

Totaltrainer

Date : 1. Januar 2014

Totaltrainer oder Multistation



Der Totaltrainer (auch: Multistation) vereint verschiedene Geräte in einem Gerät. Mit einem Totaltrainer können deshalb verschiedene Muskelgruppen gezielt trainiert und aufgebaut werden. Mit nur einem Gerät können Sie so zuhause im Wechsel zum Beispiel Ihre Beinmuskeln, Rückenmuskeln, Armmuskeln und Bauchmuskeln trainieren.

Im Vergleich zu einzelnen Krafttrainingsgeräten benötigt der Totaltrainer viel weniger Platz, wobei er natürlich schon aufgrund seiner Größe etwas Raum beansprucht. In der Anschaffung ist ein hochwertiger Totaltrainer zwar nicht als billig allerdings als preiswert zu betrachten, wenn man die Anschaffungskosten für einzelne Krafttrainingsgeräte aufaddiert.

Mit einem Totaltrainer bzw. einer Multistation in Ihren eigenen vier Wänden, können Sie daheim ein abwechslungsreiches und effektives Krafttraining zum Muskelaufbau absolvieren.