

BH Fitness L300BB - Banc d'étirement



Codes produits :

Référence 246241

caractéristiques du produit :

Type d'appareil: Machine à étirements

Zones travaillées: Dos

Zones travaillées: Fessier

Zones travaillées: Cuisses

Zones travaillées: Épaules

Charge: N/A

Longueur: 145 cm

Largeur: 59 cm

Hauteur: 127 cm

Poids: 40 kg

Matière: Acier

Garantie: 2 ans

Réglages de positions: Oui

Description brève du produit :

Le banc d'étirements L300BB de BH Fitness offre une variété d'exercices ergonomiques pour étirer le dos, les ischio-jambiers, les fessiers, les hanches, l'aine, les épaules et les quadriceps. Idéal pour sportifs novices et professionnels, mais également en rééducation, il est confortable et facile à utiliser.

Description du produit :

Le **banc**

Muscles ciblés :

Comment utiliser le banc d'étirement L300BB de BH Fitness

- Réglez l'angle d'entraînement souhaité, en appuyant sur la poignée jaune qui se trouve sous le banc.
- Vous pouvez vous aider des poignées latérales pour l'installation sur le banc.
- Mettez vos pieds dans les 2 cales prévues à cet effet.
- Les boudins se trouvent à l'arrière des mollets.
- Le haut des cuisses repose sur les deux appuis en mousse.
- Croisez vos bras devant vous sur votre poitrine.
- Pour réaliser l'exercice, inspirez en vous penchant lentement à partir de la taille jusqu'à ce que le haut du corps soit à 90° par rapport au bas du corps.
- Marquez un bref temps d'arrêt, puis expirez et remontez jusqu'à ce que les épaules, la colonne vertébrale et les hanches soient alignées.

NB : Évitez de cambrer le bas du dos et serrez les fessiers au maximum.

<https://youtu.be/CadDldMYZEM?si=jiEqVNo7IK9BIsIlg>

**L'appareil présent sur la vidéo ne correspond pas visuellement au modèle exacte du banc d'étirement L300BB, mais le mode de fonctionnement est le même.*

Les équipements du banc d'étirement L300BB

- Poignées antidérapantes en caoutchouc.
- Guidon hypoallergénique multi-positions.
- Rouleaux en mousse.
- Sangles de poignets.
- Sièges et appuis moulés par injection
- Sellerie anti-bactérienne.
- Planche graphique explicative.

- Courroies de sécurité.
- Structure sur-élevée 50 mm.
- Pieds avec protections en caoutchouc.
- Structure renforcée.
- Pieds stabilisateurs réglables.
- Peinture anti-corrosive.
- Tuyaux arrondis.

Les caractéristiques du banc d'étirement L300BB BH Fitness

- Dimensions : 145 x 58 x 127 cm.
- Poids : 40 kg.
- Garantie : 2 ans.

Attributs du produit :