

Übungsbeispiele

	G7	G5	G4	G3	G2		G7	G5	G4	G3	G2
NUR FÜR G7											
Gestütztes Heben	•	–	–	–	–	BIZEPS	•	•	–	–	–
Gestütztes Drücken	•	–	–	–	–	Schrägbank-Bizepsbeuger	•	•	•	•	•
Beinstreckler hängend	•	–	–	–	–	Bizepsbeuger stehend	•	•	•	•	•
Vorwärtsausfallschritt	•	–	–	–	–	Bizepsbeuger sitzend	•	•	–	•	–
Seitwärtsausfallschritt	•	–	–	–	–	Bizepsbeuger schräg	•	•	•	•	•
Körpergewichtheben	•	–	–	–	–	Einarmbizepsbeuger	•	•	•	•	•
FUNKTIONELL											
Golfschwung	•	•	–	•	–	TRIZEPS	•	•	–	•	–
Tennisschwung	•	•	–	•	–	Trizepsstrecker	•	•	–	•	–
Heben mit Drehung	•	•	–	–	–	Einarm-Trizepsstrecker	•	•	–	•	–
Baseballschwung	•	•	–	–	–	Trizepsstrecker über Kopf	•	•	–	–	–
BRUST											
Brustpresse	•	•	•	•	•	Trizepsstrecker sitzend	•	•	–	–	–
Konvergierende Brustpresse	•	•	–	•	•	Trizepsstrecker stehend	•	•	•	•	•
Brustpresse Negativbank	•	•	–	•	–	Trizeps-Kickback	•	•	–	•	•
Konvergierende schräge Brustpresse	•	•	–	•	•	BAUCH	•	•	•	–	–
Enge Brustpresse	•	•	•	•	•	Bauchpresse-Seilzug Mitte	•	•	•	–	–
Pec-Fly mit ausgestrecktem Arm	•	•	•	•	•	Bauchpresse-Seilzug oben	•	•	–	•	–
Nicht gestützte Brustpresse	•	•	–	•	–	Bauchpresse sitzend	•	•	•	•	–
SCHULTER/RÜCKEN											
Latissimuszug	•	•	•	•	•	Bauchpresse kniend	•	•	–	–	–
Eng gegriffener Zug	•	•	•	•	•	Schräg-Twist	•	•	–	•	–
Rudern sitzend	•	•	–	•	–	UNTERKÖRPER	•	•	•	–	–
Innendrehung	•	•	•	•	•	Beinstreckler stehend	•	•	–	–	–
Außendrehung	•	•	•	•	–	Beinstreckler sitzend	–	–	•	•	•
Frontheben	•	•	•	•	•	Beinbeuger stehend	•	•	•	•	•
Schulterpresse	•	•	•	•	–	Hüftabduktion	•	•	•	•	•
Ruderstation	•	•	•	•	•	Hüftadduktion	•	•	•	•	•
Seitheben	•	•	•	•	•	Hüftstrecker	•	•	•	•	•
Hintere Deltamuskel	•	•	•	•	•	Beinpresse	–	–	•	•	•
Schräg-Fly	–	–	•	•	•	Wadenheben	•	•	•	•	•
Einarm-Fly	•	•	–	•	–	Ausfallschritt	•	•	–	–	–
Einarmriemenrudern	•	•	•	•	–	Kniebeuge	•	•	–	–	–

• Standard • Optional – Nicht verfügbar

Technische Daten

	G7	G5	G4	G3	G2		G7	G5	G4	G3	G2
ABMESSUNGEN											
Länge	49" 124 cm	51" 130 cm	80" 203 cm	80" 203 cm	71" 181 cm		•	•	–	•	–
Länge mit optionaler Bank	68.5" 174 cm	89" 226 cm	–	–	–		–	–	•	–	–
Breite	70" 178 cm	54" 137 cm	50" 127 cm	53" 135 cm	48" 122 cm		–	–	–	•	–
Höhe	83" 210 cm	83" 210 cm	83" 210 cm	83" 210 cm	83" 210 cm		–	–	88" 224 cm	80" 203 cm	71" 181 cm
Länge mit optionaler Beinpresse/Wadenheber	–	–	–	–	–		–	–	82" 209 cm	90" 229 cm	81" 206 cm
Breite mit optionaler Beinpresse/Wadenheber	–	–	–	–	–		–	–	–	–	–
ARMPRESSE											
Benutzerdefiniertes Pressen (Kabel)	•	•	–	•	–		•	•	–	•	–
Fixierte Armpresse mit verstellbarem Winkel	–	–	•	–	–		–	–	•	–	–
Variable Arc™-Presse	–	–	–	–	•		–	–	–	–	•
SEILZÜGE											
Zwei verstellbare, drehbare Seilzüge	•	–	–	–	–		•	–	–	–	–
2 drehbare hohe Seilzüge, mittlere und niedrige Seilzüge	–	•	–	–	–		–	•	–	–	–
2 drehbare hohe Seilzüge, 2 mittlere und 1 niedriger Seilzug	–	–	–	•	–		–	–	–	•	–
Mittlerer Seilzug mit V-Rille	–	–	–	•	–		–	–	•	–	–
Hoher und niedriger Seilzug	–	–	•	–	•		–	–	•	–	•
EINSTELLUNGEN											
Benutzerdefiniertes Pec-Fly (Kabel)	•	•	–	•	–		•	•	–	•	–
Selbsteinstellendes Pec-Fly (Kabel)	–	–	•	–	–		–	–	•	–	–
Einstellbare Ausgangsposition für Pressbewegungen	•	•	•	•	–		•	•	•	•	–
Abnehmbare Multipositionsbank	•	•	•	•	–		•	•	•	•	–
Vertikal verstellbarer Sitz	–	–	•	•	–		•	•	•	•	–
ZUBERHÖRTEILE											
2 Gewichtsböcke mit je 73 kg	•	–	–	–	–		•	–	–	–	–
73 kg-Gewichtsblock	–	•	•	•	•		–	•	•	•	•
23 kg-Gewichtsblock	–	–	•	•	•		–	–	•	•	•
3 Paar weiche, ergonomische Griffe (kurz, mittel, lang)	–	•	–	–	–		–	•	–	–	–
2 Paar weiche Griffe (kurz, mittel, lang)	–	–	–	•	–		–	–	–	•	–
1 Paar weiche Griffe (mittel)	•	–	–	–	–		•	–	–	–	–
Bauch-/Trizepsriemen	–	–	•	–	–		–	–	•	–	–
Fußriemen	•	•	–	–	–		•	•	–	–	–
Fußgelenksriemen	–	–	•	•	•		–	–	•	•	•
Oberschenkelriemen	•	•	–	•	–		•	•	–	•	–
Drehende Latzugstange	–	–	•	•	•		–	–	•	•	•
Drehende Ruderstange	–	–	•	•	•		–	–	•	•	•
Traditionelle Griffadapterstange	–	•	–	•	–		–	•	–	•	–
Traditionelle Griffadapter-Clips	•	•	–	–	–		•	•	–	–	–
Anleitung-DVD**	•	•	–	–	–		•	•	–	–	–
Übungskarten/Poster**	–	•	•	•	•		–	•	•	•	•
Übungsbuch**	•	–	–	–	–		•	–	–	–	–
Wasserflasche	•	–	–	–	–		•	–	–	–	–
Beinpresse/Wadenheber	–	–	•	•	•		–	–	•	•	•
Gewichtsblochblenden	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•
Gerade Zugstange	•	–	–	–	–		•	–	–	–	–
Abnehmbare Multipositionsbank	•	•	•	–	–		•	•	•	–	–
GEWÄHRLEISTUNGEN (Gewährleistungen außerhalb der USA können abweichen)											
Lebenslange Garantie auf Rahmen, Schweißteile, Seilzüge und Teile; 3 Jahre Garantie auf Polster und Kabel	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•

• Standard • Optional – Nicht verfügbar

* Gezeigter Gymnastikball bei G7 ist Standard. Gezeigter Gymnastikball bei G5 ist separat erhältlich. Wir empfehlen, einen robusten Gymnastikball zu erwerben.
 ** Anleitung-DVD, Übungskarten, Poster und Übungsbuch nur auf Englisch. G4, G3 und G2 mit zusätzlichem optionalem 23 kg-Gewichtsblock dargestellt. Änderungen an Spezifikationen, Produkteigenschaften und Zubehörteilen jederzeit vorbehalten. Sämtliche Produkte in dieser Broschüre haben in Deutschland und Österreich 2 Jahre Garantie.

Optionale Beinpressen-/Wadenhebererweiterung (für G4, G3 und G2)

Bringen Sie mehr Abwechslung in Ihr Training, fordern Sie Ihre Unterkörpermuskulatur noch mehr und erhalten Sie noch bessere Ergebnisse mit der Beinpressen-/Wadenhebererweiterung von Life Fitness.

Eigenschaften der Beinpresse/Wadenheber-Option:

- Herausfordernde Bein- und Wadenübungen zur Stärkung von Oberschenkel, Gesäß und Waden
- Stabilisierende Griffe und Polster für ein sicheres und angenehmes Training
- Rutschfeste Plattform für eine stabile, natürliche Fußhaltung
- Gewährleistung: Eingeschränkte lebenslange Garantie auf Rahmen, Schweißteile, und Ersatzteile; 3 Jahre Garantie auf Polster und Kabel
- Flacher Bogen für korrekte Winkel und Ausrichtungen während der Unterkörperübungen zur Reduzierung der Kniebelastung