

Casque Bosu Helm - Barre multifonctions

Codes produits :

Référence 238971

caractéristiques du produit :

Longueur: 76 cm

Largeur: 33,5 cm

Hauteur: 13 cm

Poids: 20,5 kg

Coloris: Noir



Description brève du produit :

Découvrez le casque BOSU® Helm, un accessoire incontournable pour renforcer la stabilité, la force et l'endurance des membres supérieurs et du tronc. Polyvalent et dynamique, il offre une variété d'exercices pour améliorer la proprioception. Les trois poignées ergonomiques permettent une personnalisation optimale des entraînements. Idéal pour transformer les exercices traditionnels, il s'utilise seul, avec un Bosu ou un ballon de rééducation.

Description du produit :

Découvrez le **casque BOSU® Helm**, un accessoire incontournable pour renforcer la stabilité, la force et l'endurance des membres supérieurs et du tronc. Polyvalent et dynamique, il offre une variété d'exercices pour améliorer la proprioception. Les trois poignées ergonomiques permettent une personnalisation optimale des entraînements.

Cette barre multifonctions propose une approche unique pour travailler la force, la stabilité et l'endurance des membres supérieurs, tout en engageant le tronc. Contrairement aux positions statiques habituelles, ses propriétés dynamiques ajoutent une dimension proprioceptive aux exercices traditionnels. Que ce soit au sol pour des pompes standard ou en combinaison avec un ballon d'entraînement, le BOSU® Helm s'adapte parfaitement, offrant une vaste palette d'exercices.

Les avantages du BOSU® Helm sont multiples. Cet appareil multifonctionnel permet un travail en chaîne fermée des membres supérieurs, renforçant efficacement les chaînes musculaires. En intégrant une dimension proprioceptive dynamique, il sollicite simultanément les muscles abdominaux, rachidiens et des membres supérieurs, offrant une approche complète avec un seul outil. Idéal pour transformer les exercices de base traditionnels, le BOSU® Helm joue un rôle essentiel dans la rééducation de l'instabilité de l'épaule.

Les atouts du Bosu Helm

- Appareil multifonctionnel.
- Travail en chaîne fermée des membres supérieurs.

- Renforcement des chaînes musculaires.
- Amélioration de la proprioception.

3 poignées ergonomiques différentes

L'ergonomie du BOSU® HELM est pensée pour offrir une expérience personnalisée. Équipé de trois poignées différentes, il permet de varier les prises et de cibler différents groupes musculaires. Les différentes positions offrent une palette étendue de ciblage musculaires possibles. Que vous cherchiez à concentrer l'effort sur les triceps, les pectoraux ou les muscles rachidiens, le BOSU® HELM offre une flexibilité optimale pour des entraînements diversifiés et efficaces.

- **Grip pompes serrées** : place l'accent principal sur le travail des triceps, avant de solliciter les stabilisateurs d'épaules et les pectoraux.
- **Grip pompes standards** : répartit l'effort de manière équilibrée sur l'ensemble des membres supérieurs.
- **Grip pompes larges** : cible principalement les fixateurs de la scapula, les stabilisateurs, et de manière plus générale, les muscles rachidiens, offrant ainsi une sollicitation spécifique de muscles parfois difficiles à engager.

Un outil multifonction

Le Bosu Helm peut être utilisé seul, avec un coussin gonflable Balance Trainer Bosu ou encore avec un ballon de rééducation.



Previous Next

Les caractéristiques du Bosu Helm

- Dimensions : 76 x 33,5 x 13 cm.
- Poids : 20,5 kg.
- Coloris : noir.

Vendu seul, sans coussin gonflable ou autre accessoire.

Attributs du produit :