

## BH Fitness L610B - Machine combinée abdos/lombaires



### Codes produits :

Référence : 246222

### Caractéristiques du produit :

Type d'appareil: Machine à abdos

Zones travaillées: Dos

Zones travaillées: Abdos

Charge: 110 kg

Pliable: Non

Longueur: 104 cm

Largeur: 110 cm

Hauteur: 152 cm

Poids: 200 kg

Matière: Acier

Garantie: 2 ans

Réglages de positions: Oui

### Description brève du produit :

Découvrez la machine combinée abdos/lombaires L610B de BH Fitness : un équipement polyvalent et confortable permettant des exercices complets pour les abdominaux et lombaires, avec un réglage facile et une capacité de charge de 110 kg.

### Description du produit :

La **machine combinée abdos/lombaires L610B de BH Fitness** est un équipement polyvalent permettant de travailler à la fois les abdominaux et les lombaires sur une seule machine. Le changement d'exercice est facilité par l'ajustement de l'angle du bras sur 6 positions différentes. Les repose-pieds inclinés et horizontaux offrent diverses positions de travail pour un confort optimal. La machine supporte une charge maximale de 110 kg, idéale pour des entraînements intensifs. Avec 12 positions de réglage du rouleau d'appui, elle s'adapte à la hauteur et à la constitution de chaque utilisateur, offrant un réglage complet et personnalisé. Le double appui en caoutchouc pour les pieds et le double appui pour la zone lombaire garantissent une posture correcte pendant l'exercice. Le bras contrepoids permet de lever uniquement la charge sélectionnée, optimisant ainsi l'effort.

**Muscles ciblés** : abdominaux et lombaires.

Comment utiliser la machine combinée abdominaux et lombaires L610B BH Fitness

- Choisissez le poids et réglez la position du rouleau d'appui et du bras d'entraînement selon la morphologie de l'utilisateur.
- Asseyez-vous sur le siège et calez vos pieds dans les supports prévus à cet effet.

*Pour le travail des abdominaux :*

- Faites en sorte de bien plaquer votre dos contre le boudin de soutien de la zone lombaire (le plus petit).
- Le boudin le plus épais est placé au niveau de la poitrine, de sorte à ce que l'utilisateur puisse le saisir en

- passant les bras en dessous de ce dernier.
- Pour réaliser l'exercice : l'utilisateur se penche vers l'avant et remonte doucement.

*Pour le travail des lombaires :*

- Faites en sorte de bien plaquer votre dos contre les deux boudins de soutien de la zone lombaire.
- Le boudin le plus épais est placé dans le haut du dos de l'utilisateur.
- Pour réaliser l'exercice : l'utilisateur réalise un mouvement de buste vers l'arrière, de sorte à se retrouver en position droite.

[https://youtu.be/Mq\\_dTdFvER0?si=yy4KMKch8Xcue1PC](https://youtu.be/Mq_dTdFvER0?si=yy4KMKch8Xcue1PC)

*\*L'appareil présent sur la vidéo ne correspond pas visuellement au modèle exacte de la machine combinée abdominaux et lombaires L610B, mais le mode de fonctionnement est le même.*

Les équipements de la machine combinée abdominaux et lombaires L610B

- Poignées antidérapantes.
  - Sièges et appuis moulés par injection.
  - Sellerie anti-bactérienne.
  - Rouleau d'appui avec 12 positions de réglage différentes.
  - Bras d'entraînement avec 6 positions de réglage différentes.
  - Double appui en caoutchouc pour les pieds.
  - Double appui pour la zone lombaire : garantie une posture correcte.
  - Bras contrepoids : annule le poids de la partie de la structure en mouvement pour lever uniquement la charge sélectionnée.
  - Éléments de réglage de couleur jaune.
  - Goupille magnétique de sélection des poids.
  - Réglages manuels.
- 
- Accès facile à tous les éléments de réglage et sélection de charge depuis la position de travail.
  - Échelle visuelle de poids en 3 couleurs.
  - Planche graphique explicative.
  - Câble d'acier de 5 mm.
  - Utilisation de "cams" pour la distribution uniforme du poids.
  - Structure sur-élevée 50 mm.
  - Structure renforcée.
  - Pieds stabilisateurs réglables.
  - Peinture anti-corrosive.
  - Carénages avant et arrières.
  - Tuyaux arrondis.

Les caractéristiques de la **machine combinée abdominaux et lombaires L610B** de BH Fitness

- Charge : 110 kg.
- Dimensions : 104 x 110 x 152 cm.
- Poids : 200 kg.
- Garantie : 2 ans.

**Attributs du produit :**