

## BH Fitness L810BB - Banc de musculation plat

### Codes produits :

Référence : 246245



### Caractéristiques du produit :

Zones travaillées: Dos  
Zones travaillées: Abdos  
Zones travaillées: Fessier  
Zones travaillées: Cuisses  
Zones travaillées: Épaules  
Zones travaillées: Bras  
Zones travaillées: Pectoraux  
Pliable: Non  
Longueur: 116 cm  
Largeur: 90 cm  
Hauteur: 42 cm  
Poids: 25 kg  
Matière: Acier  
Garantie: 2 ans  
Réglages de positions: Non

### Description brève du produit :

Découvrez le banc de musculation plat L810BB de BH Fitness, idéal pour les séances de kinés en réathlétisation. Renforcez pectoraux, épaules et bras avec un équipement polyvalent, parfait pour les exercices de rééducation et d'étirement.

### Description du produit :

Le **banc de musculation plat L810BB de BH Fitness** est un outil polyvalent et essentiel pour les professionnels de la réathlétisation. Ce banc solide et ergonomique, permet aux kinésithérapeutes de proposer une large gamme d'exercices ciblés pour la rééducation musculaire du haut du corps. Que ce soit pour des développés-couché, écartés-couché, curls, ou rowing, ce banc aide à renforcer les pectoraux, épaules, et bras des patients tout en s'adaptant à leur niveau de forme physique. En plus de son utilité pour les exercices de musculation, il est idéal pour les étirements, le support lors de mouvements spécifiques, ou pour offrir un moment de repos entre les séries. Utilisable en position allongée, assise, ou en appui sur un ou deux pieds, ce banc est également parfait pour les protocoles de réathlétisation post-blessure.

**Muscles ciblés** : le banc de musculation plat permet de réaliser de nombreux exercices pour cibler différents muscles du corps. En voici quelques un :

- Pectoraux : développé couché, développé incliné ou pull over.
- Bras : curl ou avec barre au front.
- Dos : rowing.
- Épaules ...
- Cuisses et fessier : fentes bulgares, montées de genoux ...

Comment utiliser le banc de musculation plat L810BB de BH Fitness

Le banc de musculation plat est un modèle très simple de banc de musculation, qui permet de réaliser de nombreuses exercices. En position allongée sur le dos, il va permettre de réaliser des entraînements pour renforcer le haut du corps. Mais ce modèle polyvalent permet également de cibler le bas du corps, avec par exemple la réalisation de fentes bulgares ou encore de montés de genoux, avec un appui sur le banc.

Les équipements du banc de musculation plat L810BB

- Poignée pour une prise en main facilitée lors des déplacements dans la salle.
- Roulettes de transport.
- 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 plat L810BB BH Fitness

- Dimensions : 116 x 90 x 42 cm.
- Poids : 25 kg.
- Garantie : 2 ans.

**Attributs du produit :**