

## Kundenanwendung Nr. 222: Krafttraining für Fortgeschrittene

Autor: Juan Carlos Ortega Sanchez, Morelia Mich, Mexiko

### Tipp für alle, die sich im Krafttraining unterfordert fühlen

Viele Leute finden alleine schon das Wuchten von Hanteln eine absolute Zumutung. Nicht so Juan Carlos aus Mexiko - ihm sind die Hanteln im Fitness-Studio offenbar zu leicht!



Eine herkömmliche Hantel. Alleine schon streng genug - sollte man meinen...

Um sich das Leben künstlich zu erschweren, hat er zwei unserer Quader DER KOLOSS ([www.supermagnete.fr/ger/Q-40-40-20-N](http://www.supermagnete.fr/ger/Q-40-40-20-N)) in speziell angefertigte Schutzhüllen aus Eisen gesteckt.



Damit kann er nun auf beiden Seiten der Hantel eine zusätzliche Hantelscheibe flexibel befestigen.

Anmerkung vom Team supermagnete: DER KOLOSS ist einer unserer stärksten Magnete. Bitte beachten Sie im Umgang mit ihm stets unsere Warnhinweise ([www.supermagnete.fr/ger/safety](http://www.supermagnete.fr/ger/safety)).



Dass Juan Carlos auch dieses Gewicht fast mühelos zu heben vermag, versteht sich wohl von selbst... Die anderen Fitness-Studio-Besucher sind ihm aber sicher dankbar, wenn er die zusätzlichen Scheiben nach dem Training wieder entfernt!

Das zusätzliche Gewicht kann auch an eine andere Kraftmaschine angehängt werden, um die Übungen noch etwas anspruchsvoller zu machen.



Und hier noch eine weitere masochistische Anwendung: DER KOLOSS wird am Trainingsgurt (mit Metallschnalle) befestigt. Dann kommt wiederum das Zusatzgewicht an den Gürtel... Und dann heisst es: feste ziehen!



Und ich dachte, Klimmzüge alleine seien schon an der Schmerzengrenze...



Man kann es auch echt übertreiben...

Wir vom Team supermagnete meinen: Alleine das Entfernen des KOLOSSES vom Trainingsgerät nach den Übungen ist ein Kraftakt, der weiteres Training unnötig macht (ca. 60 kg Haftkraft)!!

Anmerkung vom Team supermagnete: Das Anbringen von derart schweren Gegenständen an Magnete ist gefährlich! Beachten Sie unbedingt unsere Warnhinweise ([www.supermagnete.fr/ger/safety?highlight=falling#falling](http://www.supermagnete.fr/ger/safety?highlight=falling#falling)).

#### **Verwendete Artikel**

2 x Q-40-40-20-N: Quadermagnet 40 x 40 x 20 mm ([www.supermagnete.fr/ger/Q-40-40-20-N](http://www.supermagnete.fr/ger/Q-40-40-20-N))

Online seit: 19.05.2009

Der gesamte Inhalt dieser Seite ist urheberrechtlich geschützt. Ohne ausdrückliche Genehmigung darf der Inhalt weder kopiert noch anderweitig verwendet werden.