

## BH Fitness L340B - Machine à hanches



### Codes produits :

Référence : 246232

### Caractéristiques du produit :

Type d'appareil: Développeur de fessiers  
Zones travaillées: Fessier  
Zones travaillées: Cuisses  
Charge: 110 kg  
Pliable: Non  
Longueur: 100 cm  
Largeur: 126 cm  
Hauteur: 149 cm  
Poids: 255 kg  
Matière: Acier  
Garantie: 2 ans  
Réglages de positions: Oui

### Description brève du produit :

Découvrez la machine à hanches L340B de BH Fitness, idéale pour un travail complet des fessiers et quadriceps avec des positions de départ réglables à 15° jusqu'à 180° pour un engagement musculaire optimal. Appareil de musculation adaptée à des séances de réathlétisation ciblées.

### Description du produit :

La **machine à hanches L340B de BH Fitness** est un appareil de musculation, conçu pour un entraînement complet des fessiers et des quadriceps. Elle assure un alignement parfait pour maximiser l'engagement musculaire, grâce à ses positions de départ réglables par intervalles de 15°, permettant une rotation jusqu'à 180°. Cette fonctionnalité offre une adaptation optimale à chaque utilisateur pour des résultats efficaces et personnalisés. Proposez des séances de réathlétisation ciblées à vos patients avec la machine à hanches L340B de BH Fitness.

**Muscles ciblés** : fessiers et quadriceps.

Comment utiliser la machine à hanches L340B BH Fitness

- Choisissez le poids adapté.
- Réglez la hauteur de la plateforme d'appui en utilisant le pommeau pour aligner les hanches avec l'axe de rotation.
- Ajustez la position du bras d'entraînement parmi les 11 options disponibles, selon l'exercice que vous souhaitez réaliser.
- Pour l'exercice :
  - La jambe proche de la pile de poids travaille.
  - L'autre jambe sert d'appui sur la plateforme.
- Placez la jambe à travailler sur le boudin, de sorte à ce qu'il se trouve dans le creux du genou.
- Saisissez la poignée devant vous.
- Réalisez les mouvements :
  - Poussez dynamiquement votre jambe vers l'arrière, en gardant le dos droit.

- Contrôlez la descente pour travailler efficacement.

<https://youtu.be/0wUAvOYq9OQ?si=OG4VEYpMngLvcNJT>

*\*L'appareil présent sur la vidéo ne correspond pas visuellement au modèle exacte de la machine à hanches L340B, mais le mode de fonctionnement est le même.*

Les équipements de la machine à hanches L340B

- Poignées antidérapantes en caoutchouc.
- Sièges et appuis moulés par injection.
- Sellerie anti-bactérienne.
- Bras d'entraînement réglable sur 11 positions, dans un éventail de 15 à 180° : cela permet de réaliser différents types d'exercices.
- Plateforme d'appui réglable en hauteur, par le biais d'un pommeau : l'utilisateur peut ajuster la hauteur pour aligner les hanches avec l'axe de rotation.
- 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 à hanches L340B de BH Fitness

- Charge : 110 kg.
- Dimensions : 100 x 126 x 149 cm.
- Poids : 255 kg.
- Garantie : 2 ans.

**Attributs du produit :**