



Abilica Online

Trindsøvej 12, 8000 Aarhus C | Vesterlundvej 13, 2730 Herlev | Rørhaven 6, 7100 Vejle
Tlf. 70 270 279 | info@abilycaonline.dk | www.abilycaonline.dk

Abilica Multi SmithMachine



30.900,- inkl. moms
24.720,- ekskl. moms

Tekniske data

Bredde x Dybde x	210 x 174 x 232 cm
Højde:	
Vægt:	424 kg
Kilo i vægtmagasin:	2 x 100 (med en udveksling på 1:2) kg.
Maks vægt på stativ:	250 kg

Abilica Multi Smith Machine er et komplet træningssystem til hjemmetræning og til brug i motionsrum i virksomheder, institutioner m.m. Multistationen giver mulighed for at træne med den medfølgende 50 mm vægtstang, hvor der er både j-hooks samt safety bars til rådighed. Derudover er der indbygget smith station, som giver et væld af muligheder samt en mere kontrolleret træning, og sidst men ikke mindst, endnu flere muligheder med træning i kabeltræk.

Multi Smith Machine er udstyret med kabeltræk med et vægtmagasin på hver side på hele 100 kg (med en udveksling på 1:2), hvilket betyder at du kan træne med op til 200 kg i dine øvelser (med en udveksling på 1:2), når begge kabler bruges.

På bagsiden af træningsstationen er der god plads til opbevaring af 50 mm vægtskiver.

Der medfølger forskelligt tilbehør, som giver mulighed for en stor variation af øvelser:

- Dipsstativ
- Rogreb til OL stang
- Nedtrækstang
- 2 x ethåndshåndtag
- Tricepstov
- Push bar til kabel
- Hoftepude
- Rohåndtag
- J-hooks
- Safety bars
- Fodstøtte
- Klemmelåse

For at få fuldt udbytte af øvelserne kan der tilkøbes en træningsbænk, så der udover stående øvelser, også bliver mulighed for liggende og siddende øvelser, som feks bænkpres og pull-downs.

Fordelen ved at træne i en smith station fremfor frie vægte, er en højere sikkerhed, da træningen er meget mere kontrolleret. Sikringen i en smith station kan også være en fordel, hvis du laver meget tunge løft, og træner alene.

Max vægt på squatstativ: 250 kg

Vægtstang: 15 kg OL vægtstang på 216 cm

