



# FLOWFITNESS

## Flow Fitness DSG100i - Smart Home Gym – Krachtstation

Met de **Flow Fitness DSG100i - Smart Home Gym** haal je een compacte, veelzijdige en uiterst multifunctionele home gym in huis die jouw krachttraining tot een hoger niveau tilt. Dit alles-in-1 krachtopparaat biedt talloze mogelijkheden voor een complete workout en vervangt de functionaliteit van een hele sportschool, allemaal op slechts **één vierkante meter**. Je hebt geen extra apparaten nodig; alles voor een effectieve training is inbegrepen. Of je nu je kracht wilt vergroten, je conditie wilt verbeteren of aan je flexibiliteit werkt – met de DSG100i bereik je jouw doelen thuis efficiënt en zonder concessies.

### De Flow Fitness DSG100i in het kort:

- Meer dan 100+ verschillende trainingsmogelijkheden
- Alles-in-één oplossing voor krachttraining
- 30 Weerstandsniveaus met een bereik tot 60 kg
- 4 Trainingsmodi: Standaard, Excentrisch, Ketting en Snelheid
- Compact en ruimtebesparend ontwerp
- Sterk aluminium frame met een maximaal gebruikersgewicht van 150 kg
- Compatibel met Innodigym-app
- Inclusief 2 handgrepen, 1 waistband en 2 enkel straps

### Voordelen van een Smart Home Gym

De Flow Fitness DSG100i biedt tal van voordelen ten opzichte van traditionele krachtmachines. Dit compacte, **ruimtebesparende** apparaat past moeiteloos in elke woning, terwijl je toch een breed scala aan **oefeningen** kunt doen, zoals squats, bench presses, bicep curls en meer. Je hebt geen aparte apparaten nodig en kunt dankzij de veelzijdige trainingsmodi je workout volledig aanpassen aan jouw persoonlijke behoeften. De flexibiliteit van de DSG100i overtreft de beperkte bewegingen van traditionele stations, terwijl de innovatieve motor zorgt voor vloeiende en gecontroleerde bewegingen, wat maximaal comfort biedt tijdens de training. Kortom, het biedt veelzijdigheid en innovatie voor al je trainingssessies in minimale ruimte.

### Verschillende modi en weerstand

Met **30 weerstandsniveaus** en een gewichtsrang van 1-30 kg per zijde of tot 60 kg gecombineerd, past de DSG100i zich perfect aan jouw workout intensiteit aan. Dit maakt het apparaat geschikt voor een breed scala aan oefeningen, van zware krachttraining tot lichte revalidatieoefeningen, allemaal op één apparaat. Dankzij de **vier trainingsmodi** kun je elke oefening aanpassen voor meer variatie en effectiviteit:

- **Standaardmodus:** Constante weerstand voor traditionele krachttraining.
- **Excentrische modus:** Verhoogt de weerstand bij de teruggaande beweging.
- **Kettingmodus:** Progressieve weerstand voor gecontroleerde krachtopbouw.
- **Snelheidsmodus:** Hoe sneller je trekt, hoe meer weerstand, ideaal voor explosieve kracht.

### Innovatief en gebruiksvriendelijk

De LED-console geeft je inzicht in de weerstand en modus waar de smart home gym op staat ingesteld. Deze modi worden ook duidelijk benoemd door de **spraakfunctie**. Met zijn compacte formaat van **75 x 35 x 5,5 cm** biedt de DSG100i een ruim genoeg oppervlak voor al je oefeningen, maar blijft het toch ruimtebesparend en makkelijk te plaatsen. Het duurzame **aluminium frame** maakt het apparaat sterk en stabiel, geschikt voor gebruikers tot 150 kg.

## Innodigym-app: Jouw personal trainer

De Flow Fitness Perform DSG100i wordt nog krachtiger in combinatie met de **Innodigym-app**, die je volledige controle geeft over je workout. Alles is toegankelijk vanuit één app: of je nu je voortgang wilt bijhouden, je weerstand wilt aanpassen of gebruik wilt maken van speciale trainingsmodi zoals excentrische overload, de Innodigym-app zorgt ervoor dat elke beweging die je maakt precies wordt berekend voor maximale efficiëntie. De voortgang kan worden gesynchroniseerd met **Apple HealthKit**, zodat je al je gezondheids- en fitnessdata gemakkelijk op één plek kunt verzamelen. Met de Innodigym-app kun je bovendien gepersonaliseerde en geoptimaliseerde **trainingschema's** volgen die specifiek zijn afgestemd op jouw lichaam en doelen, zodat je elke spiergroep kunt trainen en stap voor stap jouw fitnessdoelen kunt bereiken.

## Populaire oefeningen met de DSG100i

De Flow Fitness DSG100i biedt een brede selectie oefeningen die verschillende spiergroepen effectief aanspreken. Dankzij de aanpasbare weerstandsniveaus en trainingsmodi kun je gevarieerd en doelgericht trainen. Enkele populaire oefeningen zijn:

- **Squats** – Train benen en bilsieren met gecontroleerde weerstand, ideaal voor krachtopbouw.
- **Bench Presses** – Versterk je borstspieren met gecontroleerde en krachtige bewegingen.
- **Deadlifts** – Ontwikkel kracht in de onderrug, benen en core met vloeiende, gecontroleerde bewegingen.
- **Bicep Curls** – Effectieve isolatie van de biceps met verstelbare weerstand.
- **Tricep Extensions** – Stimuleer je triceps vanuit verschillende hoeken met precieze controle.
- **Shoulder Presses** – Bouw schouderkracht op met verstelbare weerstand en stabiliteit.
- **Cable Rows** – Train je rugspieren en verbetert je houding met gecontroleerde trekbewegingen.

## Uitbreidbaar met de Flow Fitness Perform Bench

De Flow Fitness DSG100i is bovendien te combineren met de Flow Fitness Perform Bench, waardoor je extra stabiliteit hebt bij oefeningen zoals bench presses en seated bicep curls. De bank is **verstelbaar**, waardoor je naast vlakke oefeningen ook incline-oefeningen kunt uitvoeren. De rugleuning kan tot **90°** worden versteld en het zitvlak is verstelbaar tot **20°**. Dit biedt nog meer veelzijdigheid, zodat je alle spieren effectief kunt trainen zonder ruimte in te leveren. Door het frame van de fitnessbank blijft de home gym stabiel op de grond liggen tijdens oefeningen

## Uitgebreide training met muurbevestiging

De Flow Fitness DSG100i - Smart Home Gym biedt de mogelijkheid om eenvoudig aan de muur te worden bevestigd met de meegeleverde montage onderdelen. Dit maakt het ophangen en verwijderen van het apparaat bijzonder gemakkelijk; je kunt het snel en zonder moeite op- en afkoppelen wanneer je maar wilt. Door de DSG100i aan de muur te bevestigen, krijg je toegang tot een breder scala aan oefeningen die niet mogelijk zijn wanneer het apparaat op de grond staat. Denk hierbij aan bewegingen zoals fly's en seated rows, die zorgen voor een intensieve training van je borst- en rugspieren. Het ophangen aan de muur biedt extra stabiliteit, waardoor je geavanceerde oefeningen effectiever en veiliger kunt uitvoeren, wat de veelzijdigheid en effectiviteit van je thuis workout aanzienlijk vergroot.

Kleuren	Zwart
Afmetingen	75 x 35 x 5,5 cm
Afmetingen verpakking	110 x 42,8 x 12 cm
Gewicht	12 kg
Gewicht met verpakking	16 kg
Spiergroep	Benen Rug Borst Armen Schouders Core
Belastbaar gewicht	150 kg
Materialen	Aluminium