



Art.-Nr. 3963

FINNLO MAXIMUM Kraftstation M4

**Perfekte Muskelsymmetrie
und hohe Belastbarkeit. Die
echte Studio-Alternative**

Sie wollen muskuläre Dysbalance ausgleichen und sich einen perfekt symmetrischen Körper antrainieren? Dann liegen Sie mit dem M4 Multigym genau richtig. Sämtliche Zug- und Drückmodule sind rechts und links unabhängig voneinander bewegbar. Die iso-laterale Beweglichkeit sorgt dafür, dass jedes Körperteil 50% der Last bewegen muss. Dies fördert nicht nur einen besonders symmetrischen Muskelaufbau, sondern schult gleichzeitig auch Ihre muskuläre Koordination und verbessert Ihre Körperspannung.



Das M4 Homegym steckt voller Extras. So lassen sich die beiden Arme des Latzugs für Über-Kreuz-Übungen (Cable Cross) am Seilzug separieren und die Sitzbank kann für mehr Platz zur Seite gerollt werden. Die Gewichte für Seilzugübungen sind in sehr kleinen Schritten veränderbar, so dass neben Bizeps- und Trizeps auch kleinere Muskelgruppen trainiert werden können. Bis zu 96 kg können über verschiedene Zug- und Drückmodule bewegt werden, was selbst das Herz ambitionierter Kraftsportler höher schlagen lässt. Eine hochwertige Stahlkonstruktion, Nylon-Umlenkrollen, Zugkabel, die bis zu einer Tonne Last verkraften und Präzisions-Kugellagern, die für eine ultimative Zugarmonie sorgen. Sämtliche wichtigen Kraftübungen bis hin zu funktionellen und sportartspezifischen Bewegungen lassen sich am FINNLO MAXIMUM M4 perfekt umsetzen.

Die Grundkonstruktion des FINNLO MAXIMUM M4 Multigym ist aus extrem hoch belastbarem Stahl konstruiert und besticht durch eine besonders hochwertige und beständige elektrolytische Pulverbeschichtung. Präzisionskugellager und ölprägnierte Gewinde sorgen für einen absolut ruhigen und reibungslosen Bewegungsablauf. Das farblich abgestimmte und ergonomisch geformte Ergo-Sitzpolster lässt sich individuell einstellen und sorgt zu jeder Zeit für eine bequeme und orthopädisch korrekte Trainingsposition. Die Verkleidung der Gewichte besteht aus hochstrapazierfähigem Canvas, verdeckt die insgesamt 96 kg Gewichte und sorgt für eine optimale Lärmdämmung



Folgende Übungen lassen sich iso-lateral über die fixierten Griffe oder die freibeweglichen Gurte am FINNLO MAXIMUM M4 Multigym umsetzen

- Brustmuskulatur:
 - o Bankdrücken (verschiedene Ausführungs Varianten möglich)
 - o Kabelziehen über Kreuz (unterschiedliche Anteile des großen Brustmuskels durch Veränderung der Armführung)

- Schultergürtel:
 - o Schulterdrücken (verschiedene Ausführungs Varianten möglich)
 - o Einarmiges Seitheben (Deltoides bzw. Schulterdach)
 - o Frontziehen (Trapezius oberer Teil)

- Bauch/Rückenmuskulatur:
 - o Latziehen und Rudern (oberer Rücken)
 - o Kabelzug kniender Crunch (gerade und schräge Bauchmuskulatur)
 - o Optionale Zugvorrichtung für den sitzenden geraden/schrägen Crunch

- Arme:
 - o Trizeps-Extensions (beidarmig vor dem Körper, einarmig neben dem Körper)
 - o Bizeps Curl (verschiedene Ausführungs Varianten möglich)

- Beine:
 - o Bein Strecken (sitzend) und Beinbeugen (liegend)
 - o Kabelzug Abduktion/Adduktion (Oberschenkel Außen/Innenseite)
 - o Glut-Kick (zum Training der Gesäßmuskulatur)
 - o Optionale Beinpresse (Gesäß, Oberschenkel Vorder/Rückseite, Waden)

- Beispiele für ein funktionelles Training mit dem Kabelzug zur Verbesserung von sportartspezifischen Bewegungsausführungen:
 - o Golfschwung
 - o Box/Faustschlag
 - o Schwimmzug
 - o Tennisschlag etc
 - o Soccer-„Kick“



Folgende Trainingsziele können durch ein Training am FINNLO MAXIMUM M4 Multigym realisiert werden:

- Gesundheits- und leistungsorientiertes Krafttraining.
- Ein muskulöser Oberkörper, eine breite Brust, eine V-Form und eine definierte Sixpack-Bauchmuskulatur.
- Durchtrainierte und rundherum wohlgeformte Beine - von der Gesäßmuskulatur bis in die Wade.
- Maximalkraftzuwachs und dadurch bedingte Leistungssteigerung bei so gut wie jeder Sportart.
- Funktionelles Training des Bewegungsapparates für eine Verbesserung der sportartspezifischen Bewegungsökonomie (z.B. im Golf und Tennis)
- Ein ganzheitliches Training des gesamten Körpers um Knie-, Schulter/Nacken- und Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen oder vorzubeugen.

FAZIT: Muskuläre Dysbalancen gehören der Vergangenheit an. Das FINNLO MAXIMUM M4 Multigym ist ein kompaktes Homegym auf Studio-Niveau mit professionellen Übungen für alle wichtigen Muskelgruppen. M4 zeichnet sich durch seine iso-lateralen Zug- und Drückmodule aus. Dabei überzeugen, neben der Übungsvielfalt, eine hochwertige Verarbeitung, hohe Belastbarkeit, perfekte Zugharmonie und ein modernes puristisches Design. Das M4 Gym ist der ideale Trainings-Partner für vielfältigen Trainingsspass und den lang ersehnten symmetrischen, muskulösen und athletischen männlichen oder insgesamt optisch strafferen weiblichen Körper.



Trainingstipps: Ob eine Vergrößerung der Muskelmasse oder eine Verbesserung der Kraftausdauer verwirklicht wird, hängt sowohl von Ihrem persönlichen Trainingsziel ab und zum anderen von unterschiedlichen Belastungsnormativen. Die wichtigsten Belastungsnormativen sind die Intensität und Dauer, der Umfang und die Belastungs-Pausen-Relation Ihres Trainings sowie dessen Häufigkeit. Allgemeine und fundierte Trainingsprinzipien helfen Ihnen mit dem Training an der Kraftstation FINNLO MAXIMUM M4 Ihre ganz persönlichen Ziele zu verwirklichen. Achten auf entsprechende Ruhephasen in denen der Körper genügend Zeit hat, sich nach dem Training an die vorangegangene Beanspruchung anzupassen. Hier gilt es ein individuell optimales Verhältnis von Training und Pausengestaltung zu finden. 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 können 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 notwendig, 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.



Produktdetails

- Professioneller „Studio“- Trainingsturm für Zuhause mit über 50 Übungen für alle Hauptmuskelgruppen
- Widerstandssystem über Gewichtsscheiben
- Maximaler Zugwiderstand von 96 kg
- Bilaterales Training des Oberkörpers durch zwei im Winkel verstellbare Profi-Latmodule
- Seitliches, höhenverstellbares Zugmodul mit Schnellverstellung
- Integrierter Verschiebemechanismus der Bank für alternative Übungen im Stehen. Optimal zum Training und Toning der Rumpfmuskulatur.
- Geschäumter Komfort-Sitz mehrfach in der Neigung verstellbar
- Kugelgelagerte Seilzugrollen für ruckfreies und leichtgängiges Training
- Premium-Seilzüge mit einer Maximalbelastung von über 1000 kg
- 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
- Drehbar gelagerte Handgriffe
- Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Beincurl, Beinbeugen, Armcurl, Schulterziehen, Trizepsdrücken/-ziehen, Rückenziehen, uvm.
- Ausführlich beschriebene Übungsanleitung
- Gewichtevollverkleidung
- Aufstellmaße : (L) 243 cm x (B) 122 cm x (H) 212 cm
- Platzbedarf: (L) 250 cm x (B) 200 cm x (H) 215 cm
- Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg
- Farbe: schwarz/anthrazit