

# Relax Bænkpres PTT0209



- Længde: 175 cm.
- Bredde: 172 cm.
- Højde: 136 cm.
- Produktets egenvægt: 80 kg.
- Bolte og skruer er produceret i rustfri stål
- Kraftig stål-ramme med en kombination af oval og firkantet konstruktion
- Rammekonstruktionen er meget kraftig med en tykkelse på 2,5 mm.

## Varenummer: 790209

Relax Bænkpres PTT0209-F

En Bænkpres bænk SKAL være til stede i et hvert motionsrum eller fitnesscenter. Mange professionelle styrketrænere og udøvere mener at denne øvelse er blandt de 3 "kongeøvelser" som også tæller dødløft og squat.

At træne bænkpres er en forholdsvis simpel øvelse. Du skal dog være opmærksom på at dine fødder skal blive i gulvet igennem øvelsen, og du må ikke svaje alt for meget i ryggen eller bruge brystkassen som "fjeder" til stangen.

Bænkpres øvelsen gøres ved at du ligger dig fladt på bænken og tager et bredt greb på vægtstangen (lidt bredere end en skulderbredde). Så laver du en eksplosiv bevægelse hvor du løfter armene i strakt og derefter sænker stangen stille og roligt.

Med bænkpres træning rammer du en stor del af dine overkropps- og armmuskler såsom, bryst, triceps, biceps og underarm. Den mandelige bruger vil typisk opnå et bredere og kraftigere brystparti, hos den kvindelige brugere ofte vil opnå et kraftigere og strammere brystparti.

Bænkpres øvelsen foregår oftest med en lang lige vægtstang med vægtskiver.

Relax Bænkpres bænken er en kraftig og stabil træningsbænk. Aflægnings-grebene på denne bænk er belagt med PVC gummi, som giver en slidstærk overflade samt reducerer støj ved aflægning af vægtstang.

Der er monteret skiveholdere på siden af denne bænkpres bænk, så du ikke skal slæbe skiver frem og tilbage til og fra stativet. Her har du altid skiverne lige ved hånden.

Med Relax træningsudstyr får du professionelt træningsudstyr i høj kvalitet, flot design, biomekanisk funktionelt og med høj træningsglæde og levetid.

Kontakt Fitnessgruppen for råd og vejledning.

## DKK 7.495,00

(DKK 5.996,00 ekskl. moms)

