i w pełni skoncentrować się na budowaniu mięśni. Dzięki maksymalnej wadze użytkownika 180 kg ta solidna ławka umożliwia trening z dużymi ciężarami w celu uzyskania najlepszego możliwego wzrostu siły.

#### Możliwości jakie daje ławka HAMMER FORCE 4.0 :

##### Trening klatki piersiowej

Wyciskanie na ławce - klasyczne ćwiczenie na klatkę piersiową! Nie musisz już chodzić na siłownię, aby ćwiczyć wyciskanie na ławce płaskiej lub skośnej. Możesz więc z łatwością trenować te klasyki we własnych czterech ścianach. Regulowana ławka oraz regulowany stojak na gryf pozwalają w kilku prostych krokach przejść bezpośrednio do wyciskania na skośnej ławce po wyciskaniu na płasko. Oznacza to, że nawet zaawansowani sportowcy mogą wykonywać intensywny trening klatki piersiowej w domu.

##### Uchwyt na sztangę do wiosłowania

Zintegrowany uchwyt na sztangę pozwala rozszerzyć trening na różne sposoby. Ten sprytny dodatek umożliwia efektywne ćwiczenia pleców oraz ramion. Sztangę instalujemy w uchwycie, aby wykonać wiosłowanie z pochyleniem.

##### Dwa antypoślizgowe uchwyty

Zintegrowane uchwyty do dipów zapewniają dodatkowy trening z masą ciała. Niezależnie od tego, czy będą to pompki

---

wykonywane w pionie na klatkę piersiową, czy podnoszenie nóg czyli trening tzw. sześciopak, oba ćwiczenia wzmacniają wytrzymałość, koordynację i napięcie ciała.

#### **Oszczędność miejsca i kompaktowa konstrukcja**

Kompaktowe wymiary ławki HAMMER FORCE 4.0 to jej największa zaleta. Po złożeniu 68 x 70 x 132 cm pozwalają szybko i łatwo schować ławkę do ćwiczeń, oszczędzając miejsce. Wraz z dostępnymi opcjonalnie obciążeniami i sztangą jesteś dobrze przygotowany do intensywnego treningu już dzisiaj.

#### **Inteligentny system złączy**

Dzięki wielu sprytnym funkcjom ławka treningowa umożliwia wykonanie rozbudowanego treningu. Wyściótkę pleców można regulować cztery razy, do 0°, 25°, 45° i 65°, aby intensywnie trenować klatkę piersiową pod różnymi kątami. Dodatkowo możesz ustawić ławkę HAMMER FORCE 4.0 w sposób umożliwiający trening mięśni brzucha dokładnie tak jak na ławce skośnej.

#### **Możliwość ćwiczeń tydek**

Dzięki swojej konstrukcji ławka daje możliwość ćwiczeń tydek z dodatkowym obciążeniem.

#### **Możliwości ćwiczeń**

- wyciskanie na płasko
- wyciskanie skos dodatni
- wiosłowanie ze sztangą (plecy)
- ćwiczenia na biceps
- ćwiczenia na triceps
- ćwiczenia na mięśnie brzucha
- ćwiczenia na łydki

#### **Informacje ogólne:**

- Marka: Hammer
- Kolor: czarny/czerwony
- Materiał: stal
- Waga: 28 kg

#### **Wymiary i waga:**

- Wymiary po rozłożeniu:(dł. x szer. x wys.) 133 x 70 x 114 cm
- Wymiary po złożeniu:(dł. x szer. x wys.) 68 x 70 x 132 cm
- Max. waga użytkownika: 180 kg
- Max. waga na stojakach: 100 kg

**Uwaga: zestaw nie zawiera długiego gryfu oraz obciążeń.**

#### **Pozostałe informacje:**

- Gwarancja domowa 24 miesiące