

# Banco de musculación regulable 3.1S - Bowflex

**Banco de musculación regulable 3.1S – BowFlex**

Banco de musculación BowFlex 3.1S con 4 posiciones ajustables. Compacto, resistente y fácil de mover para entrenar fuerza en casa.

**Product description:**

El **Banco de musculación regulable 3.1S BowFlex** es el complemento perfecto para tu gimnasio en casa.
Diseñado para ocupar el menor espacio posible, cuenta con un **sistema de plegado fácil (click-lift-and-go)** que te permite guardarlo de forma sencilla entre entrenamientos.

Su estructura de **acero de alta calidad** soporta hasta **217,7 kg (usuario incluido)**, ofreciendo máxima estabilidad y seguridad. Gracias a su **respaldo con 4 posiciones ajustables (-20°, 0°, 45° y 90°)** puedes realizar una gran variedad de ejercicios para trabajar todo el cuerpo.

Es ideal para utilizar con mancuernas, barras o como complemento de un rack de fuerza.

**Beneficios clave:**

- Respaldo ajustable en 4 posiciones: -20°, 0°, 45° y 90°.
- Soporta hasta 217,7 kg.

- Plegado rápido y fácil para ahorrar espacio.
- Permite entrenar todo el cuerpo desde casa.
- Ruedas integradas para moverlo cómodamente.

**Ejercicios recomendados para casa:**

- **Press de pecho con mancuernas o barra**.
- **Press militar** sentado para hombros.
- **Remo inclinado** apoyando el pecho en el banco.
- **Trabajo de core** (abdominales, crunches y elevaciones de piernas).
- **Ejercicios con bandas elásticas o peso corporal**.

**Composición y cuidado del producto**

- **Material:** Estructura de acero de alta resistencia.
- **Sistema:** Botón selector para 4 posiciones.
- **Extras:** Sujeción de piernas desmontable y ruedas de transporte.
- **Consejo de uso:** Colocar en superficies estables y planas.
- **Mantenimiento:** Limpiar la tapicería con un paño húmedo y revisar los ajustes periódicamente.

**Características principales**

- **Posiciones del respaldo:** -20°, 0°, 45°, 90°.
- **Capacidad máxima:** 217,7 kg (usuario incluido).
- **Diseño:** Compacto, plegable y fácil de transportar.
-

**Unidad:** 1 banco regulable.

Preguntas frecuentes (FAQs)

**¿Es plegable?**
Sí. Su sistema de plegado rápido permite guardarlo sin esfuerzo.

**¿Puedo usarlo con mancuernas ajustables BowFlex?**
Sí. Es ideal para entrenar con mancuernas y barras.

**¿Qué ejercicios puedo hacer?**
Press de pecho, hombros, abdominales, remo, sentadillas búlgaras, entre otros.

**¿Soporta mucho peso?**
Sí. Hasta 217,7 kg incluyendo el peso del usuario.

**¿Ocupa mucho espacio?**
No. Su diseño compacto y ruedas facilitan guardarlo y moverlo.

Reference: JH-BANCO 3.1S
EAN13: 708447914231
UPC: -