

BH Fitness L840BB - Banc abdos incliné

Codes produits :

Référence 246243

caractéristiques du produit :

Type d'appareil: Banc de musculation

Type d'appareil: Machine à abdos

Zones travaillées: Abdos

Charge: Poids du corps

Pliable: Non

Longueur: 112 cm

Largeur: 80 cm

Hauteur: 64 cm

Poids: 35 kg

Garantie: 2 ans

Réglages de positions: Non



Description brève du produit :

Le banc à abdominaux inclinés L840BB de BH Fitness renforce efficacement la zone abdominale. Grâce à sa structure inclinée, il permet des élévations du tronc, idéales pour muscler les abdominaux et raffermir la taille. Équipé de rouleaux pour un maintien optimal des jambes, il assure une posture correcte et réduit le risque de blessures. Muscles ciblés : ceinture abdominale.

Description du produit :

Le **banc à abdominaux inclinés L840BB de BH Fitness** est un équipement de musculation conçu pour cibler et renforcer efficacement l'ensemble de la zone abdominale. Grâce à sa structure inclinée, il permet d'exécuter des élévations du tronc, un exercice essentiel pour muscler les abdominaux et raffermir la taille. Ce banc est idéal pour réaliser des séances de renforcement musculaire ciblées, avec une attention particulière sur la sangle abdominale.

Ce modèle est équipé de doubles rouleaux pour l'appui et le maintien des jambes, qui assurent une position correcte lors des exercices, réduisant ainsi le risque de blessures dues à des postures inadéquates.

Muscles ciblés : ensemble de la ceinture abdominale.

Comment utiliser le banc à abdos incliné L840BB de BH Fitness

- Allongez vous sur le banc incliné.
- Placez vos pieds sous les cales de façon à bloquer vos jambes.
- Descendez le tronc en essayant de dérouler progressivement votre colonne vertébrale sans jamais cambrer le bas du dos.
- Contractez vos abdominaux pour remonter en enroulant votre buste.
- Recommencez jusqu'à la fin de votre série.

NB : *il faut absolument enrouler la colonne vertébrale en contractant les abdominaux lors de la montée du buste. La*

descente doit être lente et contrôlée afin de ne pas cambrer le dos.

Utilisation avancée du banc à abdos incliné L840BB :

Pour intensifier les exercices et varier les entraînements, vous pouvez ajouter du lest en tenant un poids ou un Medecin ball pendant les élévations du tronc. Vous pouvez également introduire des rotations du buste pour cibler les muscles obliques, situés au niveau de la taille. Si l'exercice semble trop difficile ou si vous ressentez davantage les muscles fléchisseurs de la hanche que les abdominaux, il est conseillé de privilégier des exercices de crunch au sol pour un travail plus ciblé sur les abdominaux.

Les équipements du banc à abdos incliné L840BB

- Ne possède pas de réglages de position.
- Double rouleau pour l'appui et le maintien des jambes.
- Sièges et appuis moulés par injection : prévient le risque de déformation et assure une densité uniforme.
- Sellerie anti-bactérienne.
- Pieds protégés par des sabots en caoutchouc.
- Structure sur-élevée 50 mm.
- Structure renforcée.
- Peinture anti-corrosive.
- Tuyaux arrondis.

Les caractéristiques du banc à abdominaux incliné L840BB BH Fitness

- Dimensions : 112 x 80 x 64 cm.
- Poids : 35 kg.
- Garantie : 2 ans.

Attributs du produit :