

Art.-Nr. FINNLO MAXIMUM by HAMMER Kraftstation M1

Effizienz, Design und geballte FINNLO MAXIMUM-Qualität!



Freies Krafttraining in Perfektion. Die Kraftstation M1 der Maximum-M-Serie für kompromissloses Studioworkout in den eigenen vier Wänden. Die FINNLO MAXIMUM M1 ermöglicht über 50 unterschiedliche Übungen und repräsentiert viele verschiedene Einzelstationen, wie sie sonst nur in professionellen Fitnessanlagen zu finden sind.

Sie wollen frei trainieren und neben einem gezielten und effektiven Muskelaufbau auch Balance und die Stabilisation verbessern? Dann ist die FINNLO MAXIMUM M1 Ihr perfektes Trainingstool. Sie werden mit jeder Übung muskuläre Dysbalancen ausgleichen und sich in Kürze einen perfekt symmetrischen Körper antrainieren. Nicht umsonst ist „Functional Training“ in aller Munde und seit Jahren im Trend. Durch das „freie“ Training werden sehr viele Muskeln gleichzeitig und parallel

entwickelt. So trainiert man maximal, höchst effizient, gezielt und spart viel Zeit.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Kraftstationen sind die Seilzüge bei der M1 unabhängig voneinander und ermöglichen ein besonders effektives bilaterales Training. Die einzigartigen Trainingsvorteile der FINNLO MAXIMUM M1 überzeugen auch ambitionierte Fitnesssportler! Sie aktivieren mit der FINNLO MAXIMUM M1 komplette Muskelketten und machen sich fit für alle Alltagsbewegungen. Sie trainieren Ihren Oberkörper besonders symmetrisch und haben eine perfekte Muskelspannung von der Anfangs- bis zur Endposition. Die M1 ermöglicht ein gezieltes Rumpftaining für eine bessere Körperhaltung, sitzende und liegende Brustübungen für einen breiten, austrainierten Oberkörper, sowie ein professionelles Training der Stützmuskulatur und des gesamten Rückens. Ein schnelles und einfaches Wechseln zwischen den einzelnen Übungen erlaubt die effektive und beliebte Intensitätstechnik „Supersatz-Training“. Sämtliche wichtige Kraftübungen bis hin zu funktionellen und sportartspezifischen Bewegungen lassen sich an der FINNLO MAXIMUM M1 perfekt umsetzen.





Die Gewichte für Seilzugübungen sind in 4,5 kg-Schritten veränderbar, so dass neben Bizeps und Trizeps auch kleinere Muskelgruppen trainiert werden können. Bis zu 80 kg können über verschiedene Zugseile bewegt werden, was selbst das Herz ambitionierter Kraftsportler höher schlagen lässt. Eine hochwertige Stahlkonstruktion, Nylon-Umlenkrollen, Zugkabel mit einer Lastkraft von über einer Tonne und Präzisions-Kugellager sorgen für eine perfekte Bewegungsqualität, wie sie sonst nur in Fitnessstudios zu finden ist.

Die Grundkonstruktion der FINNLO MAXIMUM M1 Kraftstation ist aus hoch belastbarem Stahl konstruiert und besticht durch eine besonders hochwertige und beständige elektrostatische Pulverbeschichtung. Präzisionskugellager und öl-imprägnierte 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 biomechanisch besonders korrekte Trainingsposition. Die Verkleidung der Gewichte aus hochstrapazierfähigem Canvas verdeckt den insgesamt 80 kg schweren Gewichtsblock und sorgt für eine ideale Lärmdämmung. Die M1 zeigt ein topmodernes Design in besonders kompakter Bauweise. Dies ermöglicht endlich auch die Platzierung eines vollwertigen Profi-Gyms in kleineren Wohnungen. Extra lange Seilzüge erlauben ein perfektes Training auch für Körpergrößen von über 2 Meter.



Folgende Trainingsziele können durch ein Training an der FINNLO MAXIMUM M1 Kraftstation 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.

FINNLO MAXIMUM M1 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 sollten 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.

Folgende Übungen lassen sich an der Kraftstation M1 von FINNLO MAXIMUM perfekt umsetzen:

Brustmuskulatur:

- Bankdrücken (verschiedene Ausführungsvarianten möglich)
- Kabelziehen über Kreuz (unterschiedliche Anteile des großen Brustmuskels durch Veränderung der Armführung)



Schultergürtel:

- Schulterdrücken (verschiedene Ausführungsvarianten möglich)
- Einarmiges Seitheben (Deltoides bzw. Schulterdach)
- Frontziehen (vorderer Teil des Deltamuskels)

Bauch/Rückenmuskulatur:

- Latziehen und Rudern (oberer Rücken)
- Kabelzug Crunch (gerade und schräge Bauchmuskulatur)
- Kreuzheben (Rückenstrecker)



Arme:

- Trizeps-Extension (beidarmig vor dem Körper, einarmig neben dem Körper)
- Bizeps-Curl (verschiedene Ausführungsvarianten möglich)



Beine:

- Bein Strecken und Bein Beugen
- Abduktion/Adduktion mit Kabelzug (Oberschenkelaußen- und Innenseite)
- Glut-Kick (zum Training der Gesäßmuskulatur)
- Kniebeugen



Beispiele für ein funktionelles Training mit dem Kabelzug zur Verbesserung von sportartspezifischen Bewegungsausführungen:

- Golfschwung
- Box/Faustschlag
- Schwimmzug
- Tennisschlag etc.
- Soccer-„Kick“

Fazit und Zusammenfassung

Muskuläre Dysbalancen gehören der Vergangenheit an. Die FINNLO MAXIMUM M1 Kraftstation ist ein besonders kompaktes Homegym auf Studio-Niveau. Die M1 wurde nach den wichtigsten Grundsätzen der Biomechanik und unter Berücksichtigung der besten physiologischen Körperpositionen von professionellen Fitnesstrainern entwickelt. Die unabhängigen Seilzugführungen ermöglichen ein besonders effektives und gelenkschonendes Krafttraining. Dabei überzeugen neben der Übungsvielfalt, eine hochwertige Verarbeitung, eine hohe Belastbarkeit, eine perfekte Zugarmonie, sowie ein modernes puristisches Design. Die besonders kompakte Bauweise ermöglicht eine Platzierung auch in kleineren Räumen. Das FINNLO M1 Kraftstation ist der ideale Trainings-Partner für vielfältigen Trainingsspaß und den lang ersehnten symmetrischen, muskulösen und athletischen männlichen oder insgesamt optisch strafferen weiblichen Körper.

Zusammenfassung der wichtigsten Produktinformationen der Kraftstation FINNLO MAXIMUM M1:

Training:

- Repräsentiert acht verschiedene Einzelstationen der Grundübungen der professionellen Fitnessstudios.
- Höhere Effektivität durch freies Kabelzugtraining
- Funktionales Training, dadurch Beanspruchung mehrere Muskelgruppen gleichzeitig
- Aktivierung kompletter Muskelketten. Perfektes Fitnessstraining für Alltagsbewegungen
- Gezielte Kräftigung des Oberkörpers für einen austrainierten Wunschkörper
- Ganzheitliches Training, d.h. alle wichtigen Muskeln werden trainiert
- Rumpfstabilisation für eine bessere Körperhaltung
- Reduktion von Rückenschmerzen durch gezieltes Training der Stützmuskulatur
- Schnelles und einfaches Wechseln zwischen den einzelnen Übungen, sogenannte „Supersätze“. Effektives Training und perfekte Zeitersparnis.
- Insgesamt 6 Seilzüge bieten jeweils 50% des Widerstands
- Bilaterales Training, links und rechts unabhängig voneinander
- Trainiert die intramuskuläre Koordination der stabilisierenden Muskulatur und verbessert gleichzeitig das Gleichgewicht
- Hoher Muskeltonus bei Seilzugübungen durch ständige Anspannung der Muskulatur
- Maximale Übungsvielfalt aus dem Reha Bereich und Fitnessstudio
- Ausgleich von Muskeldysbalancen
- Sportartspezifische Übungen wie z.B. Golfschwung, Schwimmzug, Tennis möglich.
- Perfekt für Frauen: Training von Bauch Beine Po, sowie Zirkeltraining
- Muskelstraffung

Exklusive Übungs-Highlights:

- Verschiedene Varianten des Flach- und Schrägbankdrückens
- Isoliertes sitzende Bizepscurls
- Ausfallschritte
- Reverse Butterfly stehend
- Schulterdrücken
- Ab-/Adduktoren

Technik

- Vario-Sitz für Übungen im Sitzen und Liegen
- Alleinstellungsmerkmal
- Die nach vorn gerichtete Raumgestaltung bietet sich optimal für Ecken in ihrem Haus an
- Stabiler 5-Punkt-Bodenkontakt, regulierbare hintere Füße um Bodenunebenheiten auszugleichen
- Aufstellmaß: L X B X H 163 x 105 x 213
- Aufstellmaß mit Bank ausgefahren L X B X H 202 x 105 x 213
- Rückenlehne 9-fach verstellbar bis 90 Grad
- 16 Gewichtsblöcke inklusive 1 Topblock
- 80 kg maximaler Widerstand
- Schwenkbare Drehgelenke bis zu 160 Grad im oberen, mittleren und niedrigen Bereich für variantenreiche Kabelzugübungen
- Robuste Rund-Stahl-Rahmenkonstruktion
- Hochwertiger und beständige Pulverbeschichtung
- Präzisionskugellager für ein geschmeidigen und gleichmäßigen, sowie leisen Bewegungsablauf
- Seilzuglänge bis zu 220 cm, ideal auch für Körpergrößen über 2 Meter

Zubehör

- 2 Paar D-Handgriffe
- 1 Paar Multiring-Handgriffe
- Fußschlaufen

Optionales Zubehör

- FINNLO MAXIMUM
Bauchtrainer AB-Bar , Art. Nr.
3974
- 45 Kg Zusatzgewichte, Art.Nr. 3967

