

## Tunturi RC20 - Rack de CrossFit



### Codes produits :

Référence : 234240

### Caractéristiques du produit :

Zones travaillées: Dos  
Zones travaillées: Abdos  
Zones travaillées: Fessier  
Zones travaillées: Cuisses  
Zones travaillées: Épaules  
Zones travaillées: Bras  
Zones travaillées: Pectoraux  
Longueur: 139 cm  
Largeur: 139 cm  
Hauteur: 221 cm  
Poids: 178 kg  
Matière: Acier  
Durée d'utilisation: 3 h/jour  
Garantie: 1 an

### Description brève du produit :

La RC20 est l'unité de base d'une cage évolutive qui vous permettra de réaliser de nombreux exercices pour un entraînement fonctionnel complet.

### Description du produit :

La **RC20 Power Rack** de chez **Tunturi** est l'unité de base d'une cage évolutive qui vous permettra de réaliser de nombreux exercices pour un entraînement fonctionnel complet.

La RC20 est l'unité de base d'une cage évolutive qui vous permettra avec ses différents accessoires de réaliser de nombreux exercices pour un entraînement fonctionnel complet.

La Base Rack RC20 dispose d'une échelle graduée et de 2 repose-barres pour le développé épaules et bras.

Pull-ups, squats, rows, bench press, dipping, rope training. Vous pouvez effectuer de nombreux exercices différents avec ce Power Rack Tunturi RC20 polyvalent. En fonction de vos besoins, vous pouvez ajouter des accessoires et diverses options d'entraînement selon vos préférences. Le RC20 est équipé d'une barre de traction avec différentes prises, d'un système d'attrape spotter et de supports pour les bandes de résistance, les cordes, les barres et les plaques de poids. Le Power Rack RC20 convient aussi bien aux débutants qu'aux plus expérimentés.

### Avantages du Tunturi RC20

- Construction solide en acier
- Extensible avec divers accessoires
- Toutes sortes d'exercices pour renforcer votre corps
- Appareil compact et polyvalent pour la maison, la salle de sport ou le centre de rééducation

[https://youtu.be/EBQ\\_tNGwL0](https://youtu.be/EBQ_tNGwL0)

## Les caractéristiques du rack de crossfit RC20 Tunturi

- Dimensions : 139 x 139 x 221 cm
- Poids : 178 kg
- durée d'utilisation conseillée : 3h/jour

Livré sans corde, sans poids, sans barre, sans banc ni accessoires

## Les options supplémentaires disponibles

- Rope Trainer : ancrages dotés d'un diamètre agrandi, pour un travail intensif tout en réduisant l'usure et la fréquence de remplacement de votre corde. Pour travail avec cordes de tirage.
- Dip Horn : utilisé pour le travail des pectoraux ou des triceps en fonction des prises choisies.
- Ball Pull-Up Grips : paire d'accroches en forme de balle, pour un travail plus difficile sollicitant les muscles de l'avant bras et les triceps.
- Multigrip Pull-Up Sliders : 3 poignées rotatives de différentes tailles, disposées sur un rail qui apportent de la variété dans vos exercices de traction et qui permettent notamment un travail de déplacement. Des repères tout au long du rail peuvent venir figer les poignées.
- Rotational Core Trainer : axe pivotant fixé sur un crochet. Insérez l'extrémité d'une barre dans le support et disposez le nombre de disques souhaités de l'autre côté. Il permet de nombreux exercices comme les squats, deadlifts, rotations, presses, lunges, rows et raises.
- Band Pegs : paire de supports pour un travail efficace avec les bandes de résistance.
- Monkey Bars : échelle de traction (simple à fixer et aussi idéale pour attacher les bandes de résistance).
- J Hooks : la paire de repose barre.

## Attributs du produit :