

Art.Nr. 3890 Autark 500

Krafttraining und gezielter Muskelaufbau mit patentiertem MTS-System für bis zu 120 kg Gewichtsbelastung!

FINNLO Autark 500 bietet perfektes Krafttraining, Muskelaufbau und Bodybuilding. Alle wichtigen Muskelgruppen können durch vielseitige Übungen optimal beansprucht werden: Brust-, Rücken-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur.

Je nach aufgelegtem Gewicht bauen Sie mit der Autark 500 von FINNLO Muskeln auf oder formen und definieren Ihren Körper. Bei mittlerer Intensität und einer Wiederholungszahl von 8 - 12 erreichen Sie den besten Wachstumsreiz auf die Muskulatur.

Erhöhen Sie die Wiederholungszahl auf 15 - 25 und senken dafür die Gewichtsbelastung ab, arbeiten Sie hauptsächlich im Kraftausdauerbereich – optimal zur Proportionierung und Straffung des Körpers.

Aber auch sportartspezifisches Training ist mit der Kraftstation möglich: der Beinbeuger beispielsweise trainiert Ihre hintere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur (Ischiocrurale Muskelgruppe), die insbesondere bei allen Sprintdisziplinen, Sportspielen oder Wintersport mit schnellkräftigem Bewegungsmuster von Bedeutung ist. Auch die anderen Übungen tragen zu einer gezielten Verbesserung Ihrer Leistung bei.

Die FINNLO Kraftstation Autark 500 – kompakt & effektiv

Große Übungs- und Trainingsvielfalt

Besonders beachten sollte man beim Krafttraining, dass alle Muskelgruppen gleichmäßig aufgebaut und belastet werden, um eine muskuläre Dysbalance zu vermeiden. Mit der Autark 500 ist dies besonders gut möglich: alle wichtigen



Muskelgruppen sind durch mehrere Übungen perfekt abgedeckt. Gerade ein variantenreiches Training lässt die Muskeln besonders schnell wachsen. FINNLO Autark 500 wird Sie immer wieder mit seinen besonders vielfältigen Übungsmöglichkeiten motivieren.

Zum Training der Brustmuskulatur eignet sich das Bankdrücken oder die Butterfly-Einheit. Letztere hat vor allem definitorischen Charakter und belastet vordergründig die äußere Brustpartie, wohingegen Bankdrücken die gesamte Brustmuskulatur gleichmäßig trainiert. Über das patentierte MTS-System wird aus 60 kg Gewichtescheiben, 120 kg Widerstand. Eine einzigartige und patentierte Ausstattung im Heimtrainingssektor.

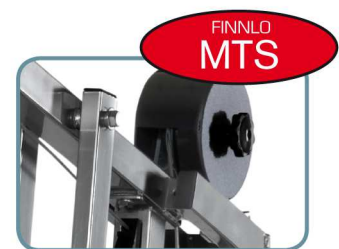
Der Gegenspieler zur Brustmuskulatur ist die obere Rückenpartie, v.a. der Latissimus. Dieser wird an der Autark 500 perfekt z.B. durch den Latissimus-Zug oberhalb des Sitzes trainiert. Lat-Zug zur Brust und in den Nacken ist mit der Autark 500 gleichermaßen gut möglich. Darüber hinaus können Sie den Seilzug unterhalb des Curlpultes für Ruderübungen verwenden.

Eine definierte Armmuskulatur erreichen Sie mit der FINNLO Autark 500 durch verschiedene Übungen des Bizeps und Trizeps, z.B. durch den Bizepscurl oder Trizepsdrücken. Hierzu verwenden Sie die im Lieferumfang enthaltene Curl-Stange. Auch Grundübungen wie Lat-Zug oder Bankdrücken sind hervorragend dazu geeignet, die Armmuskeln aufzubauen und gleichmäßig zu kräftigen.

Mit der FINNLO Autark 500 können Sie auch an den Beinen kräftig Muskulatur zulegen: der 2-fach verstellbare Beincurler lässt sowohl Übungen für die vordere als auch hintere Oberschenkelmuskulatur zu.

Intensives Workout durch patentierte Gewichtsverdopplung

Mit seinem patentierten MTS-System bringt FINNLO auch die kräftigsten Sportler an ihre Grenzen: das Zuggewicht kann von 60 kg auf bis zu 120 kg verdoppelt werden (1:2). Damit sind höchstintensive Belastungen möglich, und die Muskulatur kann voll ausgereizt werden.



Um auch bei hoher Gewichtsbelastung genügend Stabilität gewährleisten zu können, ist die Autark 500 mit einem dicken Stahlrohrrahmen ausgestattet. Desweiteren ermöglichen kugelgelagerte Rollen ein flüssiges Gleiten der Gewichte.



Zusatzausstattung und Platzbedarf

Bereits im Lieferumfang enthalten ist ein 60 kg Gewichte-Set. So können Sie sofort mit dem Training starten. Mit dem patentierten MTS-System lässt sich das Gewicht auf bis auf 120 kg beim Bankdrücken steigern.

Trotz der großzügigen Ausstattung ist die Autark 500 dennoch sehr platzsparend. Mit Aufstellmaßen von nur 145 x 106 x 202 cm (L x B x H) und einem Platzbedarf von 185 x 106 x 202 cm (L x B x H) passt die Kraftstation auch in kleinere Wohnung. Durch das moderne Design in sportlichem anthrazit und braun, lässt sich Autark 500 perfekt in jeden Einrichtungsstil integrieren.

FINNLO Autark 500 Trainingstipps:

Beenden Sie alle Übung mit einem sog. Supersatz, um einen möglichst großen Wachstumsreiz auf die Muskulatur zu setzen. Beim Supersatz wird die Übung in zwei bis fünf kleineren, hintereinander gereihten Einheiten ohne Pause durchgeführt. Die Intensität wird bei jedem Satz verringert, bis zum Schluss nur noch ein geringes Gewicht überwunden werden kann. Jede Einheit beinhaltet stets eine maximal durchführbare Anzahl an Wiederholungen. Gestartet wird mit einem Gewicht, das maximal 12 Wiederholung zulässt. Beispielsweise trainiert man beim Bizeps-Curl zunächst mit 20 kg, dann mit 15 kg- Hantel und zuletzt mit 10 kg Gewicht.

Fazit und Übersicht

Die FINNLO Multistation Autark 500 ist Ihr idealer Trainingspartner und ist aufgrund des hohen Maximalwiderstands auch für Fortgeschrittene bestens geeignet ist. Sie bestimmen selbst, wie Sie trainieren möchten. Ob Muskelaufbau oder Körperdefinition – mit der Autark 500 sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Jede wichtige Muskelgruppe kann intensiv belastet werden.

Die patentierte MTS-Technologie (Verdopplung des Zuggewichts 1:2) von FINNLO ermöglicht, die Gewichtsbelastung auf bis zu 120 kg zu steigern. Damit können Sie auf zusätzliches Gewicht verzichten und müssen sich keine weiteren Gewichtescheiben mehr kaufen.

Trotz der vielen Übungsmöglichkeiten ist die Autark 500 sehr platzsparend konstruiert. Mit Aufstellmaßen von lediglich 145 x 106 x 202 cm (L x B x H) ist Sie auch in kleinere Räume problemlos integrierbar.

Wichtigste Produktinformationen:

- Multikraftstation inklusive 60 kg Gewichteset (4 x 10 kg und 4 x 5 kg Gewichtescheiben).
- Max. Widerstand: 120 kg – durch patentiertes MTS-System
- Über 40 verschiedene Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Rückenziehen, Latissimusziehen, Beincurl, Beinbeuger, Armcurl, Rudern, Trizepsdrücken/-ziehen, uvm.
- Ergopolster für angenehmes und druckfreies Training
- Qualitätsrollen für geräuscharmen und gleichmäßigen Zugwiderstand
- Verchromte Latissimusstange und Curl-Bar
- Doppelgriff an Butterflyarmen für verschiedene Trainingsvarianten
- Butterflyarme mit hautfreundlichem Komfort-Schaumstoff
- Umstellhebel für Butterfly und Bankdrücken
- Farbe: anthrazit / braun
- Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg
- Aufstellmaße: 145 x 106 x 202 cm (L x B x H)
- Platzbedarf: 185 x 106 x 202 cm (L x B x H)