

## BH Fitness L030B - Machine à ischios allongé



### Codes produits :

Référence : 246234

### Caractéristiques du produit :

Type d'appareil: Flexion / extension de jambes  
Zones travaillées: Cuisses  
Zones travaillées: Mollets  
Charge: 110 kg  
Pliable: Non  
Longueur: 179 cm  
Largeur: 114 cm  
Hauteur: 149 cm  
Poids: 236 kg  
Matière: Acier  
Garantie: 2 ans  
Réglages de positions: 4

### Description brève du produit :

Découvrez la Machine à ischios allongé L030B de BH fitness, idéale pour travailler les ischio-jambiers et les mollets en toute sécurité. Parfaite pour la réathlétisation, ce appareil de musculation offre des réglages ajustables pour un entraînement personnalisé et confortable. Idéal pour des entraînements ciblés et efficaces en rééducation.

### Description du produit :

La **machine à ischios allongé L030B de BH Fitness** est est l'appareil de musculation idéal pour travailler en profondeur les ischio-jambiers et les mollets. Conçue pour un confort et une sécurité optimale, cette machine propose divers réglages permettant aux utilisateurs de facilement aligner leurs genoux avec le pivot. Le rouleau des chevilles est ajustable sur 4 positions, pour s'adapter parfaitement à la physiologie de chacun, garantissant ainsi un mouvement régulier et ciblé. Parfait pour la réathlétisation et les exercices spécifiques, cet équipement est particulièrement adapté aux besoins des kinésithérapeutes. Ajoutez ce matériel de haute qualité à votre salle de sport ou cabinet de kinésithérapie pour offrir à vos patients un entraînement efficace, ciblée et toujours sécurisé.

**Muscles ciblés** : ischios-jambiers et mollets.

Comment utiliser la machine à ischios allongé L030B BH Fitness

- Choisissez le poids adapté.
- Réglez le boudin de jambes en tirant sur la barre jaune.
- Ajustez la hauteur du bras de la machine.
- Allongez-vous sur le ventre, coudes sur les supports et saisissez les poignées. Placez votre bassin entre les zones d'appui et calez vos jambes sous le boudin à hauteur des chevilles.
- Pour l'exercice, fléchissez les genoux pour ramener vos pieds vers les fesses, puis contrôlez la descente.

[https://youtu.be/Uu\\_OUR\\_xkxI?si=WdkwTkhp6oEHBrv0](https://youtu.be/Uu_OUR_xkxI?si=WdkwTkhp6oEHBrv0)

*\*L'appareil présent sur la vidéo ne correspond pas visuellement au modèle exacte de la machine à ischios allongé*

*L030B, mais le mode de fonctionnement est le même.*

## Les équipements de la machine à ischios allongé L030B

- Poignées antidérapantes en caoutchouc.
- Sièges et appuis moulés par injection.
- Sellerie anti-bactérienne.
- Repose-bras latéraux pour un appui des avant-bras.
- Réglage de l'angle d'entraînement.
- Rouleau de jambes avec 4 positions différentes.
  
- 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 ischios allongé L030B de BH Fitness

- Charge : 110 kg.
- Dimensions : 179 x 114 x 149 cm.
- Poids : 235 kg.
- Garantie : 2 ans.

## Attributs du produit :