

# MULTI-GIMNASIO PARA EL HOGAR G4

El Multi-gimnasio para el Hogar G4 permite un ejercicio rápido y eficiente en un espacio compacto. Sus ajustes simples permiten una rápida transición de un ejercicio a otro y pueden adaptarse fácilmente a diferentes usuarios. Los elementos de diseño únicos incluyen asas anguladas ergonómicamente que fomentan el correcto posicionamiento y movimiento del brazo para un ejercicio suave.

## Características Claves:

### PURA POTENCIA

El sistema tradicional de movimiento fijo usa tecnología de entrenamiento de fuerza para grupos de músculos específicos.

### TRANSICIÓN RÁPIDA

El cambio entre los ejercicios es rápido y sencillo

### FORMA CORRECTA

Las asas posicionadas ergonómicamente promueven los ángulos correctos de las muñecas durante los ejercicios de presión y jalones

### MOVIMIENTO POSITIVO

Los brazos de doble pivote del equipo para abertura lateral / inversa son auto-ajustables para maximizar la comodidad y el rango de movimiento durante los ejercicios

### GUÍA PARA LOS EJERCICIOS

Las tarjetas de ejercicios magnéticas muestran los ajustes y posturas del ejercicio correctas y pueden organizarse para personalizar tu entrenamiento

### MÁS OPCIONES

La polea media brinda más ejercicios abdominales, para los brazos, hombros y pecho.

### TAMAÑO (largo x ancho x alto):

203 cm x 135 cm x 214 cm (80" x 53" x 84")

### GARANTÍA:

1 año en armazón, soldaduras, poleas, piezas, almohadillados tapizados y cables

### ACCESORIOS INCLUIDOS:

barra lateral giratoria, barra baja giratoria, correa de abdominales/tríceps, correa de tobillo, columna de pesas de 73 kg (160 lb) y cubierta de columna de pesas

### ACCESORIOS OPCIONALES:

prensa de piernas/levantamiento de pantorrillas, kit de peso adicional de 23 kg (50 lb)



## EJERCICIOS

### HOMBRO / ESPALDA

Jalones al pecho  
Jalones con agarre estrecho  
Rotación interna / externa  
Elevación frontal  
Prensa de hombro  
Remo bajo  
Elevación lateral  
Deltoides posterior  
Remo con cable a un brazo

### BÍCEPS

Flexión de bíceps parado  
Flexión de bíceps inverso  
Flexión de bíceps con un brazo

### PECHO

Prensa de pecho  
Prensa de pecho con agarre estrecho  
Pec fly con brazo extendido

### TRÍCEPS

Extensión de tríceps  
Extensión de tríceps parado  
Extensión de tríceps (patada hacia atrás)

### ABDOMINALES

Crunch abdominal – polea media y polea alta  
Crunch abdominal sentado

### PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Extensión de pierna sentado  
Extensión de pierna parado  
Abductores de cadera / Aductores de cadera  
Extensión de cadera  
Prensa de pierna opcional  
Elevación de pantorrilla opcional

G4 con Estación "opcional" de Prensa de Pierna/Elevación de Pantorrilla

