



Body Solid Landmine Plate Pivot (LMPP)



Die LMPP Landmine Plate Pivot ist die vielseitigste Landmine von Body-Solid und bietet Benutzern eine nahezu unbegrenzte Vielfalt an Übungsmöglichkeiten. Die Landmine Plate Pivot von Body Solid gleitet mit 50,8cm Durchmesser leicht in gestapelte Gewichtsplatten

CHF 49.00

Landmines und entsprechendes Zubehör werden von Jahr zu Jahr immer beliebter und sind vielseitig, sicher und einfach zu bedienen.

Ein 360-Grad-Drehpunkt ermöglicht bequeme Rotationsübungen, gepaart mit einer starken 7-Zoll-Basis, die leicht in gestapelte 45-Pfund-Platten gleitet. 7-Gauge-Stahl bedeutet, dass der LMPP den Strapazen eines intensiven Fitnessstudios standhält.

Mit fast jeder olympischen Stange können Benutzer Rudern, Kreuzheben, Drücken, Kniebeugen und mehr ausführen. Mit Landminenübungen können Benutzer in mehreren Ebenen trainieren und dabei eine Reihe von Muskelgruppen ansprechen. Dank einer Vielzahl von Rotationsübungsmöglichkeiten verbessern Landminen Kraft und Kraft und trainieren gleichzeitig die stabilisierende Muskulatur von Rumpf, Hüfte und Schultern. Trainer und Krafttrainer lieben Landminen gleichermassen, weil sie sicher, einfach zu bedienen und vor allem effektiv sind. Landminenübungen sind leicht zu erlernen und bergen nicht die gleichen Sicherheitsrisiken wie bei herkömmlichen Hebemomenten. Landminen sind auch ideal für grosse Gruppen ohne Angst vor Verletzungen durch unsachgemäße Form oder mangelnde Aufsicht.