



FLOWFITNESS

Flow Fitness G1i - Smart Home Gym – Krachtstation

Met de **Flow Fitness G1i - 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 krachtapparaat** 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 G1i bereik je jouw doelen thuis efficiënt en zonder concessies.

De Flow Fitness G1i - Smart Home Gym in het kort:

- Meer dan 100+ verschillende trainingsmogelijkheden
- Alles-in-één oplossing voor krachttraining
- 75 Weerstandsniveaus tot 150 kg
- 4 Trainingsmodi: Standaard, Excentrisch, Ketting en Snelheid
- Compatibel met de Innodigym-app
- LED-display met Bluetooth-speakers
- Robuust aluminium frame, geschikt voor gebruikers tot 150 kg
- Inclusief Smart Bar, heupband, 2 handgrepen en 2 enkel straps

De voordelen van een Smart Home Gym

De Flow Fitness Perform G1i biedt talloze voordelen ten opzichte van traditionele krachtapparaten. Met zijn compacte en ruimtebesparende ontwerp past het apparaat naadloos in elke woning, terwijl je toch een uitgebreide reeks oefeningen kunt uitvoeren. Van squats en bench presses tot bicep curls en meer – alles is mogelijk zonder dat je meerdere apparaten nodig hebt. Dankzij de **slimme trainingsmodi** kun je je workout volledig personaliseren en aanpassen aan jouw doelen, zodat je efficiënt en doelgericht kunt trainen. De veelzijdigheid van de G1i overtreft de beperkte bewegingsmogelijkheden van conventionele fitness stations, terwijl de soepele weerstand een gecontroleerde en comfortabele trainingservaring biedt. Kortom, de G1i combineert innovatie, veelzijdigheid en ruimtebesparing, waardoor je thuis moeiteloos je fitness doelen kunt bereiken.

Verschillende modi en weerstand

Met **75 weerstandsniveaus** en een gewichtsbereik tot 150 kg biedt de G1i een ongeëvenaarde flexibiliteit voor je training. Dit maakt het apparaat geschikt voor een breed scala aan oefeningen, van zware krachttraining tot lichtere revalidatieoefeningen. De **vier slimme trainingsmodi** stellen je in staat om elke oefening af te stemmen op jouw behoeften:

- **Standaardmodus:** Constante weerstand, ideaal voor traditionele krachttraining.
- **Excentrische modus:** Verhoogde weerstand tijdens de teruggaande beweging, wat zorgt voor extra spiergroei.
- **Veermodus:** Progressieve weerstand die toeneemt naarmate je verder beweegt, voor gecontroleerde krachtopbouw.
- **Snelheidsmodus:** Hoe sneller je beweegt, hoe meer weerstand, perfect voor het ontwikkelen van explosieve kracht.

Innovatief en gebruiksvriendelijk ontwerp

De G1i is voorzien van een **LED-display** dat je weerstandsniveau en trainingsmodus weergeeft, en beschikt over ingebouwde **Bluetooth-speakers** voor muziek tijdens je workout. Het compacte formaat van **105 x 60 x 10** cm zorgt ervoor dat je gemakkelijk alle benodigde ruimte hebt om te trainen, terwijl het apparaat toch ruimtebesparend blijft. Het stevige aluminium frame biedt maximale stabiliteit en kan gebruikers tot 150 kg aan, wat garant staat voor een veilige en duurzame workout.

Innodigym-app: Jouw personal trainer

De Flow Fitness Perform G1i 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 trainingsschema'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 G1i

De Flow Fitness G1i 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 bilspieren 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.

Uitbreidbaar met de Flow Fitness Perform Bench

De Flow Fitness G1i 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.

Kleuren	Zwart
Afmetingen	105 x 60 x 10 cm
Afmetingen verpakking	110 x 56,5 x 18,5 cm
Gewicht	49 kg
Gewicht met verpakking	55 kg
Gebruikersgewicht	150 kg
Spiergroep	Benen Rug Borst Armen Schouders Core
Materialen	Aluminium
Meegeleverde accessoires	Smart Bar, heupband, handgrepen, enkel straps