

## BH Fitness L825BB - Banc de musculation multipositions



### Codes produits :

Référence 246244

### caractéristiques du produit :

Type d'appareil: Banc de musculation

Zones travaillées: Dos

Zones travaillées: Abdos

Zones travaillées: Cuisses

Zones travaillées: Bras

Zones travaillées: Pectoraux

Charge: N/A

Pliable: Non

Longueur: 121 cm

Largeur: 75 cm

Hauteur: 47 cm

Poids: 37 kg

Matière: Acier

Garantie: 2 ans

Réglages de positions: Oui

### Description brève du produit :

Le banc de musculation multi-positions L825BB de BH Fitness offre un entraînement complet et ergonomique pour tout le corps. Idéal pour la musculation et la réathlétisation, avec 9 inclinaisons et 4 positions de siège pour des exercices variés et efficaces.

### Description du produit :

Le **banc de musculation multi-positions L825BB de BH Fitness** est

**Muscles ciblés :** permet d'exécuter une gamme d'exercices diversifiés pour isoler différents groupes musculaires. Parmi les plus fréquents : le développé couché (**pectoraux**), le relevé de buste (**abdominaux**), le leg extension (**quadriceps et ischio-jambiers**), le tirage poitrine ou nuque (**dos**), et le curl (**biceps**).

## Comment utiliser le banc de musculation multi-positions L825BB 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.*

## **Les équipements du banc de musculation multi-positions L825BB**

- Réglage de position : manuel.
- Double réglage : ban et siège :
  - 9 positions différentes de réglage de l'inclinaison.
  - 4 positions de réglage du siège.
- Éléments de réglage de couleur jaune.
- Poignées pour y attacher des élastiques ou bandes de résistance, sous le siège.
- Sièges et appuis moulés par injection : prévient le risque de déformation et assure une densité uniforme.
- Sellerie anti-bactérienne.
- Structure sur-élevée 50 mm.
- Structure renforcée.
- Peinture anti-corrosive.
- Tuyaux arrondis.

## **Les caractéristiques du banc de musculation multi-positions L825BB BH Fitness**

- Dimensions : 121 x 75 x 47 cm.
- Poids : 37 kg.
- Garantie : 2 ans.

**Attributs du produit :**