

## Art.-Nr. 3969 Multigym M3

**Hochwertigste Materialien, perfekte Ergonomie und vielfältige Übungsvarianten. Eine Kraftstation der Extraklasse.**

### *Vielseitigkeit und Designanspruch*

Beim Multigym M3 von FINNLO MAXIMUM bleiben keine Wünsche offen: Optimale Funktionalität und hochwertiges Studio-Design für Zuhause sind in diesem Multigym perfekt vereint. Das M3 Multigym ermöglicht ein Ganzkörpertraining vom Feinsten und benötigt dabei nur einen Platzbedarf von lediglich ca. 2m<sup>2</sup>. Mit bis zu 96 kg (215lb) können alle Hauptmuskelgruppen intensiv trainiert werden, was selbst das Herz ambitionierter Kraftsportler höher schlagen lässt.



**NEU:** Sämtliche Zug- und Drückmodule sind rechts und links unabhängig voneinander bewegbar. Somit lässt sich ein Training noch intensiver ausführen. Durch die iso-lateral Beweglichkeit muss jedes Körperteil 50% der Last bewegen. Dies fördert nicht nur einen besonders symmetrischen Muskelaufbau, sondern schult gleichzeitig auch Ihre intermuskuläre Koordination und verbessert Ihre Körperspannung.

Eine hochwertige Stahlkonstruktion, mit verarbeiteten Umlenk-Rollen aus Nylon, Zugkabeln, die bis zu einer Tonne Last tragen und Präzisions-Kugellagern sorgen für die ultimative Zugharmonie. Ein Multigym, das 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 MAXIMUM 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 Multigyms ist aus extrem belastbarem Stahl gebaut und besticht durch eine hochwertige und beständige Pulverbeschichtung in modernem und edlem anthrazit/schwarz. Präzisionskugellager an den Umlenk-Rollen 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.

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

- Ein definierter Oberkörper, muskulöse Arme, ein breites V- Kreuz und ein 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 garantieren einen schnellen und gezielten Muskelaufbau ohne Kompromisse. Möchten Sie Ihr eigenes Fitnessstudio nach Hause holen? Professionell und effektiv trainieren? Egal, ob Sie Muskeln aufbauen oder Ihren Körper definieren möchten, mit FINNLO MAXIMUM M3 trainieren Sie professionell und flexibel, wann, wo und wie Sie möchten.

**FINNLO MAXIMUM M3: Professionelle Übungsmöglichkeiten**

- 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 (Gesäßmuskulatur)
- Funktionelle Übungen am Seilzug für Schultergürtel, Arm- und Bauchmuskulatur
- Beinpresse und Wadendrücken (mit optionaler Zusatzbank)
- Gerade und schräge Crunches (optionale gepolsterte Zusatz-Zugstange)

## FINNLO MAXIMUM M3 - Intensives Studio-Workout in den eigenen 4 Wänden

### *Zahlreiche Übungen, intensive Belastung*

Durch die Kombination von freien und geführten Bewegungen ermöglicht die Bankdrückeinheit der M3 ein besonders effektives Training der Brustmuskulatur. Während durch Bankdrücken die gesamte Brustmuskulatur beansprucht wird, kann mit den freien Butterflys gezielt die äußere Brustpartie trainiert werden. Mit den M3-Kabelzügen lassen sich damit ideale Akzente auf bestimmte Muskelpartien setzen und verschiedene Trainingswinkel realisieren.

Für ein breites V-Kreuz und eine ausgeprägte Rückenmuskulatur gibt es an der FINNLO MAXIMUM M3 Kraftstation ebenfalls viele Trainingsmöglichkeiten. Mit der Latissimus-Stange können Sie Lat-Züge entweder in den Nacken oder zur Brust durchführen. Durch eine separate Seilzugvorrichtung sind auch Ruderübungen perfekt möglich.

Die Armmuskulatur können Sie durch Bizeps-Curls, Trizepsdrücken oder Kombinations- und Mehrgelenksübungen ideal trainieren.

Ein besondere Eigenschaft der FINNLO MAXIMUM M3 ist das professionelle Beintrainingsmodul. Hier ist endlich ein umfassendes Workout der Beinmuskeln auf Studioniveau möglich. Im Gegensatz zu gewöhnlichen, auf dem Markt befindlichen Kraftstationen, können mit FINNLO MAXIMUM M3 Beinbeugen und Bein-Curls gleichermaßen effektiv trainiert werden. Über eine Schnellverstellmechanik kann schnell zwischen beiden Übungen hin- und hergewechselt werden.



Die Innen- und Außenseite der Oberschenkel (Adduktoren-, Abduktoren-Training) kann mit der mitgelieferten Fußschleife 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 Komfortsitz 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 über 2 Meter bestens geeignet.

### *FINNLO MAXIMUM M3 Trainingstipps:*

Ob Muskelaufbau oder die Kraftausdauer trainiert werden soll, 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.

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 erzielen zu können. 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, damit Sie das vorhandene Kraftniveau halten können bzw. stetig weiter verbessern. Das getrennte Training (Split-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
- Unabhängig voneinander bewegbare Zug- und Drückmodule
- Widerstandssystem über Gewichtsscheiben (96 kg, 20 Scheiben à 4,5 kg + 6 kg Top-Platte)
- Professionelle Beinbeuger-/bzw. Beinstreckerfunktion mit Schnellverstellung
- Komfortsitz 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 Sixpack-Training
- Professionelles Studio-Zubehör: drehbar gelagerte Curl-Stange, Fußschlaufe
- Übungsformen: Butterfly, Bankdrücken, Latissimusziehen, Beincurl, Beinbeugen, Armcurl, Rudern, Trizepsdrücken/-ziehen, Crunches, Adduktoren, Abduktoren, Rückenziehen, uvm.
- Premium-Seilzüge mit einer Maximalbelastung von über 1.000 kg
- Gewichtevollverkleidung

- Ausführlich beschriebene Übungsanleitung
- Farbe: schwarz/anthrazit
- Aufstellmaße (L x B x H): 183 x 102 x 205 cm
- Platzbedarf (L x B x H): 220 x 290 x 210 cm
- Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg
- Gewicht: 239 kg