



PRECOR® | **GLUTEBUILDER®**

PRODUCTOS INNOVADORES DE CARGA DE
DISCOS FOCALIZADOS EN GLÚTEOS, PIERNAS
Y CADERAS.

Precor & Glutebuilder

La línea Glutebuilder Plate Loaded ofrece una colección destacada de productos para entrenamiento de fuerza enfocada en el glúteo.

- **Biomecánica precisa:** Trayectorias de movimiento exactas con una resistencia suave y constante que garantizan entrenamientos efectivos y eficientes.
- **Ajuste óptimo para todos los usuarios:** Puntos de ajuste múltiples que permiten a los usuarios encontrar el ajuste perfecto y el rango de movimiento ideal.
- **Variedad de ejercicios:** Trabaja los glúteos, las piernas y las caderas.



Hip Thrust Elite / Elevación Cadera Elite



Ver vídeo

[Click play to watch instructional video](#)

La Smith Machine para los glúteos

- Sistema de doble carro lineal: Permite que la barra se mueva tanto vertical como horizontalmente, replicando el movimiento natural del cuerpo.
- Plataforma antideslizante 3D en ángulo único: Garantiza un contacto constante del pie durante todo el rango de movimiento y permite la rotación externa de la cadera.
- Almohadillas para hombros y respaldo sobredimensionado ajustables: Se ajustan fácilmente, asegurando un ajuste adecuado para cada usuario, proporcionando estabilidad y mejorando la técnica de ejercicio.

Deadlift Elite / Peso Muerto Elite



Ver vídeo

[Click play to watch instructional video](#)

Plataforma de entrenamiento diseñada específicamente para realizar peso muerto y sentadillas búlgaras divididas.

- Rodillo ajustable y accesorio de barra recta: Transforman la máquina en una plataforma de entrenamiento versátil para múltiples ejercicios.
- Características adicionales: Incluye múltiples posiciones de agarre, opciones de brazos independientes y un peso inicial bajo.
 - Opción de brazos de movimiento conectados o independientes: Proporcionan una sensación natural y mayor variedad de movimientos.
 - Diseño ergonómico de agarres duales giratorios: Ayuda a mantener una posición natural de la muñeca durante el movimiento.

3D Multi-Abductor / 3D Multi Abductor



Ver vídeo

[Click play to watch instructional video](#)

Diseñado para desafiar los glúteos durante todo el rango de movimiento.

- Trayectoria de movimiento 3D única: Imita los movimientos naturales del cuerpo, permitiendo la abducción de cadera, la rotación externa de cadera y la extensión de cadera.
- Respaldo multiposición ajustable: Puede inclinarse en cinco ángulos, desplazando el enfoque desde el glúteo mayor hacia los músculos glúteo medio.

Pendulum Kickback / Patada Trasera Pendular



Ver vídeo

[Click play to watch instructional video](#)

Reproduce el popular ejercicio de patada de glúteos con cable de una manera más estable y efectiva que aísla el movimiento a la articulación de la cadera.

- La trayectoria pendular permite un amplio rango de movimiento de cadera, enfocándose en los glúteos al aislar el movimiento en la articulación de la cadera, maximizando la flexión y la extensión.
- Las almohadillas para las rodillas y el pecho proporcionan una base segura para el usuario, mientras que la barra pendular se puede ajustar fácilmente para garantizar un ajuste adecuado.

Dual 45 Hip Extension / Doble Extensión de Cadera a 45



Ver vídeo

[Click play to watch instructional video](#)

La primera extensión de cadera de 45 grados de carga de placas, que elimina la dificultad de sostener pesos libres durante el movimiento.

- Múltiples plataformas para los pies permiten posiciones de entrenamiento para los isquiotibiales y los glúteos.
- Las plataformas antideslizantes proporcionan una colocación estable de los pies durante todo el rango de movimiento, permitiendo a los usuarios enfocarse eficazmente en los músculos isquiotibiales o glúteos.
- La almohadilla de cadera ajustable y el mango de inicio permiten una personalización fácil, asegurando un ajuste adecuado y mayor estabilidad.

Kneeling Glute Isolator / Aislador de Glúteos de Rodillas



Ver vídeo

[Click play to watch instructional video](#)

La mejor máquina plate loaded para aislar y activar correctamente los glúteos durante la extensión, proporcionando estabilidad.

- El movimiento reduce el compromiso de los cuádriceps y los isquiotibiales, mientras que la almohadilla de cadera mantiene los glúteos activos durante la extensión, promoviendo un rango completo de movimiento para los músculos glúteos.
- La almohadilla grande para las rodillas, la almohadilla para los hombros y la barra para los pies se ajustan fácilmente, permitiendo a los usuarios lograr el ajuste adecuado y la estabilidad durante el movimiento.

Glute Squat / Squat de Glúteo



Ver vídeo

[Click play to watch instructional video](#)

Diseñado con un perfil de resistencia que desafía continuamente al usuario a lo largo de todo el rango de movimiento, asegurando una carga de peso equilibrada de principio a fin.

- El sistema de enlace de 4 barras garantiza una trayectoria lineal y natural para cargar los glúteos. Las almohadillas para los hombros permanecen paralelas al suelo durante todo el movimiento.
- La plataforma para los pies, de gran tamaño y asistida por gas, se ajusta fácilmente a tres ángulos de entrenamiento, permitiendo variedad de ejercicios.

Glute Press / Prensa de Glúteo



Ver vídeo

[Click play to watch instructional video](#)

Diseñado con una trayectoria de movimiento curva hacia abajo única que se centra específicamente en las caderas, glúteos y cuádriceps.

- Cuatro puntos de carga de peso permiten a los usuarios optimizar la resistencia a lo largo del rango de movimiento, permitiendo ajustes para cargas más ligeras o más pesadas en diferentes etapas del ejercicio.
- A diferencia de las prensas de piernas tradicionales, las almohadillas ajustables para los hombros y la plataforma antideslizante de gran tamaño ofrecen estabilidad durante el movimiento y permiten variaciones con una sola pierna.
- El respaldo ajustable con múltiples ángulos proporciona versatilidad al usuario.

Glute Lunge / Zancada de Glúteo



Ver vídeo

[Click play to watch instructional video](#)

Una plataforma de entrenamiento multifuncional que permite una amplia gama de movimientos.

- Soporta múltiples ejercicios, incluyendo zancadas inversas, zancadas laterales, peso muerto y sentadillas asistidas.
- La plataforma deslizante en ángulo se mueve a lo largo de dos barras guía separadas, lo que permite un mayor rango de movimiento.
- Los brazos de movimiento independientes ofrecen progreso en el entrenamiento y variedad.
- La plataforma antideslizante de gran tamaño y las barras de soporte frontales proporcionan una base segura para los usuarios durante movimientos unilaterales.

Medidas

| Dimensions (L x W x H) | | |
|------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| GPL0612 | Hip Thrust Elite | 77 x 67 x 51 in / 196 x 17 x 130 cm |
| GPL0622 | 3D Multi-Abductor | 72 x 48 x 57 in / 183 x 124 x 145 cm |
| GPL0551 | Deadlift Elite | 67 x 74 x 29 in / 170 x 188 x 74 cm |
| GPL00363 | Kneeling Glute Isolator | 65 x 59 x 56 in / 165 x 150 x 142 cm |
| GPL0617 | Pendulum Kickback | 68 x 60 x 55 in / 173 x 152 x 140 cm |
| GPL0724 | Dual 45 Hip Extension | 61 x 56 x 49 in / 155 x 142 x 125 cm |
| GPL0627 | Glute Squat | 87 x 52 x 64 in / 220 x 132 x 163 cm |
| GPL0604 | Glute Press | 91 x 55 x 58 in / 231 x 141 x 147 cm |
| GPL0625 | Glute Lunge | 84 x 59 x 45 in / 213 x 150 x 114 cm |

Más Información



[Precor Movement Library](#)



[Glutebuilder Instructional Videos](#)



PRECOR® | **GLUTEBUILDER®**

ETENON
FITNESS
DISTRIBUIDOR OFICIAL IBERIA