

Art.Nr. 3930 Autark 800

### Intensives Power-Workout auf engstem Raum

Die FINNLO Kraftstation Autark 800 ist Ihr privates Home-Fitnessstudio. Hochleistungsfähige Module beanspruchen alle wichtigen Körperpartien und bringen Sie Training für Training Ihrem Traumbody ein Stück näher. Die durchdachte Konstruktion ermöglicht es Ihnen, ohne Umbauen effektive Supersätze und Zirkelheiten durchzuführen. Variable Cable Cross- und Seilzugmodule runden die umfangreiche Trainingsausstattung der Fitnessstation ab.

Egal ob Sie Muskulatur aufbauen, definieren oder Gewicht verlieren möchten – mit der Autark 800 sind Ihrem Training keine Grenzen gesetzt. Durch fein abgestufte Gewichtsblöcke können Sie den Trainingsreiz ideal steuern, um schnellstmöglich Erfolge zu erzielen. Gleiches gilt für die Übungsauswahl der Module: sowohl Mehrgelenks- als auch Isolationsübungen sind vorhanden, um gezielte Reize auf die Muskulatur zu setzen. Mit einer maximalen Gewichtsbelastung von bis zu 80 kg kommen auch fortgeschrittene Kraftsportler an ihre Grenzen.



### Die FINNLO Kraftstation Autark 800 – Flexibilität und Variation

#### *Effektive Basisübungen für Brust, Rücken und Beine*

Zum Training der Brustmuskulatur können neben der klassischen Bankdrück- und Butterfly-Einheit das Cable Cross genutzt werden. Das Cable Cross Training beansprucht ähnlich dem Butterfly-Training die äußere Brustpartie. Es eignet sich daher hervorragend, um die Muskulatur zu definieren und nach einem Satz Bankdrücken das restliche Kraftpotential auszuschöpfen.





Für ein ausgeprägtes V-Kreuz und einen definierten Bizeps sind insbesondere die Latissimus- und Rudereinheiten hervorzuheben. Lat-Züge (entweder in den Nacken oder zur Brust) zählen zu den effektivsten Trainingsbewegungen, da sie eine Vielzahl von Muskelpartien belasten und zu einem schönen Gesamtbild der Körpermuskulatur beitragen. Reverse Butterfly sowie Rudereinheiten am Seilzug oder dem geführten Modul ergänzen Ihr Rückentraining in idealer Weise.

Auch die Beinmuskulatur kommt bei der Autark 800 nicht zu kurz. In Lauf- und Sportsportarten sind v.a. die Adduktoren von entscheidender Bedeutung. Diese können, wie auch die Abduktoren, am Seilzug angesprochen werden. Ein Beinstrecker und –beuger trainiert die vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur, die sich aus mehreren Muskelsträngen zusammensetzt. So erreichen Sie mit nur einer Übung einen umfassenden Trainingseffekt.



### *Voll im Trend: Core-Training für maximale Oberkörper-Stabilität*

Core-Training erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Zu Recht: das Stabilisationstraining für die Körpermitte ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern optimiert auch die Leistungsfähigkeit in Ihrer individuellen Sportart. Bauch- und Rückenziehen, Cable-Crunches und Rumpfdrehen sind beliebte Trainingsmethoden, um die Körpermitte zu kräftigen. Die Autark 800 von FINNLO bietet hierbei breit angelegte Übungsmöglichkeiten, sodass Sie nicht nur im Alltag aufrechter gehen und sitzen, sondern auch Verletzungen minimieren und Ihre sportartspezifische Leistung verbessern können:

- Optimale Kraftübertragung zwischen einzelnen Muskelschlingen: insbesondere bei leichtathletischen Disziplinen mit hohem technischen Charakter von Bedeutung
- Verbesserte Stabilität in Zweikämpfen und Richtungswechseln: reduzierte Verletzungsanfälligkeit und erhöhte Wendigkeiten bei Spisportlern
- Ideale Wasserlage für Schwimmer durch erhöhte Kraffausdauer der Rumpfmuskulatur

### *Umfassendes Übungsspektrum durch variable Module*

Nach der erfolgreichen Autark 600 setzt FINNLO nun auch mit der erweiterten 800-Variante neue Maßstäbe. Das bewährte Übungsspektrum der Autark 600 wurde durch variable Seilzugmodule ergänzt und somit zahlreiche neue Trainingsmöglichkeiten geschaffen. Das Kabelzugsystem ist um 160 Grad drehbar und arbeitet selbst bei hoher Gewichtsbelastung geräuscharm.

Die Armmuskulatur können Sie sowohl am unteren als auch oberen Seilzug trainieren: z.B. durch Bizeps-Curls, Trizepsdrücken oder Kombinationsübungen. Hier bieten sich auch Schulter- und Nackenübungen an, wie Seit- und Frontheben, Nackendrücken oder Frontziehen. Entweder belasten Sie die Körperseiten einzeln und unabhängig voneinander oder gehen mit einer breiteren Griffstange mehrere Muskelgruppen gleichzeitig an.



### *Hochwertige Ausstattung und Verarbeitung*

Der Gewichtblock setzt sich aus 16 Platten á 5 kg zusammen und bringt durch eine Maximalbelastung von 80 kg selbst trainierte Kraftsportler an ihre Grenzen. Sitz und Rückenlehne sind ergonomisch geformt und lassen sich mehrfach verstellen – für perfekte Trainingsergonomie und optimale Entlastung der Gelenkstrukturen.

Die Rollen des Kabelzugs sind kugelgelagert und bieten so ein ruckfreies und geräuscharm Gleitverhalten. Bei Aufstellmaßen von nur 190 x 190 x 202 cm (L x B x H) und einem Platzbedarf von 230 x 230 x 202 cm (L x B x H) benötigt Ihr Heimstudio trotz umfangreicher Übungsvielfalt nur sehr wenig Raum und kann auch in kleineren Wohnung problemlos aufgestellt werden.

*NEU: „3 in 1 Supersatz“ BRUST und „2 in 1 Supersatz“ RÜCKEN*

Kraftvollere Ergebnisse in kürzerer Zeit: mit den neuen Supersätzen von FINNLO. Ohne Umbauen können Cable Cross, Butterfly und Bankdrücken hintereinander durchgeführt werden, was die gesamte Brustmuskulatur intensiv beansprucht. Aber auch für die Rückenmuskulatur ist ein effektiver Supersatz möglich: gehen Sie vom Rudern zum „Reverse Butterfly“ und schöpfen Sie so ohne Zeitverlust das gesamte Potential Ihrer Rücken- und Schultermuskulatur aus.



### **Trainingstipp**

Um einen bestmöglichen Wachstumsreiz auf die Muskulatur zu setzen, empfiehlt es sich, eine Muskelgruppe komplett zu trainieren, bevor Sie zur nächsten übergehen. Führen Sie nacheinander (ob als Supersatz oder normale Serien) mehrere Übungen für die gleiche Muskelgruppe aus. Falls Sie einmal nur wenig Zeit für Ihr Training aufbringen können, ist das alternierende Training antagonistischer Muskelgruppen, (= Gegenspieler, z.B. Bizeps und Trizeps) ideal. Durch das Training des Gegenspielers wird der eben belastete Muskel gedehnt und schneller regeneriert. So können Sie Zeit sparen und trotzdem intensivst trainieren.

### **Fazit und Übersicht**

Die FINNLO Kraftstation Autark 800 bietet Ihnen alles, was Sie für ein gezieltes Muskeltraining benötigen. Mit einem maximalen Gewicht von 80 kg und zahlreichen Trainingsstationen können alle wichtigen Muskelgruppen effektiv aufgebaut und proportioniert werden. Ergonomische Polster sorgen für den nötigen Komfort beim Training.

Um die Übungen noch variantenreicher zu gestalten, wurde bei der Autark 800 besonderes Augenmerk auf die Verknüpfung geführter und freier Übungen gelegt. Mit geführten Trainingsbewegungen wie dem Bankdrücken beanspruchen Sie eine große Fläche an Muskulatur. Isolationsübungen wie der Bizeps-Curls sind hingegen optimal, um einzelne Muskeln konzentriert und unabhängig anzusprechen.

Hier ein Überblick über weitere Produktinformationen:

- Widerstandssystem: Gewichtscheiben (16 Stück á 5 kg)
- Max. Widerstand: 80 kg
- Rückenlehne mehrfach verstellbar
- Ergonomisch geformte Polsterung
- Cable Cross
- 160 Grad drehbares Seilzugsystem
- Farbe: anthrazit / schwarz
- Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Beincurl, Beinbeugen, Armcurl, Rudern, Trizepsdrücken/-ziehen, Crunches, uvm.
- Aufstellmaße: 190 x 190 x 202 cm (L x B x H)
- Platzbedarf: 230 x 230 x 202 cm (L x B x H)
- Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg
- Lieferzeit: **6-8 Werktage**
- Lieferinformationen: Lieferung erfolgt bis Bordsteinkante, ein individueller Liefertermin kann telefonisch vereinbart werden