

**Art.-Nr. 3943 Kraftstation Autark 1500**

**Der Studio-Trainingsturm für professionelles Fitness- und Krafttraining  
Zuhause. Inklusive Beinstrecker-/Beinbeuger-Funktion.**

*Effektives Krafttraining für alle Hauptmuskelgruppen!*

Mit der Premium-Multikraftstation Autark 1500 von FINNLO können Sie endlich auch Zuhause wie in einem professionellen Fitnessstudio alle wichtigen Muskelgruppen Ihres Körpers trainieren. Ausgestattet mit einem Gewichteblock von 80 kg (optional aufrüstbar bis 100kg) ist ein effektiver Muskelaufbau auch für fortgeschrittene Kraftsportler perfekt möglich. Krafttraining mit FINNLO Autark 1500 baut schnell und effektiv Muskulatur auf, kräftigt besonders auch eventuelle Schwachstellen wie Rücken und Beine und definiert Ihren gesamten Körper. Jetzt neu: in edlem schwarz/anthrazit



Mit der FINNLO Autark 1500 können folgende Ziele erreicht werden:

- Männer: Breites muskulöses V-Kreuz
- Männer: Kräftige definierte Schultern
- Männer: Muskulöse Oberarme
- Männer: Durchtrainierte muskulöse Beine
- Männer: Flaches Sixpack und definierte Brustmuskeln
- Frauen: Starker Rücken
- Frauen: Toning der Schultern
- Frauen: Toning/Definition der Arme
- Frauen: Toning/Definition der Beine



Durch die zahlreichen Stationsmodule und Trainingsmöglichkeiten können Sie jede Muskelgruppe vielseitig ansprechen. Die variantenreichen Übungsmöglichkeiten sowie die durchdachte Geometrie der Kraftstation Autark 1500 garantiert einen schnellen und gezielten Muskelaufbau ohne Kompromisse. Möchten Sie Ihr Fitnessstudio nach Hause holen? Professionell und effektiv trainieren? Egal, ob Sie Muskeln aufbauen oder Ihren Körper definieren möchten, mit der Kraftstation Autark 1500 trainieren Sie professionell und flexibel, wann, wo und wie Sie möchten.

## Die FINNLO Kraftstation Autark 1500 – Intensives Workout

### *Zahlreiche Übungen, intensive Belastung*

Zum Training der Brustmuskulatur kann entweder die klassische Bankdrück- oder die Butterfly-Einheit genutzt werden. Während das Bankdrücken die gesamte Brustmuskulatur beansprucht, kann mit Butterflies gezielt die äußere Brustpartie trainiert werden.

Für ein breites V-Kreuz und eine ausgeprägte Rückenmuskulatur gibt es an der FINNLO Autark 1500 Kraftstation ebenfalls viele Trainingsmöglichkeiten. Mit der Latissimus-Stange können Sie Lat-Züge entweder in den Nacken oder zur Brust durchführen. Durch eine separate Seilzug-Vorrichtung sind Ruderübungen und dank mitgelieferter Fußschlaufe auch Beinübungen perfekt möglich. Biceps-Curls, Auch Trizepsdrücken oder Kombinations- und Mehrgelenksübungen können ideal durchgeführt werden.



Eine besondere Eigenschaft von FINNLO Autark 1500 ist das professionelle Beintrainingsmodul. Hier ist endlich ein umfassendes Workout der Beinmuskeln auf Studio-Niveau möglich: Im Gegensatz zu gewöhnlichen, auf dem Markt befindlichen Kraftstationen können mit der Autark 1500 Beinbeugen und Bein curls über eine Schnellverstellmechanik gleichermaßen effektiv trainiert werden.

Die Innen- und Außenseite der Oberschenkel (Adduktoren- und Abduktoren-Training) kann mit der mitgelieferten Fußschlaufe in Form gebracht werden. Diese Übungen sind besonders bei Frauen sehr beliebt, um gezielt die Problemzone Oberschenkel anzusprechen.

Selbstverständlich ist auch Bauchtraining bzw. Sixpack-Training, sowie ein umfassendes Schultertraining mit Front- und Seitheben mit der Multi-Kraftstation Autark 1500 perfekt möglich.

Mit bis zu 80 kg maximaler Gewichtbelastung kommen auch Fortgeschrittene auf Ihre Kosten. Der Gewichtsblock ist in 16 Scheiben à 5 kg aufgeteilt, die durch einen variablen Stift schnell und präzise eingestellt werden können. Der Gewichtsblock ist mit optionalen Zusatzgewichtsscheiben (Art.-Nr. 3835) von 20 kg aufrüstbar.

### *Optimale Trainingsergonomie durch variable Verstellmöglichkeiten*

Der Autark Komfortsitz und die ergonomische Rückenlehne lassen sich mehrfach vertikal verstellen. Die Rückenlehne zusätzlich im Neigungswinkel. Auf diese Weise können Sie die Sitzhöhe an jede Körpergröße flexibel anpassen. Damit ist Autark 1500 auch für Körpergrößen über 2 Meter bestens geeignet.



Auch die Butterfly-Arme bieten zahlreiche Verstellmöglichkeiten: Sie können nach außen und innen 5-fach im Winkel justiert werden. Perfekt für unterschiedliche Muskelansprache und den Aufbau einer muskulösen breiten Brustmuskulatur.



### *Perfektes Zubehör: Variables Training durch vielseitige Griffe*

Im Lieferumfang sind professionelle Studiogriffe und -Stangen enthalten. Mit der ergonomisch geformten Latissimus-Stange trainieren Sie perfekt Ihre Rückenmuskulatur, mit der Curl-Stange bauen Sie schnell und effektiv eine beeindruckende Armmuskulatur auf und das Trizeps-Seil verwenden Sie zum Aufbau und Toning der hinteren Armmuskulatur. Die Vielzahl der Griffe und Trainingsmöglichkeiten ermöglicht einen schnellen Aufbau der Muskulatur. Gerade die Abwechslung im Training sorgt für eine hohe Muskelstimulation und damit große Effekte.

### *Stabile, sichere Konstruktion und perfekte Seilzugtechnologie*

Auch bei hoher Gewichtsbelastung steht die Kraftstation FINNLO Autark 1500 sicher und fest auf dem Boden. Das hat sie ihrer besonders stabilen Stahlrohrkonstruktion mit 4mm Wanddicke zu verdanken. Auch hier wird der Unterschied zu einfachen auf dem Markt befindlichen Multi-Stationen deutlich.

Die Rollen der Qualitäts-Seilzüge sind kugelgelagert und bieten so ein perfektes und nahezu geräuschloses Gleitverhalten, auch bei höheren Gewichtsbelastungen.

## **FINNLO Autark 1500 Trainingstipps**

Für einen bestmöglichen Wachstumsreiz und Muskelaufbau empfiehlt es sich, eine Muskelgruppe komplett zu trainieren, bevor Sie zur nächsten Muskelgruppe übergehen. Starten Sie mit Bankdrücken und hängen danach gleich Ihre Butterfly-Sätze an. So können Sie Ihre Brustmuskulatur komplett ausreizen. Falls Sie lediglich ein geringes Zeitbudget fürs Training zur Verfügung haben, können Sie auch antagonistische Muskelgruppen, d.h. Gegenspieler-Muskeln, abwechselnd trainieren. Durch die Belastung des Gegenspieler-Muskels wird der eben belastete Muskel gedehnt und erholt sich schneller. So können Sie Zeit sparen und trotzdem sehr intensiv trainieren.



## **Fazit und Übersicht**

Die FINNLO Multistation Autark 1500 bietet alles, was für ein umfangreiches, professionelles Krafttraining nötig ist. Mit einem maximalen Gewicht von 80 bzw. 100 kg und zahlreichen Trainingsmodulen können alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers effektiv aufgebaut werden.

Um Übungen noch variantenreicher zu gestalten, sind im Lieferumfang der Kraftstation FINNLO Autark 1500 drei verschiedene Griffe in Studio-Qualität enthalten: eine breite teilgepolsterte Latissimus-Stange, eine drehbare gelagerte Curl-Stange und ein professionelles Trizeps-Seil.

Bei Aufstellmaßen von nur 172 x 145 x 215 cm (L x B x H) und einem Platzbedarf von lediglich 200 x 225 x 215 cm benötigt Ihr komplettes Heimstudio sehr wenig Raum und kann auch in kleineren Wohnungen optimal aufgestellt werden.

**Wichtigste Produktinformationen:**

- Professioneller Trainingsturm mit über 30 Übungen für alle Hauptmuskelgruppen
- Widerstandssystem über Gewichtsscheiben (80 kg, 16 Stück à 5 kg)
- Maximaler Zugwiderstand von 90 kg, über optionale Zusatzgewichte von weiteren 20 kg (Art.-Nr. 3835) auf einen Zugwiderstand von 135 kg erweiterbar
- Professionelle Beinbeuger-/bzw. Beinstreckerfunktion mit Schnellverstellung
- Komfortsitz mehrfach vertikal verstellbar
- Kugelgelagerte Seilzugrollen für ruckfreies und leichtgängiges Training
- Ergorückenlehne mit Lordoseunterstützung stufenlos sowohl vertikal als auch im Winkel verstellbar
- Butterfly für unterschiedliche Trainingswinkel 5-fach nach innen und außen verstellbar
- Separate Curl-Einheit für freie Übungen im Stehen
- Crunch-Einheit für effektives Bauch- und Sixpacktraining
- Professionelles Studio-Zubehör: breite, teilgepolsterte Latissimus-Stange, Trizeps-Seil, drehbar gelagerte Curl-Stange, Fußschlaufe
- Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Beincurl, Beinbeugen, Armcurl, Rudern, Trizepsdrücken/-ziehen, Crunches, uvm.
- Verstellbare Trittplatte für Übungen im Stehen und Rudern im Sitzen
- Metallvollverkleidung
- Aufstellmaße (L x B x H): 165 x 145 x 215 cm
- Platzbedarf (L x B x H): 200 x 225 x 215 cm
- Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg
- Farbe: anthrazit / schwarz