

## Kraftstationen

Date : 1. Januar 2014

### Kraftstationen / Krafttrainingsgeräte



Der Begriff Kraftstation wird synonym für die verschiedensten Krafttrainingsgeräte verwendet. Allen Kraftstationen gemein ist, die Ausstattung mit verstellbaren Gewichten. Diese Gewichte dienen als Widerstand, der für ein effektives Krafttraining der jeweiligen Muskelgruppe auf die der Typ von Kraftstation zugeschnitten ist notwendig ist.

Wie bereits angedeutet, gibt es ein breites Spektrum an unterschiedlichen Kraftstationen zum Training der verschiedensten Muskelgruppen. Die Butterfly-Station wird beispielsweise zum Krafttraining der Armmuskeln und der Brustmuskulatur eingesetzt. Die Beinpresse dient dem effektiven Krafttraining der Beinmuskeln. Auch die Bauchpresse, die wir Ihnen im Bereich Bauchmuskeltrainer bereits kurz vorgestellt haben, gehört zu den Kraftstationen.