

### 3962 Homegym M3

#### **Vielseitigkeit mit Designanspruch**

Hier bleiben keine Wünsche offen –Perfekte Funktionalität und hochwertiges Studio-Design für Zuhause. Das M3 Multigym ermöglicht ein Ganzkörpertraining vom Feinsten. Ein komplettes Fitness-Studio mit geringem Platzbedarf von lediglich ca.2qm. Bis zu 95,45Kilo (210lb) können bewegt werden, was selbst das Herz ambitionierter Kraftsportler höher schlagen lässt. Eine hochwertige Stahlkonstruktion, mit verarbeiteten Nylon Umlenkrollen, Zugkabeln, die bis zu einer Tonne Last verkräften und Präzisions Kugellagern die für die ultimative Zugarmonie sorgen. Ein Multigym, dass trotz seiner hohen Belastbarkeit und Robustheit optisch modernsten Design-Ansprüchen gerecht wird und Sie täglich zum Training inspirieren wird. Von den wichtigsten Kraftübungen bis hin zu funktionellen und sportartspezifischen Bewegungen lässt sich an der Kraftstation FINNLO M3 alles perfekt umsetzen. Rudern, Latziehen, Schulterpresse, Bankdrücken, Beinstrecken und -beugen, Abduktoren- und Adduktoren-Training, Wadenheben und das Training der geraden sowie schrägen Bauchmuskulatur sind nur einige vieler Profi-Übungen die Ihnen das M3 Multigym bietet.



Die Grundkonstruktion des M3 Multigym ist aus extrem hoch belastbarem Stahl gebaut und besticht durch eine hochwertige und beständige Pulverbeschichtung in modernem und edlem anthrazit/schwarz. Präzisionskugellager an den Umlenkrollen sorgen für einen besonders ruhigen und reibungslosen Bewegungsablauf.



Das farblich abgestimmte, ergonomisch geformte Sitzpolster lässt sich individuell einstellen und sorgt für eine bequeme und stabile Trainingsposition bei allen sitzenden Übungen. Die Verkleidung der Gewichte besteht aus hochstrapazierfähigem Canvas und umgibt die insgesamt 96 kg (215lb), die Sie beim Training bewegen können.

### **FINNLO MAXIMUM M3: Professionelle Übungsmöglichkeiten**

- Pectoralis Butterfly (Brustmuskulatur)
- Oberschenkel Innen- und Außenseite (Adduktoren/Abduktoren)
- Oberschenkel Vorder- und Rückseite (Beinstrecker/Beinbeuger)
- Bizeps Curls/Trizeps Extensions (jeweils verschiedene Variationen)
- Abdominal crunch (Bauchmuskulatur)
- Rudern (Oberer Rücken)
- Latziehen (Breiter Rückenmuskel)
- Schulterdrücken (verschiedene Variationen)
- Bankdrücken (verschiedene Variationen)
- Hüft Überstreckung (Gluteus/Gesäßmuskulatur)
- Funktionelle Übungen am Seilzug für Schultergürtel, Arm- und Bauchmuskulatur
- Beinpresse und Wadendrücken (mit optionaler Zusatzbank)
- Gerade und schräge Crunches (optionale gepolsterte Zusatz-Zugstange)

### **Folgende Trainingsziele lassen sich am M3 Multigym realisieren:**

- Ein definierter Oberkörper , muskulöse Arme, ein breites V- Kreuz und definierter Sixpack
- Durchtrainierte und definierte Beinmuskulatur, Oberschenkel, Gesäßmuskulatur und Wade
- Gesundheitsorientiertes bis leistungssportlich orientiertes Krafttraining
- Ein gesundes Rückentraining bis hin zu kraftsportorientiertem Aufbau der Rückenmuskulatur.





Durch die zahlreichen Einzelstationen und Trainingsmöglichkeiten können Sie jede Muskelgruppe vielseitig ansprechen. Die variantenreichen Übungsformen, sowie die durchdachte Geometrie der Multistation FINNLO MAXIMUM M3 garantiert einen schnellen und gezielten Muskelaufbau ohne Kompromisse. Möchten Sie Ihr eigenes Fitness-Studio nach Hause holen? Dennoch professionell und effektiv trainieren? Egal ob Sie Muskeln aufbauen oder Ihren Körper definieren möchten, mit der FINNLO MAXIMUM M3 trainieren Sie auf höchstem Niveau und flexibel, wann, wo und wie Sie möchten.

### **Die FINNLOMAXIMUM M3– Intensives Studio-Workout in den eigenen 4 Wänden**

#### *Zahlreiche Übungen, intensive Belastung*

Durch die Kombination von freier und geführter Bewegung ermöglicht die Bankdrückereinheit der M3 ein besonders effektives Training der Brustmuskulatur. Während durch Bankdrücken die gesamte Brustmuskulatur beansprucht wird, kann mit frei beweglichen Butterflieg ein eher definitorischer Reiz gesetzt und die äußere Brustpartie perfekt belastet werden. Mit den M3-Kabelzügen lassen sich damit auch auf idealer Weise auf bestimmte Muskelpartien Akzente setzen und verschiedene Trainingswinkel realisieren.

Für ein breites V-Kreuz und eine ausgeprägte Rückenmuskulatur gibt es an der FINNLO MAXIMUM M3 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 auch Ruderübungen perfekt möglich.

Die Armmuskulatur können Sie sowohl am unteren als auch oberen Seilzug trainieren: z.B. durch Bizeps-Curls, Trizepsdrücken oder Kombinations- und Mehrgelenksübungen.





Ein besondere Eigenschaft der FINNLO MAXIMUM M3 ist das professionelle Beintrainingsmodul. Hier ist endlich umfassendes Workout der Beinmuskeln auf Studio-Niveau möglich: Im Gegensatz zu gewöhnlichen, auf dem Markt befindlichen Kraftstationen können mit der FINNLO MAXIMUM M3 Beinbeugen und Beincurls über eine Schnellverstellmechanik gleichermaßen effektiv und mit perfekter ergonomie trainiert werden.

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

Selbstverständlich ist auch Bauchtraining bzw. Sixpack-Training, sowie ein umfassendes Schultertraining mit Front- und Seitheben mit der Multi-Kraftstation FINNLO MAXIMUM M3 perfekt möglich.

Mit bis zu 96 kg maximaler Gewichtbelastung kommen auch Fortgeschrittene auf Ihre Kosten. Der Widerstand wird durch einen variablen Stift schnell und präzise eingestellt.

#### *Optimale Trainingsergonomie durch variable Verstellmöglichkeiten*

Der M3 Komfort-Sitz 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 das Multigym FINNLO MAXIMUM M3 auch für Körpergrößen bis über 2 Meter bestens geeignet.

**FINNLO M3 Trainingstipps:** Ob eine Vergrößerung der Muskelmasse oder eine Verbesserung der Kraftausdauer verwirklicht wird, hängt sowohl von Ihrem Trainingsziel, als auch von unterschiedlichen Belastungsnormativen ab. Die wichtigsten Belastungsnormativen sind die Intensität und die Dauer, der Umfang und die Belastungs-Pausen-Relation Ihres Trainings sowie dessen Häufigkeit. Trainingsprinzipien helfen Ihnen mit dem Training am FINNLO M3 Multigym Ihre ganz persönlichen Ziele zu verwirklichen. Da Sie im Verlaufe eines regelmäßigen Trainings, je nach Trainingsziel, an Maximalkraft bzw. Kraftausdauer zunehmen, müssen entsprechend auch die Gewichte im Laufe der Zeit angepasst werden um weitere Fortschritte zu erzielen. Anstelle der Gewichte sollte Sie unter anderem auch die Übungsauswahl, Anzahl der Übungen, Serien- oder Wiederholungszahl oder die Übungsausführung verändern um einen neuen Trainingsreiz zu setzen. Ein regelmäßiges Training ist zu empfehlen, um das vorhandene Kraftniveau zu halten bzw. stetig weiter zu verbessern. Das Training von Oberkörper, Rumpf und Unterkörper an unterschiedlichen Tagen macht eine Erhöhung der Trainingshäufigkeit möglich, ohne dabei eine einzige Muskelgruppe zu überlasten.



### **Wichtigste Produktinformationen:**

- Professioneller „Studio“-Trainingsturm für Zuhause mit über 40 Übungen für alle Hauptmuskelgruppen
- Widerstandssystem über Gewichtsscheiben ( Stück á 4,5 kg)
- Maximaler Zugwiderstand von 96 kg
- Professioneller ergonomischer Beinbeuger-/bzw. Beinstreckerfunktion mit Schnellverstellung
- Komfort-Sitz mehrfach vertikal verstellbar
- Kugelgelagerte Seilzugrollen für ruckfreies und leichtgängiges Training
- Ergorückenlehne sowohl vertikal, als auch im Winkel verstellbar
- Butterfly mit Kabelzügen für freies Training und verschiedene Trainingswinkel
- Bankdrück-Einheit mit optional geführter und freier Bewegung
- Curl-Einheit für freie Übungen im Stehen
- Crunch-Einheit für effektives Bauch- und Sixpacktraining
- Professionelles „Studio“-Zubehör: Breite, drehbar gelagerte Latissimusstange, drehbar gelagerte Curl-Stange, Fußschlaufe
- Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Beincurl, Beinbeugen, Armcurl, Rudern, Trizepsdrücken/-ziehen, Crunches, Adduktoren, Abduktoren, Rückenziehen, uvm.
- Gewichtevollverkleidung
- Farbe: schwarz/anthrazit
- Aufstellmaße : (L) 183 cm x (B) 102 cm x (H) 198 cm/206 cm
- Platzbedarf: (L) 220 cm x (B) 290 cm x (H) 210 cm
- Ausführlich beschriebene Übungsanleitung
- Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg