

## BH Fitness G530 - Presse à jambes/ Hack squat



### Codes produits :

Référence 247159

### caractéristiques du produit :

Type d'appareil: Presse à jambes  
Type d'appareil: Développeur de fessiers  
Pliable: Non  
Longueur: 207 cm  
Largeur: 103 cm  
Hauteur: 138 cm  
Poids: 124 kg  
Poids supporté: 150 kg  
Durée d'utilisation: 3 h/jour  
Garantie: 1 an

### Description brève du produit :

L'appareil de musculation G530 de chez BH Fitness combine presse à jambes inclinée à 45° et Hack Squat, ciblant efficacement les muscles du bas du corps avec des exercices variés. Ajustable selon la taille de l'utilisateur.

### Description du produit :

L'**appareil de musculation G530 de BH Fitness** est une machine multifonction idéale pour cibler les muscles du bas du corps. Il combine une presse à jambes inclinée à 45° et une machine de Hack Squat, permettant de travailler les cuisses et les fessiers de manière variée. Cette machine 2 en 1 offre des entraînements diversifiés et efficaces pour un bas du corps renforcé.

## Plusieurs utilisations possibles

L'appareil de musculation G530 de chez BH fitness, permet de réaliser plusieurs exercices, dont l'objectif est de muscler les jambes et plus particulièrement les cuisses et fessiers.

### Presse à jambes



La presse à jambe est un exercice de musculation qui n'a plus besoin de faire ses preuves. Il permet de muscler tous les muscles de la jambe : quadriceps, ischio-jambiers, fessiers et mollets.

## Hack squat



Le Hack Squat est un exercice de musculation qui localise son travail sur les quadriceps, les fessiers et les adducteurs. Pour ce faire, placez vous de dos à la machine, avec les coussins sur chaque épaule et les poignées entre les mains.

## Hack squat inversé





Le hack squat inversé est idéal pour ceux ayant des problèmes de dos ou revenant d'une blessure. La charge étant sur les épaules et suivant une trajectoire fixe, le mouvement sollicite moins les muscles du dos.

<https://youtu.be/DOnLcHWUFJE?si=vUvqnmZKStnVgk-k>

## Les équipements de la presse à jambes/Hack squat G530 de BH Fitness

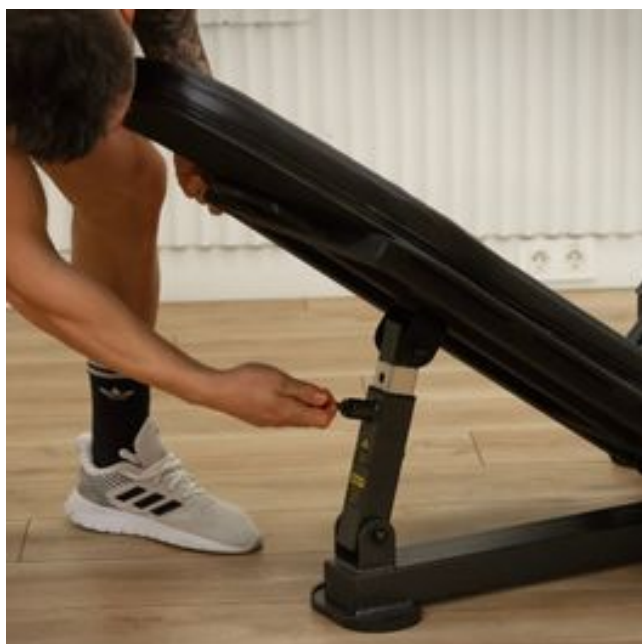
- Rembourrage en mousse polymère de première qualité.
- L'angle peut être réglé en fonction de la taille de l'utilisateur.
- Position inclinée pour un entraînement beaucoup plus intense.
- Les barres sont conçues pour accueillir des disques de 50 mm de diamètre.

***Disques non inclus.***



## **Barres 50 mm**

Vous pouvez ajoutez des disques de 50 mm d'axe sur les barres pour augmenter la résistance (disques non inclus).



## **Angle réglable**

L'inclinaison peut être ajustée en fonction de la taille de l'utilisateur, pour une position la plus optimale.



## Rembourrage du dos

Les mousses en polymère de première qualité offrent un confort supplémentaire lors des exercices avec la presse à jambes.



## Sécurité

Le G530 de chez BH Fitness supporte une charge jusqu'à 200 kg, pour garantir des entraînements en toute sécurité.

## Les caractéristiques de la presse à jambes/Hack squat G530 de BH Fitness

- Charge maximale : 200 kg (*disques non inclus*).
- Dimensions : 207 x 103 x 138 cm.
- Poids : 124 kg.
- Poids supporté : 150 kg.
- Durée d'utilisation conseillée : 3h/jour.
- Garantie : 1 an.

***Disques non inclus.***

**Attributs du produit :**