



FLOWFITNESS

Flow Fitness DSG200i - Smart Home Gym – Krachtstation

Met de **Flow Fitness DSG200i - Smart Home Gym** haal je een krachtig, veelzijdig en innovatief **alles-in-één krachtapparaat** in huis, ontworpen voor iedereen die effectief en op maat gemaakte trainingen wil doen in het comfort van hun eigen huis. Deze smart home gym biedt een uitgebreid scala aan oefeningen, trainingsmodi en mogelijkheden voor elk fitnessniveau. Het compacte, ruimtebesparende ontwerp zorgt ervoor dat je een intensieve workout kunt doen zonder veel ruimte in te nemen.

De Flow Fitness DSG200i in het kort:

- Meer dan 100+ verschillende trainingsmogelijkheden
- Alles-in-één oplossing voor krachttraining
- 45 Weerstandsniveaus met een bereik tot 90 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 DSG200i biedt diverse voordelen in vergelijking met traditionele krachtapparaten. Dit compacte, **ruimtebesparende** toestel past gemakkelijk in elke woning en maakt een breed scala aan oefeningen mogelijk, zoals squats, bench presses en bicep curls. Met de verschillende trainingsmodi kun je je workout volledig afstemmen op jouw persoonlijke doelen, zonder dat je meerdere apparaten nodig hebt. De DSG200i biedt een flexibele trainingservaring die de beperkte bewegingen van conventionele stations overstijgt, zodat je met één apparaat effectief en afwisselend kunt trainen. De soepele en gecontroleerde weerstand zorgt voor een comfortabele en vloeiende trainingservaring.

Verschillende modi en weerstand

De DSG200i biedt **45 weerstandsniveaus** met een totale spanning van 1-45 kg per zijde of 90 kg gecombineerd. Hierdoor kun je de intensiteit van je workouts volledig aanpassen aan jouw doelen en behoeften. De **vier slimme trainingsmodi** maken het mogelijk om verschillende soorten weerstand toe te passen, afgestemd op jouw specifieke trainingsbehoeften:

- **Standaardmodus:** Biedt constante weerstand, ideaal voor traditionele krachttraining en spieropbouw.
- **Excentrische modus:** Verhoogt de weerstand bij de terugtrekbeweging, waardoor je spieren extra geprikkeld worden voor maximaal resultaat.
- **Veermodus:** Progressieve weerstand waarbij de intensiteit toeneemt naarmate je verder trekt, perfect voor gecontroleerde en progressieve krachtopbouw.
- **Snelheidsmodus:** Verhoogt de weerstand op basis van de snelheid van je beweging, ideaal voor explosieve kracht- en snelheidsontwikkeling.

Innovatief en gebruiksvriendelijk ontwerp

De LED-console van de DSG200i biedt een duidelijk overzicht van je weerstandsniveau en trainingsmodus, zodat je je voortgang gemakkelijk kunt volgen. Bovendien beschikt de home gym over een ingebouwde Bluetooth-speaker, waardoor je je favoriete muziek kunt afspelen voor extra motivatie tijdens je trainingen. Met afmetingen van slechts **85 x 45 x 6,5 cm** is de DSG200i compact genoeg om gemakkelijk in elk huis te plaatsen, zonder afbreuk te doen aan de ruimte die nodig is voor je oefeningen. Het robuuste aluminium frame is ontworpen voor maximale stabiliteit en duurzaamheid, en is geschikt voor gebruikers met een maximaal gewicht tot **150 kg**.

Innodigym-app: Jouw personal trainer

De Flow Fitness Perform DSG200i 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 modus, 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 DSG200i

De Flow Fitness DSG200i 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 DSG200i 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

Technische specificaties

Kleuren	Zwart
Afmetingen	85 x 45 x 6,5 cm
Afmetingen verpakking	102 x 58 x 14,2 cm
Gewicht	20 kg
Gewicht met verpakking	27,3 kg
Gebruikersgewicht	150 kg
Spiergroep	Benen Rug Borst Armen Schouders Core
Belastbaar gewicht	150 kg
Materialen	Aluminium
Meegeleverde accessoires	2x handgreep, 1x heupband, 2x enkelstrap