

## Art.Nr. 3836 FINNLO MAXIMUM Autark 7000

**Premium-Workout mit besonders vielen Verstellmöglichkeiten, freiem und geführtem Training, „Studio“-Konstruktion, sowie Beinbeuger und Beinstrecker-Funktion**

Hochwertigste Ausstattungsdetails und perfekte Stabilität. Bei der FINNLO MAXIMUM Autark 7000 werden Sie immer wieder auf neue, besonders durchdachte Detaillösungen stoßen. Die Premium-Trainingsstation von FINNLO verfügt über zahlreiche Übungsmöglichkeiten, mit denen sowohl Oberkörper als auch Beine intensiv belastet werden können. Insbesondere für die Brust- und Rückenmuskulatur bietet die Autark 7000 mit vielfältigen Griffen und Zugmodulen eine optimale Workout-Basis. Mit dem 90 kg Gewichteblock kommen auch ambitionierte Kraftsportler nicht so schnell an Ihre Grenzen und können effektiv und sicher Muskulatur aufbauen. Die bequemen Sitz- und Rückenpolster sind ergonomisch geformt und tragen auch bei hoher Gewichtsbelastung zu einem komfortablen Trainingsgefühl bei. Alle Verstellmöglichkeiten sind an der FINNLO Autark 7000 sind mit einer Schnellverstellmechanik ausgestattet. Damit können auch Personen bis über 2 Meter die Kraftstation optimal auf Ihre individuelle Körpergröße anpassen.



Die einzelnen 4,5 kg Gewichtsplatten ermöglichen auch geringe Belastungsunterschiede. So kann für jede Muskelgruppe Definitionstraining, aber auch intensiver Muskelaufbau an nur einem Multifunktionsgerät durchgeführt werden. Besonders für ein Training von Frauen ist diese Eigenschaft sehr wichtig.

Mit der FINNLO Autark 7000 können folgende Ziele erreicht werden:

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| - Männer: Breites muskulöses V-Kreuz     | Frauen: Starker Rücken               |
| - Männer: Kräftige, definierte Schultern | Frauen: Toning der Schultern         |
| - Männer: Muskulöse Oberarme             | Frauen: Toning/Definition der Arme   |
| - Durchtrainierte muskulöse Beine        | Frauen: Toning /Definition der Beine |
| - Six-Pack und definierte Brustmuskeln   |                                      |

## **Die FINNLO Kraftstation Autark 7000 – *Große, durchdachte Übungsvielfalt***

Alle wichtigen Muskelgruppen des Oberkörpers können mit der Autark 7000 in Grund- und Isolationsübungen angesprochen werden. Durch die verschiedenen Griffvarianten ist geführtes, aber auch freies Krafttraining möglich, sodass auch die Koordination beim Training mit der Autark 7000 nicht zu kurz kommt. Mit einem Gewichteblock von 90 kg (unterteilt in 20 Scheiben á 4,5 kg) sind Ihrem Ehrgeiz nahezu keine Limits gesetzt.

Zum Training der Brustmuskulatur eignet sich insbesondere der Klassiker „Bankdrücken“ zum Aufbau einer großen, muskulösen Brust und „Butterfly“-Übungen“ für die äußere Brustmuskulatur und zur perfekten Definition. Beide Übungsformen sind sowohl am Seilzug als auch den arretierten Griffen möglich.

Durch den Latissimus-Zugturm oder die Rudereinheit kann der obere Rücken optimal trainiert werden. Latissimus-Züge können mit der Stange und den flexiblen Schlaufen in den Nacken und zur Brust gemacht werden. Der Bizeps ist bei den meisten Rückenübungen stark involviert, weshalb Grundübungen wie das Rudern zu besonders attraktiven Muskelproportionen beitragen.

Mit den verschiedenen Seilzug-Einheiten können auch viele Übungen zum Training der Arm- und Schultermuskulatur durchgeführt werden. Trizepsdrücken bzw.-ziehen, Bizepscurls oder Seitheben. Dies ist nur ein kleiner Auszug der Möglichkeiten, die Ihnen mit der Autark 7000 zur Verfügung stehen.



## ***Umfangreiche Beintraining-Station***

Aber auch die Beinmuskulatur kommt bei der umfangreichen Multistation Autark 7000 von FINNLO nicht zu kurz. . Im Gegensatz zu gewöhnlichen, auf dem Markt befindlichen Kraftstationen können mit der Autark 7000 Beinbeugen und Bein curls über eine Schnellverstellmechanik gleichermaßen effektiv trainiert werden. Die Oberschenkelvorderseite kann sitzend durch den Beinstrecker angesprochen werden. Analog dazu können Sie auch die hintere Oberschenkelmuskulatur an der Beinstation trainieren. Um das Beintraining weiter aufzurüsten besteht die Möglichkeit, an die Kraftstation ein Beinpresse-Modul zu integrieren. Die Beinpresse fordert die gesamte Beinmuskulatur und stellt wie die Kniebeuge die Urmutter aller Beinübungen dar. (Art. Nr. 3838, Autark 8000).

### *Variable Griff- und Zugmöglichkeiten*

Bereits im Lieferumfang der Autark 7000 enthalten sind drehbare Griffe, mit denen viele Seilzugübungen durchgeführt werden können. Das Training mit Griffen spricht auch versteckte Muskelgruppen an, die bei geführtem Krafttraining weitestgehendst ausgeschaltet sind.

Falls Sie Anfänger sein sollten, bieten sich die geführten Trainingsstationen besonders an. Hier wird die Bewegungsführung von der Station übernommen und Sie müssen sich ausschließlich um die Drück- bzw. Zugkraft kümmern. So können konstruktionsbedingte Fehlhaltungen beim Training automatisch vermieden werden.



### *Komfortables Design und perfekte Trainingsergonomie*

Ein weiterer großer Vorteil der FINNLO Autark 7000 sind die komfortablen Trainings-Polster, mit denen Sitz, Rückenlehne, sowie alle Kontaktstellen mit der Kraftstation überzogen sind. Die Rückenlehne ist optimal geformt und lässt sich mit nur wenigen Handgriffen horizontal und in der Neigung verstellen. Auch der Sitz und die übrigen Gerätschaften sind mehrfach einstellbar und bieten so eine perfekte Trainingsergonomie, die genau Ihrer Konstitution und ihren Bedürfnissen angepasst ist. Perfekt für alle Körpergrößen bis über 2 Meter.

Einen flüssigen und harmonischen Bewegungsablauf garantieren die kugelgelagerten Rollen. Der Stahlrohrrahmen ist äußerst stabil und gewährleistet dadurch eine besonders hohe Langlebigkeit.

### *FINNLO Autark 7000 Trainingstipps:*

Die zahlreichen Trainings- und Verstellmöglichkeiten überlassen es Ihnen, wie Sie trainieren möchten. Für einen optimalen Muskelaufbau sollten Sie eine Muskelgruppe zunächst komplett ausreizen und zu Ende trainieren, bevor Sie zur nächsten übergehen. Führen Sie dazu nach dem Bankdrücken gleich einige Sätze mit dem Butterfly aus und gehen erst anschließend zum Rückentraining über. Aber auch Zirkeltraining ist mit der FINNLO Autark 7000 perfekt möglich: durch die leicht veränderbaren Einheiten können Sie das Gerät innerhalb weniger Sekunden umbauen und mit einer neuen Übung weitermachen.

Wichtigste Produktinformationen:

- Professioneller Trainingsturm mit über 40 Übungen für alle Hauptmuskelgruppen
- Widerstandssystem über Gewichtescheiben (20 Stück á 4,5 kg)
- Maximales Zugwiderstand von 120 kg
- Professionelle Beinbeuger-/bzw. Beinstreckerfunktion mit Schnellverstellung
- Verstellbare Zugeinheit für Bankdrücken und Rückenziehen
- Komfort-Sitz mehrfach vertikal verstellbar
- Kugelgelagerte Seilzugrollen für ruckfreies und leichtgängiges Training
- Ergorückenlehne horizontal, als auch im Neigungswinkel verstellbar
- Drehbar gelagerte, gelenkschonende Griffe
- Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Beincurl, Beinbeugen, Armcurl, Trizepsdrücken, uvm.
- Metallvollverkleidung
- Stabiler „Studio“-Stahlrohrrahmen mit kratzfester Pulverbeschichtung
- Farbe: anthrazit / braun
- Aufstellmaße: 207 x 120 x 212 cm (L x B x H)
- Platzbedarf: 207 x 120 x 212 cm (L x B x H)
- Eigengewicht: 294 kg
- Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg