

29.06.2011 - Hochwertige Kabelzug-Kraftstation ermöglicht vielseitiges Training aller Muskelgruppen im privaten Studio daheim

## G7 Krafttrainingsstation: Fitness-Vielfalt für zuhause

[zur Originalnachricht mit Bild](#)

Mit der modernen Cable Motion-Technologie bietet die G7 Krafttrainingsstation von Life Fitness eine große Trainingsvielfalt. Durch das funktionelle, freie Training am Kabelzug werden primäre, sekundäre und auch stabilisierende Muskeln aktiviert und somit die gesamte Koordination optimiert. Dadurch ist nicht nur ein Training der gesamten Körpermuskulatur möglich, sondern auch ein sportartspezifisches Training z.B. für Golfer, Radfahrer oder Läufer. Auch für unterschiedliche Anforderungen im Beruf lassen sich koordinative und stärkende Übungen realisieren.

Mit der G7 Multikraftstation von Life Fitness lässt sich auf kleinstem Raum sportliches Studio-Flair schaffen. Nur 1,74 m x 1,78 m misst die Trainingsstation mit der innovativen Cable Motion-Technologie - trotzdem ermöglicht sie zahlreiche und abwechslungsreiche Trainingsvarianten für alle Muskelgruppen. Heben und Drücken in Front und Seitenstellung, Beugen und Strecken sowie verschiedenste Pressübungen mit Brust und Schulter lassen sich an der kompakten Krafttrainingsstation in freien Bewegungen am Kabelzug durchführen. Oberkörper und Arme stehen ebenso auf dem Trainingsplan wie Bauch, Beine und Po.

Nicht nur von der geringen Stellfläche her passt sie in nahezu jede Wohnung; auch das edle und moderne Design des G7 fügt sich harmonisch in die Umgebung ein. In Kombination mit seiner robusten und hochwertigen Konstruktion steht es für grenzenlose Übungsmöglichkeiten und Langlebigkeit. Damit eignet es sich optimal für alle, die auch gern flexibel und komfortabel zuhause trainieren wollen.

### Vorteile durch die Cable Motion-Technologie

Mit der innovativen Cable Motion-Technologie werden durch die freien dreidimensionalen Bewegungen mehr Muskelgruppen gleichzeitig trainiert als bei den traditionellen Fixed Motion Übungen. Die Ganzheitlichkeit des Trainings steht dabei im Vordergrund. Durch das so genannte funktionelle Training in der freien Bewegung werden zahlreiche Muskelgruppen aktiviert und damit auch die gesamte Koordination des Körpers. Davon kann jeder auch im beruflichen Alltag profitieren, denn eine gut ausgebildete Ganzkörpermuskulatur schützt optimal vor den unterschiedlichsten Belastungen.

Das vielfältige Zubehör mit Gewichtsblöcken, Zugstange und Riemen ermöglicht zudem ein Training weit über das konventionelle Krafttraining hinaus. So lassen sich beispielsweise der eigene Golf-, Tennis- oder Baseballschwung perfektionieren. Und auch Ruderer kommen bei entsprechenden Übungen wie dem

Einarm-Riemenrudern auf ihre Kosten. Mit dem G7 kann sich jeder für so ziemlich alle Sportarten perfekt vorbereiten. Anregungen und Tipps für 60 Übungen liefert das beiliegende Übungsbuch.

Wer auch zuhause nicht auf professionelle Anleitung wie im Studio verzichten möchte, sollte einen Blick auf die ebenfalls mitgelieferte Trainings-DVD werfen. Der virtuelle Personal Trainer führt mit zwei unterschiedlichen Übungsprogrammen in das Ganzkörper- und High-Energy-Training ein.

Hier zeigt sich Qualität

Auch das G7 zeigt die hohen Qualitätsansprüche, die Life Fitness bei allen Geräten umsetzt. Die solide und robuste Konstruktion ermöglicht intensives Training und äußerste Langlebigkeit. Das moderne Design überzeugt auch die anspruchsvollsten Sportler.

Über verstellbare Säulen sind 20 unterschiedliche Höheneinstellungen möglich. Mit den zwei Gewichtsblöcken können entweder zwei Personen gleichzeitig trainieren oder isolaterale Bewegungen ausgeführt werden. Die abnehmbare Bank erlaubt die Einstellung in verschiedene Positionen und kann sich für einfaches Verstauen sogar abnehmen, zusammenklappen und verriegeln lassen.

Life Fitness bietet neben dem G7 (VK-Preis: 3.995 Euro) noch vier weitere Krafttrainingsstationen an. Das G7 ist das absolute Top-Modell.

Über Life Fitness

Bei Life Fitness findet jeder sein Lieblings-Trainingsgerät für daheim. Der Hersteller von Premium-Fitnessgeräten bietet nämlich eine umfangreiche Produktpalette nicht nur für das professionelle Fitness-Studio, sondern auch für abwechslungsreiches Training zuhause. Darunter Laufbänder, Crosstrainer, Fahrradergometer sowie Krafttrainingsstationen.

*spoteo - Sporttechnologie online*

<http://www.spoteo.de/>

*Kontakt: kontakt@spoteo.de*