



Art.Nr. 3899 Autark 5000

Variantenreiches Kraft-Workout auf Studio-Niveau inklusive „Reverse Butterfly“, seperater Bankdrück- bzw. Butterfly-Einheit, sowie professioneller Studio-typischer Beinpresse

Starten Sie durch und bringen Sie Ihren Körper in Topform – mit der dem FINNLO „Kraft-Turbo“ Kraftstation Autark 5000. Die professionelle Multistation verfügt über 30 verschiedene professionelle Übungsmöglichkeiten, mit denen alle Körperpartien gleichmäßig aufgebaut werden können. Das Brusttraining gestaltet sich durch Butterfly und verschiedene Griffvarianten beim Bankdrücken sehr abwechslungsreich. Highlight: „Reverse Butterfly“, die Studio-typische Übung für einen gezielten Aufbau der gesamten Rückenmuskulatur.

Nicht nur Sitz und Beinpresse, sondern auch die Latissimus-Einheit kann bei der FINNLO Autark 5000 an unterschiedliche Körpergrößen (bis über 2 Meter) perfekt angepasst und in 3 Stufen auf bis zu 2,15m erhöht werden. Der umfangreiche Gewichteblock ist mit insgesamt 102 kg bestückt und kann auch in kleine Abstufungen unterteilt werden. Dadurch ist das Training mit der FINNLO Kraftstation Autark 5000 sowohl zu intensivem Muskelaufbau- als auch zu Definitions- und Kraftausdauertraining bestens geeignet – Perfekt also für ein breites V-Kreuz und einen schlanken, durchtrainierten Bauch und Six-Pack. Das Kraftpaket Autark 5000 ist nicht nur Ihr persönliches Kraftstudio, sondern unterstützt perfekt Ihre Gesundheit, da die gesamte Körpermuskulatur leistungsfähiger wird, Verschleißerscheinungen verhindert und Haltungsschwächen verbessert werden.

Die FINNLO Kraftstation Autark 5000 – für ambitionierte Kraftsportler

Intensive Übungsmöglichkeiten für den Oberkörper

Mit den vielseitigen Übungsstationen der FINNLO Autark 5000 wird keine Muskelgruppe vernachlässigt. Alle wichtigen Körperpartien können durch mehrere Trainingsformen belastet und stetig aufgebaut werden.

Zum Training der Brustmuskulatur eignen sich die beiden Klassiker Bankdrücken und Butterfly. Während das Bankdrücken die gesamte Brustmuskulatur anspricht, hat das Butterfly einen eher definitorischen Effekt auf die Brustmuskeln und trainiert vor allem die äußere Partie. Durch die verschiedenen Griffe an der Bankdrück-Einheit kann z.B. der Trizeps durch einen engeren Griff intensiviert in die Übung einbezogen werden.

Die obere Rückenmuskulatur kann insbesondere durch die Latissimus- und die Rudereinheit angesprochen werden. Der Lat-Zug ist insgesamt 3-fach verstellbar und kann auf eine maximale Höhe von 2,15 Meter ausgefahren werden. Mit den Latissimus-Zügen in den Nacken oder zur Brust wird auch der Bizeps gleichmäßig geformt und mit trainiert.



Zwei Seilzüge (oberhalb der Rückenlehne und unterhalb des Beinstreckers) ermöglichen es, sehr flexible und freie Übungsformen durchzuführen. Dadurch wird die Koordination und das Zusammenspiel der Muskelgruppen optimal verbessert. Crunches für einen starken Bauch, Biceps-Curls, Trizepsdrücken oder Seitheben für muskulöse, definierte Arme und durchtrainierte, breite, runde Schulter.

Umfassendes Beintraining

Um den Körper bestmöglich zu proportionieren, sollten auch die Beine umfangreich trainiert werden. Mit der Kraftstation Autark 5000 ist dies perfekt möglich. Der Beincurler spricht im Stehen die hintere Oberschenkel- und die Gesäßmuskulatur an. Sitzend können mit dem Beinstrecker die vorderen Oberschenkelmuskeln belastet werden.



Die separate Beinpresse sorgt für weitere intensive Trainingsvarianten und für den Aufbau von muskulösen und durchtrainierten Beinen und Waden. Eine extra große Metalltrittplatte sorgt für einen stabilen Stand und passt sich im Winkel während des gesamten Bewegungsablaufs an. Die Rückenlehne der Beinpresse ist horizontal verstellbar und damit variabel einstellbar für verschiedene Körpergrößen bis über 2 Meter. Hier können die so effektiven Kniebeugen perfekt simuliert, alle Beinmuskeln gekräftigt und ein maximaler Zugwiderstand von 150 kg aufgelegt werden.

Exakte Gewichtsabstufung

Damit auch trainierte Kraftsportler bei der FINNLO Autark 5000 an ihre Grenzen kommen, steht ein 102 kg Gewichteblock für Sie zur Verfügung. Dieser ist in insgesamt 17 Gewichtsscheiben á 6 kg unterteilt, damit auch geringe Widerstandsunterschiede justiert werden können. So können Sie sich stetig steigern und verhindern eine Überbelastung durch eine sprunghaft erhöhte Gewichtsbelastung. Die Gewichte sind nahezu komplett eingefasst, damit in kinderreichen Haushalten für ausreichende Sicherheit gesorgt ist.

Hoher Trainingskomfort und perfekte Ergonomie

Wie alle FINNLO Kraftstationen ist auch die Autark 5000 mit einer optimierten und professionellen Trainingsergonomie, sowie komfortablen Polstern ausgestattet. Der Sitz kann vertikal, die Rückenlehne sowohl horizontal, als auch in der Neigung verstellt werden. Auf diese Weisen passen Sie das Trainingsgerät exakt Ihren Bedürfnissen an und vermeiden Fehlhaltungen während des Workouts.



Alle Rollen der FINNLO Autark 5000 sind kugelgelagert und garantieren einen flüssigen, harmonischen Bewegungsablauf. Der Stahlrohrrahmen gewährleistet optimale Stabilität auch bei hohen Zugbelastungen.



FINNLO Autark 5000 Trainingstipps:

Durch die zahlreichen Übungsmöglichkeiten der FINNLO Autark 5000 bietet sich das Prinzip der Vorermdung für einen noch effektiveren Muskelaufbau an: beim Prinzip der Vorermdung wird der zu trainierende Muskel durch eine Isolationsübung vorbelastet und anschließend mit einer Komplexübung vollständig ausgereizt. Beispielsweise beginnt man mit dem Butterfly um den Brustmuskel vorab zu ermüden, und führt anschließend einige finale Wiederholungen an der Bankdrück-Einheit aus. Zwischen der Isolations- und der Hauptübung sollte keine Pause stattfinden.

Wichtigste Produktinformationen:

- Professioneller Trainingsturm mit über 40 Übungen für alle Hauptmuskelgruppen
- Widerstandssystem über Gewichtescheiben (16 Stück á 5 kg)
- Max. Widerstand: 120 kg (max. Zuggewicht der Beinpresse: 150 kg)
- Beinpresse mit extra großer Metalltrittplatte und verstellbarer Rückenlehne
- Curl-Einheit für freie Übungen im Stehen
- Komfort-Sitz mehrfach vertikal verstellbar
- Latissimus-Einheit dreifach bis 2,15 m verstellbar
- Kugelgelagerte Seilzugrollen für ruckfreies und leichtgängiges Training
- Ergorückenlehne horizontal und im Neigungswinkel verstellbar. Perfekt für „Reverse Butterfly“ - effektives Rückentraining
- Separate Butterfly-Einheit. Start-Position einstellbar für perfekte Vorspannung
- Bankdrückeinheit in der Neigung verstellbar
- Crunch-Einheit für Bauch- und Sixpacktraining
- Professionelles „Studio“-Zubehör: Breite, Teil-gepolsterte Latissimusstange, Profi-Trizepsseil, drehbar gelagerte Curl-Stange
- Übungsformen: Butterfly, Reverse Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Beincurl, Beinbeugen, Armcurl, Rudern, Trizepsdrücken/-ziehen, Crunches, uvm.
- Gewichtsblock mit 80 kg und Metallvollverkleidung
- Farbe: anthrazit / braun
- Aufstellmaße: 218 x 200 x 220 cm (L x B x H)
- Platzbedarf: 244 x 203 x 219-225 cm (L x B x H)
- Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg