

BH Fitness L885BB - Chaise de musculation abdos avec balancier



Codes produits :

Référence 246248

caractéristiques du produit :

Type d'appareil: Machine à abdos

Zones travaillées: Abdos

Charge: Poids du corps

Pliable: Non

Longueur: 100 cm

Largeur: 97 cm

Hauteur: 125 cm

Poids: 65 kg

Matière: Acier

Garantie: 2 ans

Réglages de positions: 3

Description brève du produit :

La chaise de musculation pour abdos avec balancier L885BB de BH Fitness permet de réaliser des exercices abdominaux du bas vers le haut, en isolant le cou, les épaules et le dos. Elle cible efficacement les abdominaux inférieurs, les obliques et le buste, tout en minimisant la pression sur les zones sensibles. Parfaite pour affiner le tour de taille, renforcer les muscles abdominaux, et idéale pour la réathlétisation et la rééducation, elle assure un entraînement confortable et sécurisé.

Description du produit :

La **chaise de musculation pour abdos avec balancier L885BB de BH Fitness** se distingue par sa méthode unique d'exercice abdominal, en permettant une exécution du bas vers le haut et en isolant efficacement le cou, les épaules et le dos. Conçue pour travailler les abdominaux en profondeur, cette chaise assure un entraînement complet et ciblé des abdominaux inférieurs, des obliques, ainsi que du buste, tout en réduisant la pression sur le cou et le dos.

Sa conception originale assure un exercice complet et confortable, parfait pour affiner le tour de taille et renforcer les muscles abdominaux. De plus, la chaise L885BB est idéale pour les programmes de réathlétisation et de rééducation, offrant un soutien optimal et un entraînement sécurisé pour ceux qui cherchent à améliorer leur condition physique et à récupérer après une blessure.

Muscles ciblés : abdominaux (grand droit de l'abdomen et obliques internes et externes) et muscle stabilisateur du tronc.

Comment utiliser la chaise de musculation abdos avec balancier L885BB de BH Fitness

- Ajustez les appuis pour les jambes à l'une des trois positions disponibles selon votre confort et la zone ciblée.
- Placez vos avant-bras sur les accoudoirs et saisissez les poignées verticales pour plus de stabilité.
- Vos genoux se trouvent sur le coussin balancier, et les boudins permettent de bloquer vos chevilles, pour garantir une position optimale.
- Exécution des exercices : Faites un mouvement de balancier d'avant en arrière, en contractant vos abdominaux.
- Inspirez en revenant à la position de départ et expirez en contractant les abdominaux.

Le conseil : effectuez les mouvements lentement pour éviter les blessures et maximiser les résultats.



Les équipements de la chaise de musculation abdos avec balancier L885BB

- 3 positions d'appui pour les jambes : repose-pieds orientable de droite à gauche pour travailler les muscles obliques.
- Accoudoirs matelassés.
- 2 poignées gainées pour une bonne prise en main et le maintien de la posture.
- Sièges et appuis moulés par injection : prévient le risque de déformation et assure une densité uniforme.
- Banc aux dimensions réduites pour occuper le minimum de place.
- Mécanisme très silencieux.
- Pieds avec protection en caoutchouc.
- Sellerie anti-bactérienne.
- Structure élevée 50 mm.
- Structure renforcée.
- Peinture anti-corrosive.
- Tuyaux arrondis.

Les caractéristiques de la chaise de musculation abdos avec balancier L885BB BH Fitness

- Dimensions : 100 x 97 x 125 cm.
- Poids : 65 kg.
- Garantie : 2 ans.

Attributs du produit :