



Art.-Nr. 3965 FINNLO MAXIMUM Kraftstation FT1

Kabelzugtraining in Perfektion! Kompakte und professionelle Multi-Kraftstation mit zwei unabhängigen Zugtürmen. Perfekt für „Functional Training“, dem neuen Fitness-Trend mit maximaler Bewegungsfreiheit. 2 x 68 kg Gewichteblocke, professionelle Zubehör-Auswahl und eine Studio-typische Klimmzug-Station.

Perfekter Body-Tower für gehobenen Trainingsanspruch Zuhause oder im Einsatz in Hotels, Sportvereinen oder Wellnesseinrichtungen. Ideal für freie Kraftübungen und sportartenspezifische Trainingsvorbereitung. „Functional Training“, das neue Schlagwort, wenn es darum geht hohe Muskelreize und schnelle Ergebnisse zu erzielen. 2 unabhängige Kabelzugtürme erlauben eine individuelle Verstellung. Einhandmechanik und Schnellverstellung erlauben raschen Gewichtswechsel während der Übung. Perfekt für Supersätze!

Mit dem FINNLO MAXIMUM HOME GYM FT1 können folgende Trainingsziele erreicht werden:

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

Funktionelles Training: Eine Bewegung – große Wirkung

Funktionelles Training kann mehr als nur Muskelaufbau, es stabilisiert den Bewegungsapparat, die Gelenke und fordert auch kleinere stützende Hilfsmuskeln. Funktionelles Training bezieht den gesamten Körper in den Bewegungsablauf mit ein und trainiert diesen auf eine ganz besondere Weise. Das Ergebnis spüren Sie schon bald bei Ihrem nächsten Lauf, Einkaufen, oder beim Kisten schleppen. Das Zusammenspiel Ihre Muskeln wird verstärkt werden und die Beweglichkeit wird enorm verbessert. Resultat: „alles geht leichter“. Egal ob im Sport, Alltag oder im Berufsleben. Mit der Kraftstation FT1 haben Sie maximale Bewegungsfreiheit in allen Richtungen und Ebenen. So können Sie ein Widerstandstraining absolvieren, dass Bewegungsabläufe aus dem Alltag oder Ihrem Lieblingssport nachvollzieht. Die meisten Zug- und Druckübungen die Sie am FT1 durchführen bewirken automatisch eine Rumpfspannung -so werden stabilisierende Muskeln trainiert.



FT1 – Ausstattung und Training

Die Kraftstation FINNLO MAXIMUM FT1 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 50 professionelle Übungsvarianten für alle Hauptmuskelgruppen
- Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Beincurl, Beinbeugen, Armcurl, Rudern, Trizepsdrücken/-ziehen, Crunches, Kabelziehen, Schulterziehen, uvm.

Seilzugstation

- 2 separate Kabelzustationen mit je 68 kg Gewichteblock
- Schnellverstellung und Einhandmechanik
- Gewichteverkleidung aus Plexiglas
- Kugelgelagerte Seilzugrollen für ruckfreie und gleichmäßige Bewegungsabläufe
- Klimmzugstange
- Aufbewahrungshalterungen für Zubehör und Trainingsheft

Bank (optional)

- Separat stellbare Flach-Schrägbank mit Pedalverstellung der Rückenlehne
- Rückenlehne mit positiven und negativem Neigungswinkel(n)
- Komfort-Sitz mit verstellbarem Neigungswinkel
- Transportrollen und Handgriff für bequemes Umstellen im Raum

Zubehör

- Breite Drückerstange
- SZ-Stange
- Curl-Stange
- Trizepsseil
- Drehbar gelagerte Handgriffe

Produktdetails

- Aufstellmaße: 120 x 137 x 207 cm (L x B x H)
- Platzbedarf: 200 x 220 x 210 cm
- Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg



Perfektes GanzkörperTraining mit dem FINNLO MAXIMUM FT1:

- Training funktioneller Bewegungsabläufe
- Verbesserte Zusammenarbeit der gesamten Muskulatur Ihres Bewegungsapparates
- Muskelaufbau und Muskeldefinition
- Kräftige Ausbildung einer starken und stabilisierenden Rumpfmuskulatur
- Training großer und kleiner Muskelgruppen
- Effektives Training der Schulter-, Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur durch ein vielfältiges Übungsspektrum und freie Beweglichkeit in alle Richtungen und alle Ebenen
- Funktionelles Unterkörpertraining mit Hilfe von Zugschlaufen von beidbeinigen über einbeinige Kniebeugen, Glutkicks bis hin zu Adduktoren/Abduktoren.

Trainingstipps:

- Trainieren Sie am FT1 Bewegungen, die für Sie im Alltag oder Sport wichtig sind
- Steigern Sie das Gewicht erst dann, wenn Sie die Bewegungen korrekt ausführen und sicher kontrollieren können.
- Ihr Rumpf verbindet Arme und Beine – versuchen Sie Übungen auch einmal auf einem Bein auszuführen um den Rumpf noch etwas mehr herauszufordern.
- Kraft wird vor allem dann funktionell entwickelt, wenn die Bewegung komplex und nicht zu einfach ist. D.h. ein mit dem Zugseil simulierter „Golfschwung“ wird automatisch mehrere Gelenke und Muskeln ansprechen. Das macht die Übung komplex.
- Achten Sie darauf, dass funktionelles Training und Maximalkrafttraining die Balance halten.