

Rack adonis soporte para barra - Horizon Fitness

Rack Ajustable – Entrenamiento seguro y versátil

Rack ajustable y compacto, ideal para entrenar fuerza en casa. Seguro, estable y con 5 posiciones, compatible con el banco Adonis.

Product description:

El **Rack ajustable** es un aliado perfecto para quienes buscan entrenar fuerza y mejorar su físico en casa con total seguridad.
Diseñado para ofrecer **máxima estabilidad**, su estructura compacta y robusta te permitirá entrenar de forma cómoda, incluso en espacios reducidos.

Este rack puede utilizarse solo o combinado con el **banco de musculación Adonis**, lo que te da la posibilidad de realizar una gran variedad de ejercicios para fortalecer diferentes partes del cuerpo, desde press de banca hasta sentadillas.

Cuenta con **cierre de seguridad y cinco posiciones ajustables**, adaptándose a tu altura, a cada tipo de ejercicio y a tu evolución en el entrenamiento.

Beneficios clave:

- Permite entrenamientos variados: pecho, hombros, espalda, brazos y piernas.
- Compatible con el banco de musculación

Adonis.

- Estable y compacto, ideal para espacios pequeños.
- 5 posiciones ajustables y sistema de seguridad integrado.
- Fomenta el progreso seguro en tu rutina de fuerza.

Ejercicios recomendados para casa:

- **Press de banca** (con barra y banco).
- **Sentadillas con barra** para piernas y glúteos.
- **Press militar** de pie o sentado.
- **Peso muerto parcial (rack pulls)** para fortalecer espalda baja.
- **Remo inclinado con barra** apoyando la barra en el rack.

Composición y cuidado del producto

- **Material**: Acero resistente y duradero.
- **Acabado**: Estructura robusta y estable con sistema de cierre de seguridad.
- **Consejo de uso**: Utilizar sobre superficies planas y antideslizantes. Revisar los cierres y soportes antes de cada sesión.
- **Mantenimiento**: Limpiar con un paño seco y comprobar periódicamente tornillería y ajustes.

Características principales

- **Posiciones ajustables**: 5 niveles de altura.
- **Compatibilidad**: Banco de musculación Adonis.
- **Diseño**: Compacto, seguro y fácil de colocar en casa.

Preguntas frecuentes (FAQs)

¿Puedo usarlo sin banco?
Sí. Puedes usarlo solo para ejercicios como

sentadillas, press militar o peso muerto parcial.

¿Es seguro para entrenar solo en casa?
Sí, gracias a su sistema de seguridad integrado y su estabilidad.

¿Ocupa mucho espacio?
No. Su diseño compacto está pensado para entrenar en espacios reducidos.

¿Soporta mucho peso?
Sí, está fabricado en acero robusto para uso intensivo.

¿Se puede ajustar la altura?
Sí, tiene 5 posiciones para adaptarse a diferentes ejercicios y usuarios.

Reference: JH-RACK ADONIS
EAN13: 4711542958211
UPC: -