



3964 Homegym M5

HOME GYM M5- die perfekte "Eck-Lösung" mit 3 professionellen Trainingsstationen

Der „Studio“-Trainingsturm und „Kraft-Turbo“ für ein professionelles Fitness- und Krafttraining in den eigenen 4 Wänden, in Hotels oder Wellnesseinrichtungen. 2 x 96 kg Gewichteblocke für ein Zugwiderstand von je 100 KG. Gleichzeitiges Training von 2 Personen. 3 separate Trainingsstationen. L-Form für eine perfekte Eckplatzierung.

Motivation ist der langfristige Schlüssel zum Erfolg. Und was ist motivierender, als das eigene Fitness-Studio direkt bei sich zu Hause zu haben? Sie sparen Zeit und haben sogar die Möglichkeit zum gemeinsamen Training. Mit seiner ausgeklügelten L-geformten Bauweise spart das M5 Multigym nicht nur Platz, sondern bietet zwei parallele Trainingsmöglichkeiten durch zwei getrennte Gewichtstürme. Während auf der einen Seite die Brust-, Rücken oder Beinmuskulatur gestählt wird, können auf der anderen Seite der breite Rückenmuskel, Bizeps und Trizeps herausgefordert werden. Zudem hat man die Wahl zwischen Zug- und Drückmodulen an festen Griffen oder flexiblen Gurten mit Haltegriff. Trainingsreiz-Vielfalt galore!



Bis zu 2 x 96 kg können über verschiedene Zug- und Drückmodule bewegt werden, was selbst das Herz ambitionierter Kraftsportler höher schlagen lässt. Eine hochwertige Stahlkonstruktion, mit ruckfreien Nylon- Umlenkrollen, Zugkabeln, die bis zu einer Tonne Last verkräften und Präzisionskugellagern, die für ultimative Zugarmonie sorgen. Von den wichtigsten Kraftübungen bis hin zu funktionellen und sportartspezifischen Bewegungen lässt sich alles umsetzen.

Das farblich abgestimmte und ergonomisch geformte Sitzpolster lässt sich individuell in der Höhe einstellen und sorgt für eine bequeme und orthopädisch korrekte Trainingsposition, auch für Körpergrößen bis über 2 Meter. Die Voll-Verkleidung beider Gewichtstürme besteht aus hochstrapazierfähigem Canvas, verdeckt die insgesamt 2 x 96 kg Gewichtescheiben und sorgt damit für einen besonders leisen Bewegungsablauf.



Folgende Übungen lassen sich am M5 Multigym perfekt umsetzen:

Turm 1

- Bankdrücken (verschiedene Ausführungs Varianten möglich)
- Schulterdrücken (verschiedene Ausführungs Varianten möglich)
- Brust Butterfly
- Ruderzug
- Beinstrecken und -beugen
- Kabelzug: Bizeps-Curls, einarmiges Seitheben, Frontziehen, Beine Abd/Adduktion und „Glut-Kick“ sowie funktionelles Training zur Verbesserung von sportartspezifischen Bewegungsausführungen.
- u.v.m.

Turm 2

- Latziehen
- Trizeps-Extensions
- Bizeps „Preacher-Curl“
- Optionale Beinpresse (Gesäß, Oberschenkel Vorder/Rückseite, Waden)
- u.v.m.

Folgende Trainingsziele können Sie mit dem M5 Multigym realisieren:

- Gesundheits- und leistungsorientiertes Krafttraining – alleine oder zeitgleich zu zweit.
- Einen muskulösen Oberkörper, eine breite Brust, definierte Arme, ein Kreuz in V-Form und eine definierte Sixpack-Bauchmuskulatur.
- Durchtrainierte und rundherum wohlgeformte Beine - von der Gesäßmuskulatur bis zur Wade.
- Maximalkraftzuwachs und dadurch Leistungssteigerung für sämtliche Sportarten
- Funktionelles Training des Bewegungsapparates für eine Verbesserung der sportartspezifischen Bewegungsökonomie (z.B. im Golf und Tennis)
- Vorbeugung von Rückenschmerzen



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 M5 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.

FAZIT:. Eintöniges Krafttraining gehört ab jetzt der Vergangenheit an. Zwei getrennte Gewichtstürme versorgen zwei separate Trainingsstationen. Das FINNLO MAXIMUM M5 Multigym ist ein kompaktes Home-Studio für das Training aller wichtigen Muskelgruppen. Dabei überzeugen, neben der Übungsvielfalt, die hochwertige Verarbeitung, Belastbarkeit, Zugharmonie und die ergonomischen, vielfach verstellbaren Sitze- in modernem, schlichtem Studio- Design. Das M5 Gym ist der ideale Partner für vielfältigen Trainingsspass – alleine oder zu zweit – um den lang ersehnten muskulös- athletischen oder einfach optisch strafferen Körper zu formen. Ambitionierte Kraftsportler kommen durch den maximalen Widerstand von 2 x 96 kg voll auf Ihre Kosten.



FINNLO MAXIMUM M5 – Ausstattung und Training

Die Kraftstation FINNLO MAXIMUM M5 bietet eine Vielzahl von Übungen für jede Muskelgruppe, sowie professionelle Ausstattungsdetails und Verstellmöglichkeiten, welche die Multi-Station zu einer echten Studio-Alternative machen (Perfekt auch für Körpergrößen über 2 Meter):

- Über 60 professionelle Übungsvarianten für alle Hauptmuskelgruppen
- Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Beincurl, Beinbeugen, Armcurl, Rudern, Trizepsdrücken/-ziehen, Crunches, Kabelziehen, Schulterziehen, Abduktoren-, Adduktoren-Training, uvm.
- Separate Curl-/Ruder-Einheit für freie und effektive Arm- und Schulterübungen
- Separate Latissimus-Station mit 3 unterschiedlichen Zuggriffen und Zughöhen.
- Curl-Pult
- „Studio“-Beinbeuger-/bzw. Beinstreckerfunktion mit Schnellverstellung
- Geführtes Bankdrücken mit 2 unterschiedlichen Griffmöglichkeiten
- Freies Bankdrücken für Core-Training und intensive Trainingsreize
- In der Neigung verstellbare Rückenlehne
- Latissimusstation mit 3 unterschiedlichen Zugvarianten und –Höhen.

FINNLO MAXIMUM M5 - Professionelle Detailsausstattung

- Bankdrückereinheit im Neigungswinkel verstellbar
- Komfort-Sitz mehrfach vertikal verstellbar
- Höhenverstellbares Curl-Pult mit Komfort-Polster
- Ergo-Rückenlehne stufenlos sowohl vertikal, als auch im Winkel verstellbar
- Professionelles „Studio“-Zubehör: Breite, drehbar gelagerte Latissimusstange, Rudergriff, drehbar gelagerte Curlstange, 2 Handgriffe
- Extra hoher Latissimus-Zug für Sitz-große Personen
- Kugelgelagerte Seilzugrollen für ruckfreies und leichtgängiges Training
- 2 Gewichtsblöcke mit je 96 kg und Textilverkleidung
- Platzbedarf: 300 x 290 x 220 cm (L x B x H)
- Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg