

Visquat-Rack (Individual)

Potencia, versatilidad y estilo en tu entrenamiento

¿Qué es Visquat-Rack?

Este rack está diseñado para ofrecerte libertad, seguridad y rendimiento en cualquier espacio. Ideal para entrenamientos exigentes, ya sea en casa o en un entorno profesional.



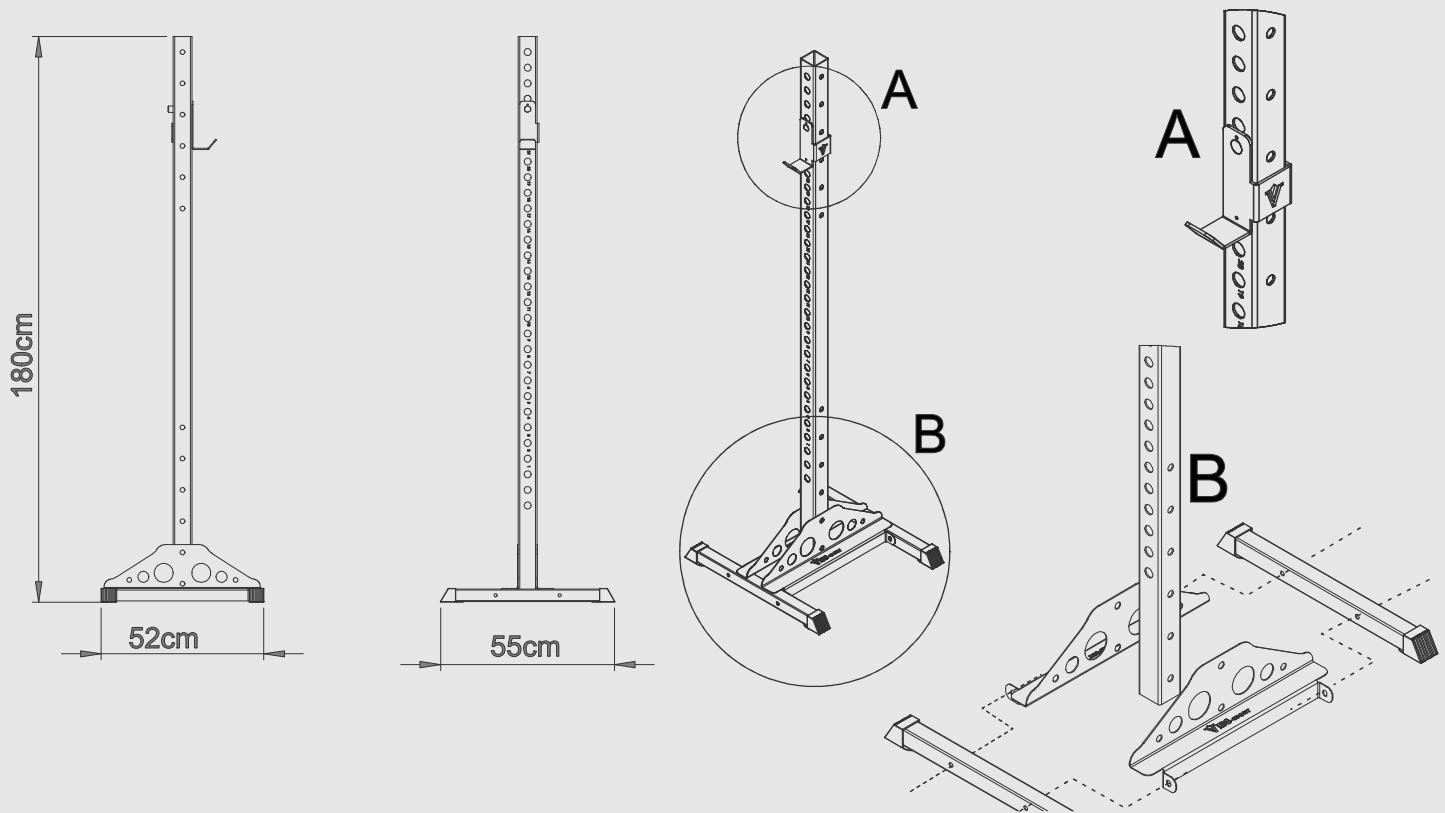
Diseñado por:
rudaCi

Características destacadas:

- Estructura robusta de acero de 60x60x3 mm, sólida y segura.
- Pilares independientes y desmontables, fáciles de mover y configurar.
- Base reforzada con pletinas y topes antideslizantes para mayor estabilidad.
- Alturas numeradas, adaptables a cada ejercicio y usuario.
- Diseño compacto y portátil, ideal para espacios reducidos.
- Acabado negro mate, moderno y resistente con pintura en polvo.
- Incluye J-cups, listos para empezar a entrenar.
- Compatible con bancos, ampliando las opciones de entrenamiento.



Compatible con bancos, ampliando las opciones de entrenamiento*.



Ejercicios que puedes realizar con el Squat Rack:

1. Sentadillas (Squats): Fortalece piernas y glúteos ajustando la barra a la altura ideal.
2. Press de Hombros (Overhead Press): Trabaja hombros y tríceps con un press vertical.
3. Peso Muerto Rumano: Enfócate en glúteos y femorales con una técnica controlada.
4. Remo Invertido: Activa espalda y brazos usando la barra en posición baja.
5. Fondos de Tríceps (Dips): Fortalece tríceps y pectorales con accesorios compatibles.
6. Hip Thrust: Usa un banco y la barra para potenciar glúteos y piernas.
7. Press de Banca: Combínalo con un banco para trabajar pecho y tríceps.
8. Step-Ups: Desarrolla fuerza en piernas y glúteos con subidas al banco.
9. Lunges con Barra: Realiza zancadas cargadas para trabajar fuerza y equilibrio.
10. Rack Pulls: Ejercicio similar al peso muerto para espalda baja.
11. Encogimientos de Hombros (Shrugs): Trabaja trapecios y parte superior de la espalda.