

**Art.Nr. 3891 Autark 600- Ganzkörper-Training mit Cable-Cross-Funktion**

**Muskelaufbau, Definition und Bodytoning mit einer kompakten Kraftstation**

Die Autark 600 von FINNLO ist eine kompakte Multi-Kraftstation, mit der alle wichtigen Muskelgruppen intensiv angesprochen werden. Auf engstem Raum (Platzbedarf von nur 220 x 110 x 195 cm) können Sie die Brust-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, sowie Ihre Beine perfekt und intensiv trainieren. Für den Aufbau einer breiten, muskulösen Brust sorgt die Autark 600 -typische Cable-Cross-Funktion. Die hohe Bewegungsamplitude dieser Funktion ermöglicht eine besonders intensive Muskelstimulation und effektiven Aufbau einer besonders breiten, muskulösen Brust.



Mit der FINNLO Autark 1500 können folgende Ziele erreicht werden:

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| - Männer: Breite, muskulöse Brust              | Frauen: Straffung der Brust          |
| - 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 |
| - Flaches Six-Pack und definierte Brustmuskeln |                                      |

**Hoher Widerstand durch 80 kg Gewichte**

Mit 80 kg Widerstand der FINNLO Autark 600 kommen auch trainierte Kraftsportler voll auf Ihre Kosten. Die Gewichtseinstellung wird einfach und schnell durch Umstecken eines Stifts vorgenommen. So kann z.B. auch für Supersätze blitzschnell die Gewichtsbelastung verändert werden. Der 80 kg-Block ist in 16 Scheiben á 5 kg unterteilt, so dass auch eine Feinjustierung in der Belastung jederzeit möglich ist.



### *Variable Griffmöglichkeiten*

Um beim Workout für maximale Variation und Abwechslung zu sorgen, sind im Lieferumfang der FINNLO Autark 600 verschiedene professionelle Trainingsgriffe enthalten: Eine breite Latissimusstange, ein professionelles Trizepsseil, eine drehbar gelagerte Curl-Stange, sowie Beinschlaufen, welche ein vielseitiges Muskelaufbautraining ermöglichen. Auf diese Weise können alle Muskelgruppen mit mehreren Griffen und Trainingsvarianten beansprucht werden, was den Muskelreiz und damit den definierenden Effekt deutlich optimiert.

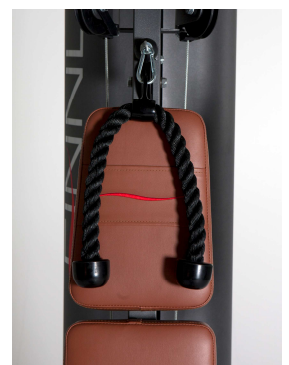
### *Hochwertige Verarbeitung*

Die FINNLO Autark 600 wurde aus einem stabilen Stahlrohrrahmen gefertigt und bietet mit einer Wandstärke von bis zu 40 mm eine perfekte Stabilität und Sicherheit. Alle Seilzug-Rollen sind kugelgelagert. Dies sorgt für einen besonders ruckfreien, gleitenden und nahezu geräuschlosen Bewegungsablauf.

## **Die FINNLO Kraftstation Autark 600 – Intensives Krafttraining**

### *Besondere Ausstattungsmerkmale*

- Cable-Cross-Funktion: Diese Übung bringt mehr Variation in Ihr Brusttraining. Die breite Griffhaltung setzt die Belastung von Bewegungsbeginn an gezielt auf die Brustmuskulatur und schaltet den Trizeps und Bizeps weitestgehend aus. Mit der Cable-Cross Funktion definieren Sie Ihre und ergänzen Bankdrücken und Butterfly in idealer Weise.
- Rückenziehen: Das Mittelteil der Rückenlehne lässt sich horizontal verstellen und gibt Ihnen bei dieser Übung den nötigen Halt. Die Butterfly-Einheit wird für diese Übung über den Schnellverstellknopf nach hinten gestellt. Eine perfekte Übung für einen starken und muskulösen Rücken.
- Abdominal Pull / Crunch: Im Sitzen befindet sich direkt hinter dem Kopf ein weiterer Kabelzug, mit dem die gesamte Bauchmuskulatur trainiert werden kann. Sowohl gerade als auch schräge Bauchmuskeln werden mit „Crunches“ optimal aufgebaut und entwickelt. Durch das Trizepsseil sind verschiedene Griff- und Zugvarianten möglich. Autark 600-professionelles Bauchtraining für einen attraktiven Sixpack!



Zum weiteren Training der oberen Rückenmuskulatur, insbesondere des Latissimus, eignet sich das Lat-Ziehen zur Brust und in den Nacken, aber auch das stehende Rudern am Seilzug. Hierfür steht eine breite, ergonomisch geformte Latissimusstange zur Verfügung. Die Armmuskulatur kann mit der drehbar gelagerten Curl-Stange oder durch Trizepsdrücken am Kabelzug perfekt austrainiert werden. Auch Grund- und Mehrgelenksübungen am Autark 600-Lat-Zug oder der

Bankdrück-Einheit sind hervorragend geeignet, um eine beeindruckende Armmuskulatur aufzubauen.

Die Beine werden an der Beincurl-Einheit bestens trainiert. Hier kann in stehender Position die hintere und in sitzender Position die vordere Oberschenkelmuskulatur angesprochen werden. Die Innen- und Außenseite der Oberschenkel (Adduktoren-, Abduktoren-Training) kann mit der mitgelieferten Fußschleife in Form gebracht werden. Diese Übungen sind besonders bei Frauen sehr beliebt, um Cellulite entgegenzuwirken.

FINNLO Autark 600 bietet sowohl die Möglichkeit, durch den hohen Widerstand Muskulatur aufzubauen, als auch durch die flexiblen Griffvariation den Körper perfekt zu definieren. Um Muskulatur aufzubauen, sollten Sie mit mittlerer Wiederholungszahl trainieren. Wählen Sie das Gewicht so, dass pro Satz 8 – 12 Wiederholungen möglich sind. Falls Sie Ihren Körper formen und in schöne Proportionen bringen möchten, sollten Sie im Kraftausdauerbereich arbeiten. Hierzu empfiehlt es sich, mit höherer Wiederholungszahl (ca. 15 – 25 Wiederholungen) und geringerem Gewicht sein Workout zu gestalten.

Mit der Autark 600 sind Ihnen keine Grenzen gesetzt – trainieren Sie sich fit, mit möglichst geringem Geräte- bzw. Kostenaufwand - auch von Zuhause aus.

#### *FINNLO Autark 600 Trainingstipps:*

FINNLO Autark 600 bietet sowohl die Möglichkeit, durch den hohen Widerstand Muskulatur aufzubauen, als auch durch die flexiblen Griffvariation den Körper perfekt zu definieren. Um Muskulatur aufzubauen, sollten Sie mit mittlerer Wiederholungszahl trainieren. Wählen Sie das Gewicht so, dass pro Satz 8 – 12 Wiederholungen möglich sind. Falls Sie Ihren Körper formen und in schöne Proportionen bringen möchten, sollten Sie im Kraftausdauerbereich arbeiten. Hierzu empfiehlt es sich, mit höherer Wiederholungszahl (ca. 15 – 25 Wiederholungen) und geringerem Gewicht sein Workout zu gestalten.

Bei einem kleinen Zeitbudget empfiehlt es sich, antagonistische Muskelgruppen, d.h. Gegenspieler wie Bizeps und Trizeps immer abwechselnd zu trainieren. Durch das Training der entgegengesetzten Muskulatur wird der eben beanspruchte Muskel entspannt und effizienter regeneriert. So sind mehrere, schnell aufeinanderfolgende Sätze möglich. Beispielsweise wechseln Sie den Bizeps-Curl mit Trizepsdrücken am Kabelzug ab. Durch die Belastung des Trizeps wird der Bizeps entspannt und kann sich erholen.

Mit der Autark 600 sind Ihnen keine Grenzen gesetzt – trainieren Sie sich fit, mit möglichst geringem Geräte- bzw. Kostenaufwand - auch von Zuhause aus.

## Fazit und Übersicht

Die FINNLO Autark 600 ist eine umfangreiche Multikraftstation, welche mit seinen über 30 Übungsvarianten und der hohen Gewichtsbelastung auch für ambitionierte Kraftsportler perfekt geeignet ist. Das Krafttraining mit der Autark 600 baut schnell und effektiv Muskulatur auf, kräftigt besonders auch eventuelle Schwachstellen wie Rücken und Beine und definiert Ihren gesamten Körper. Bei vielen Wiederholungen und geringerem Widerstand verbrennen Sie viele Kalorien und Fett und steigern so schnell auch Ihre Kraft-Ausdauer.

Brust, Rücken, Bauch, Arme, Schultern und Beine – alle wichtigen Muskelgruppen können mit der Autark 600 von FINNLO optimal trainiert werden. Im Lieferumfang enthalten ist zahlreiches, professionelles „Studio“-Zubehör enthalten: Eine breite Latissimus-Stange, Cable Cross-Griffe, ein Trizepsseil, sowie eine drehbar gelagerte Curl-Stange

Trotz der vielen Trainingsmöglichkeiten ist die FINNLO Autark 600 besonders platzsparend konstruiert. Mit Aufstellmaßen von nur 196 x 110 x 198 cm (L x B x H) kann die Kraftstation auch in kleineren Wohnung optimal untergebracht werden.

Wichtigste Produktinformationen:

- Widerstandssystem: Gewichtscheiben (16 Stück á 5 kg)
- 80 kg Widerstand
- Cabel-Cross-Funktion mit drehbaren Griffen für intensives Brusttraining
- Nach hinten stellbare Butterfly-/Bankdrückeinheit für professionelles Rückenziehen. Inkl. horizontal verstellbares Bauchpolster
- „Studio“-typisches Zubehör: Breite Latissimus-Stange, drehbar gelagerte Curl-Stange, Cable-Cross-Griffe, Trizepsseil für Arm- und Sixpacktraining
- Zweigeteiltes Rückenpolster
- Höhenverstellbarer Komfort-Sitz
- Verstellbare Trittplatte für Übungen im Stehen und Rudern im Sitzen
- Kugelgelagerte Seilzugrollen für einen gleitenden Bewegungsablauf
- Metallvollverkleidung
- Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Beincurl, Armcurl, Rudern, Trizepsdrücken/-ziehen, Cable Cross, Crunches, Rückenziehen uvm.
- Aufstellmaße: 196 x 110 x 198 cm (L x B x H)
- Platzbedarf: 220 x 110 x 195 cm (L x B x H)
- Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg
- Farbe: anthrazit / braun