

**Art.-Nr. 3945 Kraftstation Autark 2500**

**Der Studio-Trainingsturm und „Kraft-Turbo“ für ein professionelles Fitness- und Krafttraining Zuhause. Inklusive Beinstrecker-/Beinbeuger-Funktion, höhenverstellbarem Kabelzugmodul und weiterentwickelter Beinpresse. Die Erweiterung der FINNLO Autark 2200 mit Beinpresse ist jetzt in edlem schwarz/anthrazit gehalten und mit einer verbesserten, hochwertigeren Beinpresse ausgestattet.**

Mit der Premium-Multikraftstation Autark 2500 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. Das Krafttraining mit der Kraftstation Autark 2500 baut schnell und effektiv Muskulatur auf, kräftigt besonders auch eventuelle Schwachstellen wie Rücken und Beine und definiert Ihren gesamten Körper.

Ein um 160 Grad drehbares, seitliches Kabelzug sorgt für perfekt isolierte Übungen und Trainingsvarianten. Das System ist höhenverstellbar und entspricht dem Aufbau von Seilzug-Stationen in professionellen Fitnessstudios.

Mit der separaten Beinpressen-Einheit kann gezielt Beinmuskulatur aufgebaut werden. Diese Presse ist jetzt mit einer noch stabileren Metalltrittplatte ausgestattet. Die ergonomisch optimierte Sitzposition auf einem hochwertig verarbeiteten Polster ermöglicht ein rückenfreundliches Training und im Zusammenspiel mit der Metalltrittplatte eine perfekt geführte Bewegung. Ermöglicht wird dadurch ein ergonomischer Bewegungsablauf und ein kniegelenkfreundliches Training. Die Effektivität dieser Übung kommt Kniebeugen sehr nahe, wobei der Rücken dabei geschont bleibt. Training mit der Beinpresse ist auch ideal für eine Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der Waden.



Mit der FINNLO Autark 2500 können folgende Ziele erreicht werden:

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

Durch die zahlreichen Trainingsmodule und Trainingsmöglichkeiten können Sie jede Muskelgruppe vielseitig ansprechen. Die variantenreichen Übungsformen sowie die durchdachte Geometrie der Multistation Autark 2500 garantiert einen schnellen und gezielten Muskelaufbau endlich auch Zuhause ohne Kompromisse. Möchten Sie Ihr Fitnessstudio in die eigenen vier Wände holen und dennoch effektiv trainieren? Egal, ob Sie Muskeln aufbauen oder Ihren Körper definieren möchten, mit der FINNLO Autark 2500 Kraftstation trainieren Sie professionell und flexibel, wann, wo und wie Sie möchten.

## **FINNLO Kraftstation Autark 2500 - intensive Workout-Möglichkeiten**

### *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 belastet werden.

Für ein breites V-Kreuz und eine ausgeprägte Rückenmuskulatur gibt es an der FINNLO Autark 2500 Kraftstation ebenfalls verschiedene Trainingsmöglichkeiten. Mit der breiten Latissimus-Stange können Sie Lat-Züge entweder in den Nacken oder zur Brust durchführen. Durch eine separate Seilzug-Vorrichtung sind auch Ruderübungen perfekt möglich. Seitlich an der Station befindet sich zusätzlich ein Kabelzug-Modul, das variabel in der Höhe verstellt werden kann. Für eine ausgeprägte Armmuskulatur können Sie damit z.B. Biceps-Curls, Trizepsdrücken oder effektive Kombinations- und Mehrgelenksübungen durchführen.



Eine besondere Eigenschaft der FINNLO Autark 2500 Kraftstation ist das professionelle Beintrainingsmodul. Hier ist ein umfassendes Workout der Beinmuskeln auf Studioniveau möglich. Im Gegensatz zu gewöhnlichen, auf dem Markt befindlichen Kraftstationen, können mit der Autark 2500 Beinbeugen und Beincurly effektiv trainiert werden. Eine Schnellverstellmechanik ermöglicht einen schnellen Wechsel zwischen beiden Übungen.

Die Innen- und Außenseite der Oberschenkel können mit der mitgelieferten Fußschleife in Form gebracht werden. Diese Übungen sind besonders bei Frauen sehr beliebt, um Cellulite entgegenzuwirken.

Die separate Beinpresse sorgt für weitere intensive Trainingsvarianten und für den Aufbau von muskulösen und durchtrainierten Beinen. Eine extra große, stabile Metalltrittplatte sorgt für einen stabilen Stand der Füße und passt sich im Winkel ergonomisch an den gesamten Bewegungsablaufs an. Die Rückenlehne der Beinpresse ist horizontal verstellbar und ergonomisch optimiert. Sie kann daher variabel eingestellt werden auch für verschiedene Körpergrößen bis über zwei Meter. Auch Bauchtraining bzw. Sixpack-Training sowie ein umfassendes Schultertraining mit Front- und Seitheben ist mit der Multi-Kraftstation Autark 2500 ideal auszuführen.



Ein seitliches Kabelzugmodul ermöglicht effektive und beidseitige Seilzugübungen. Das System ist 160 Grad drehbar gelagert und damit in jeder Trainingsposition optimal verwendbar. Eine Schnellverstellung sorgt für eine bequeme Anpassung der Trainingshöhe.

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. Durch den Hebelarm der Kraftstation werden so Zugwiderstände von 90 bzw. sogar 135kg ermöglicht.

### **Optimale Trainingsergonomie durch variable Verstellmöglichkeiten**

Der Autark Komfortsitz und die ergonomische Rückenlehne lassen sich mehrfach vertikal verstellen. Die Rückenlehne ist zusätzlich im Neigungswinkel verstellbar. Auf diese Weise können Sie die Sitzhöhe an jede Körpergröße flexibel anpassen. Damit ist Autark 2500 auch für Körpergrößen über zwei 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 Latissimus-Stange trainieren Sie perfekt Ihre Rückenmuskulatur, mit der Curl-Stange bauen Sie schnell und effektiv eine beeindruckende Armmuskulatur auf. Das Trizeps-Seil verwenden Sie zum Aufbau und Toning der hinteren Armmuskulatur. Die unterschiedlichen Griffe und Trainingsvarianten ermöglichen einen umfassenden Trainingsreiz und damit einen schnellen und gezielten Aufbau der Muskulatur. Gerade die Abwechslung der einzelnen Übungsformen sorgt für eine hohe Muskelstimulanz und ein optimales Trainingsergebnis.



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

Auch bei hoher Gewichtsbelastung steht die Kraftstation FINNLO Autark 2500 sicher und fest auf dem Boden. Das hat sie ihrer besonders stabilen Stahlrohrkonstruktion 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 2500 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 2500 bietet alles, was Sie für ein umfangreiches, professionelles Krafttraining zu Hause benötigen. Autark 2500 unterscheidet sich in Ausstattung, Stabilität und Trainingsmöglichkeiten deutlich von herkömmlichen, auf dem Markt befindlichen, Multikraftstationen. Mit einem maximalen Gewicht von 80 bzw. 100 kg und zahlreichen Trainingstationen können alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers effektiv aufgebaut werden.

Um Übungen noch variantenreicher zu gestalten, sind im Lieferumfang der Kraftstation FINNLO Autark 2500 drei verschiedene Griffe in Studioqualität enthalten: eine breite teilgepolsterte Latissimus-Stange, eine drehbare gelagerte Curl-Stange und ein professionelles Trizeps-Seil.

Bei Aufstellmaßen von nur 165 x 220 x 215 cm (L x B x H) und einem Platzbedarf von lediglich 212 x 320 x 215 cm (L x B x H) 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 20kg (Art.-Nr. 3835) ergibt sich ein Zugwiderstand von 135 kg
- Professionelle Beinbeuger-/bzw. Beinstreckerfunktion mit Schnellverstellung
- Seitliches, 160 Grad drehbar gelagertes und höhenverstellbares Kabelzugmodul
- Kugelgelagerte Seilzugrollen für ruckfreies und leichtgängiges Training
- Verbesserte hochwertigere Beinpresse mit extra großer stabiler Metalltrittplatte
- Sitz der Beinpresse mit ergonomisch optimierten Sitzpolster und verstellbarer Rückenlehne
- Geführte Bewegung zur Vermeidung von Fehlpositionen
- Kniegelenk-freundlicher Trainingswinkel für ein effektiveres Training von Oberschenkel und Waden
- Komfortsitz mehrfach vertikal verstellbar

- Ergorückenlehne mit Lordoseunterstützung stufenlos und vertikal sowie auch im Winkel verstellbar
- Butterfly-Modul für unterschiedliche Trainingswinkel 5-fach nach innen und außen verstellbar
- Crunch-Einheit für effektives Bauch- und Sixpacktraining
- Professionelles Studio-Zubehör: Breite teilgepolsterte Latissimus-Stange, Trizeps-Seil, drehbar gelagerte Curl-Stange
- Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Beincurl, Beinbeugen, Armcurl, Rudern, Trizepsdrücken/-ziehen, Crunches, uvm.
- Metallvollverkleidung
- Aufstellmaße (L x B x H): 165 x 220 x 215 cm
- Platzbedarf (L x B x H): 212 x 320 x 215 cm
- Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg
- Farbe: anthrazit / schwarz