

## Art.Nr. 3897 Beinpresse für Autark 2500

**Die perfekte Erweiterung der FINNLO Autark 2500 zum professionellen Training von Beinen, Gesäß und Waden**

Mit der separaten Beinpressen-Einheit kann gezielt Beinmuskulatur aufgebaut werden. Die Effektivität dieser Übung kommt Kniebeugen sehr nahe, wobei der Rücken dabei geschont bleibt. Training mit der Beinpresse ist ideal auch für eine Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der Waden. Mit der Autark 2500 Beinpresse können Sie endlich Beintraining mit genügend Übungsvarianten durchführen. Neben den Trainingsvarianten Beincurler, Beinbizeps, Adduktoren- und Abduktoren-Training, welche die Hauptstation bietet, ermöglicht der Beincurler der Autark 2500 weitere intensive und interessante Übungsmöglichkeiten.



### **Ausstattung und Eigenschaften:**

Die ergonomische und flexibel gelagerte Trittplatte sorgt für ein gelenkschonendes und besonders effektives Training. Eine extra große Metalltrittplatte mit rutschfester Oberfläche sorgt dafür, dass Sie während der gesamten Bewegung stets einen sicheren Stand haben. Dies ist besonders wichtig, bei Übungen, wie Wadendrücken, wo die Auflagefläche der Füße auf der Platte geringer ist. Möchten Sie eine „knackige“ Gesäßmuskulatur aufbauen und sich endlich von untrainierten Waden verabschieden? Dann bringt Sie das Zusatz-Modul Beinpresse schnell und effektiv an Ihr Ziel. Die Rückenlehne ist mehrfach verstellbar. Damit ist die Beinpresse für alle Körpergrößen bis über 2 Meter perfekt geeignet.



Mit der FINNLO Autark 2500 Beinpresse können folgende Ziele erreicht werden:

- |                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| - Männer: Muskulöse, definierte Beine | Frauen: Toning der Beinmuskulatur |
| - Männer: Kräftige, definierte Waden  | Frauen: Toning der Waden          |
| - Männer: Muskulöser Po               | Frauen: Knackiger Po              |

*FINNLO Autark 2500 Trainingstipps:*

Für einen bestmöglichen Wachstumsreiz und Muskelaufbau empfiehlt sich, eine Muskelgruppe komplett zu trainieren, bevor Sie zur nächsten Muskelgruppe übergehen. Oftmals werden Bein und Waden am Ende trainiert, was zur Folge hat, dass weniger Kraft und Ausdauer zur Verfügung steht. Unsere Empfehlung: Trainieren Sie vor allem Ihre Schwachstellen am Anfang Ihres Trainings. (Meist sind die Schwachstellen leider oft auch kombiniert mit Übungen, die man weniger gerne macht). So stellen Sie sicher, dass diese Muskelgruppen besonders konzentriert und intensiv trainiert werden.

Wichtigste Produktinformationen:

- Professionelle Beinpresse mit extra großer Metalltrittplatte und verstellbarer Rückenlehne
- 20 verschiedene Übungen für Beine und Waden (zusammen mit Autark 2500 Hauptstation)
- Widerstandssystem über Gewichtescheiben (16 Stück á 5 kg)
- Maximales Zugwiderstand von 100 kg, über optionale Zusatzgewichte von weiteren 20kg (Art.Nr. 3835) auf einen Zugwiderstand von 135 kg erweiterbar.
- Farbe: anthrazit / braun
- Aufstellmaße: 172 cm x 122,5 x 91 cm (L x B x H)
- Platzbedarf: 205 cm x 122,5 x 91 cm (L x B x H)
- Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg