

# G4 KRAFTTRAININGSSTATION

## 1 WÄHLEN SIE IHRE PRESSE

Das verstellbare Rückenpolster ermöglicht den schnellen Wechsel von Flachbank-Übungen zu einer 30°-Neigung hin zu einer 45°-Neigung bis hin zu einer 70°-Schulterpresse.

## 2 KRAFTPAKET

Das traditionelle Fixed Motion-System verwendet die bekannte Krafttrainingstechnologie, um bestimmte Muskelgruppen zu aktivieren.

## 3 SCHNELLER WECHSEL

Schneller und einfacher Wechsel der Übungen.

## 4 DIE RICHTIGE FORM

Ergonomisch positionierte Griffe für eine angenehme Handgelenksstellung bei den Hebe- und Druckübungen.

## 5 POSITIVE BEWEGUNG

Pec-/Schräg-Fly-Arme mit zwei Drehachsen richten sich selber aus für maximalen Komfort und Bewegungsbereich bei den Fly-Übungen.

## 6 WORKOUT-LEITFADEN

Magnetische Übungskarten führen Sie individuell durch das Training und geben Haltungsanweisungen.

## 7 ERWEITERTE OPTIONEN

Der mittlere Seilzug bietet noch mehr Übungsvielfalt für Bauch, Arme, Schulter und Brust.

Die kompakte G4-Krafttrainingsstation bietet ein schnelles und effizientes Training. Sie lässt sich einfach einstellen und erlaubt so einen schnellen Wechsel der Übungen und die einfache Anpassung an verschiedene Benutzer. Das einzigartige Design umfasst ergonomisch geformte Griffe für korrekte Armstellungen und Bewegungsabläufe, die ein gleichmäßiges Training garantieren.



## TECHNISCHE DATEN

ABMESSUNGEN	G4
Länge	203 cm
Breite	127 cm
Höhe	210 cm
Länge mit optionaler/m Beinpresse / Wadenheber	224 cm
Breite mit optionaler/m Beinpresse / Wadenheber	208 cm
ARMPRESSE	
Fixierte Armpresse mit verstellbarem Winkel	●
SEILZÜGE	
Mittlerer Seilzug mit V-Rille	●
Hoher und niedriger Seilzug	●
VERSTELLBARKEIT	
Selbsteinstellendes Pec-Fly (Kabel)	●
Einstellbare Ausgangsposition für Drückbewegungen	●
Vertikal verstellbarer Sitz	●
ZUBEHÖR	
73 kg-Gewichtsblock	●
Zusätzlicher 23 kg-Gewichtsblock optional	●
Bauch-/Trizepsriemen	●
Fußgelenksriemen	●
Drehende Latzugstange optional	●
Drehende Ruderstange	●
Übungskarten/Poster	●
Beinpresse / Wadenheber optional	●
Verblendung der Gewichtsböcke	●
GARANTIE	
Für Endverbraucher gilt eine Garantie von zwei Jahren für Heimgebrauch ab Ablieferung.	●

## ÜBUNGSBEISPIELE

BRUST	G4
Brustpresse	●
Enge Brustpresse	●
Pec-Fly mit ausgestrecktem Arm	●
SCHULTER/RÜCKEN	
Lat Pulldown	●
Eng gegriffener Pulldown	●
Innen-/Außendrehung	●
Frontheben	●
Schulterpresse	●
Ruderstation	●
Lateral Raise	●
Hinterer Deltamuskel	●
Einarmriemenrudern	●
BIZEPS	
Stehender Biceps Curl	●
Reverse Biceps Curl	●
Biceps Curl einarmig	●
TRIZEPS	
Triceps Extension	●
Triceps Extension über Kopf	●
Stehende Triceps Extension	●
Triceps Kickback	●
ABDOMINAL	
Abdominal Crunch - Seilzug Mitte	●
Sitzender Abdominal Crunch	●
UNTERKÖRPER	
Sitzender Beinstrecker	●
Stehender Beinbeuger	●
Hip Abduction/Adduction	●
Hip Extension	●
Beinpresse optional	●
Wadenheber optional	●