

## BH Fitness L805BB - Banc hyperextension lombaire 40°



### Codes produits :

Référence 246242

### caractéristiques du produit :

Type d'appareil: Banc de musculation

Inclinaison: 40°

Zones travaillées: Dos

Zones travaillées: Fessier

Zones travaillées: Cuisses

Charge: Poids du corps

Pliable: Non

Longueur: 122 cm

Largeur: 72 cm

Hauteur: 93 cm

Poids: 40 kg

Matière: Acier

Garantie: 2 ans

Réglages de positions: Oui

### Description brève du produit :

Renforcez votre bas du dos avec le banc hyperextension lombaire 40° L805BB de BH Fitness. Idéal pour les extensions à 40 degrés, cet équipement cible les muscles lombaires, cuisses et fessiers. Améliorez votre posture et réduisez les douleurs dorsales chroniques. Ce banc d'extension du dos est parfait pour un entraînement sûr et efficace.

### Description du produit :

Le **banc hyperextension lombaire 40° L805BB de BH Fitness** est l'outil idéal pour renforcer efficacement les muscles du bas du dos. Conçu pour des extensions du dos à 40 degrés, cet appareil permet de cibler spécifiquement les muscles lombaires, les cuisses et les fessiers. L'exercice d'extension du dos, réalisé en position allongée face au sol avec les cuisses appuyées sur un coussin, sollicite la gravité comme résistance naturelle, offrant ainsi une méthode d'entraînement sûre et efficace pour améliorer le maintien du buste et réduire les douleurs dorsales chroniques.

Le banc d'hyperextension lombaire L805BB est aussi connu sous les noms de machine d'extension du dos, banc d'extension du dos ou back extension. En complément des exercices d'abdominaux, ce banc renforce la stabilité de la colonne vertébrale et prévient les blessures liées à une mauvaise posture.

Pour intensifier vos séances, vous pouvez ajouter une charge légère ou utiliser une bande de résistance.

**Muscles ciblés** : lombaires, cuisses et fessiers.

## Comment utiliser le banc hyperextension lombaire 40° L805BB 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/goEKWR-cO-U?si=7KgCQgNgfeuwm22m>

*\*L'appareil présent sur la vidéo ne correspond pas visuellement au modèle exacte du banc à lombaire hyperextension 40° L805BB, mais le mode de fonctionnement est le même.*

## Les équipements du banc hyperextension lombaire 40° L805BB

- Poignées antidérapantes en caoutchouc.
- Double réglage des appuis pour la longueur des jambes et l'angle d'entraînement.
- Cales pieds.
- Boudins de blocage des chevilles, en mousse confortable.
- Sièges et appuis moulés par injection.
- Sellerie anti-bactérienne.
- Éléments de réglage de couleur jaune.
- Réglages manuels.
- Structure sur-élevée 50 mm.
- Pieds avec protections en caoutchouc.
- Structure renforcée.
- Pieds stabilisateurs réglables.
- Peinture anti-corrosive.
- Tuyaux arrondis.

## Les caractéristiques du banc hyperextension lombaire L805BB BH Fitness

- Degré d'inclinaison : 40°.
- Dimensions : 121 x 72 x 93 cm.
- Poids : 40 kg.
- Garantie : 2 ans.

**Attributs du produit :**