

## BH Fitness L900BB - Chaise romaine + tractions



### Codes produits :

Référence 246249

### caractéristiques du produit :

Type d'appareil: Chaise romaine  
Type d'appareil: Barre de traction  
Zones travaillées: Dos  
Zones travaillées: Abdos  
Zones travaillées: Épaules  
Zones travaillées: Bras  
Zones travaillées: Pectoraux  
Charge: Poids du corps  
Pliable: Non  
Longueur: 112 cm  
Largeur: 78 cm  
Hauteur: 240 cm  
Poids: 85 kg  
Matière: Acier  
Garantie: 2 ans  
Réglages de positions: Non

### Description brève du produit :

La chaise romaine avec barre de traction L900BB de BH Fitness, ou « Power Tower », est un équipement de musculation compact et polyvalent. Idéale pour les triceps, pectoraux et abdominaux, elle permet de réaliser des exercices comme les dips, tractions et élévations de genoux, tout en assurant une posture correcte. Parfaite pour le renforcement musculaire, la réathlétisation, et la remise en forme.

### Description du produit :

La **chaise romaine avec barre de tractions L900BB de BH Fitness**, également connue sous le nom de « Power Tower », est un équipement de musculation compact et polyvalent. Elle permet de travailler une grande variété de muscles grâce à un large éventail d'exercices, tels que les élévations des genoux, les dips, et les tractions. Equipée de poignées multi-positions, elle renforce efficacement les triceps et les pectoraux, tandis que les appuie-coudes ergonomiques offrent un soutien optimal pour les exercices abdominaux. La chaise romaine L900BB assure une posture correcte et un maintien ferme, idéale pour le renforcement musculaire, la réathlétisation, et la remise en forme.

**Muscles ciblés** : abdominaux (grand droit de l'abdomen et obliques internes et externes), muscle stabilisateur du tronc, pectoraux, dos, épaules et bras.

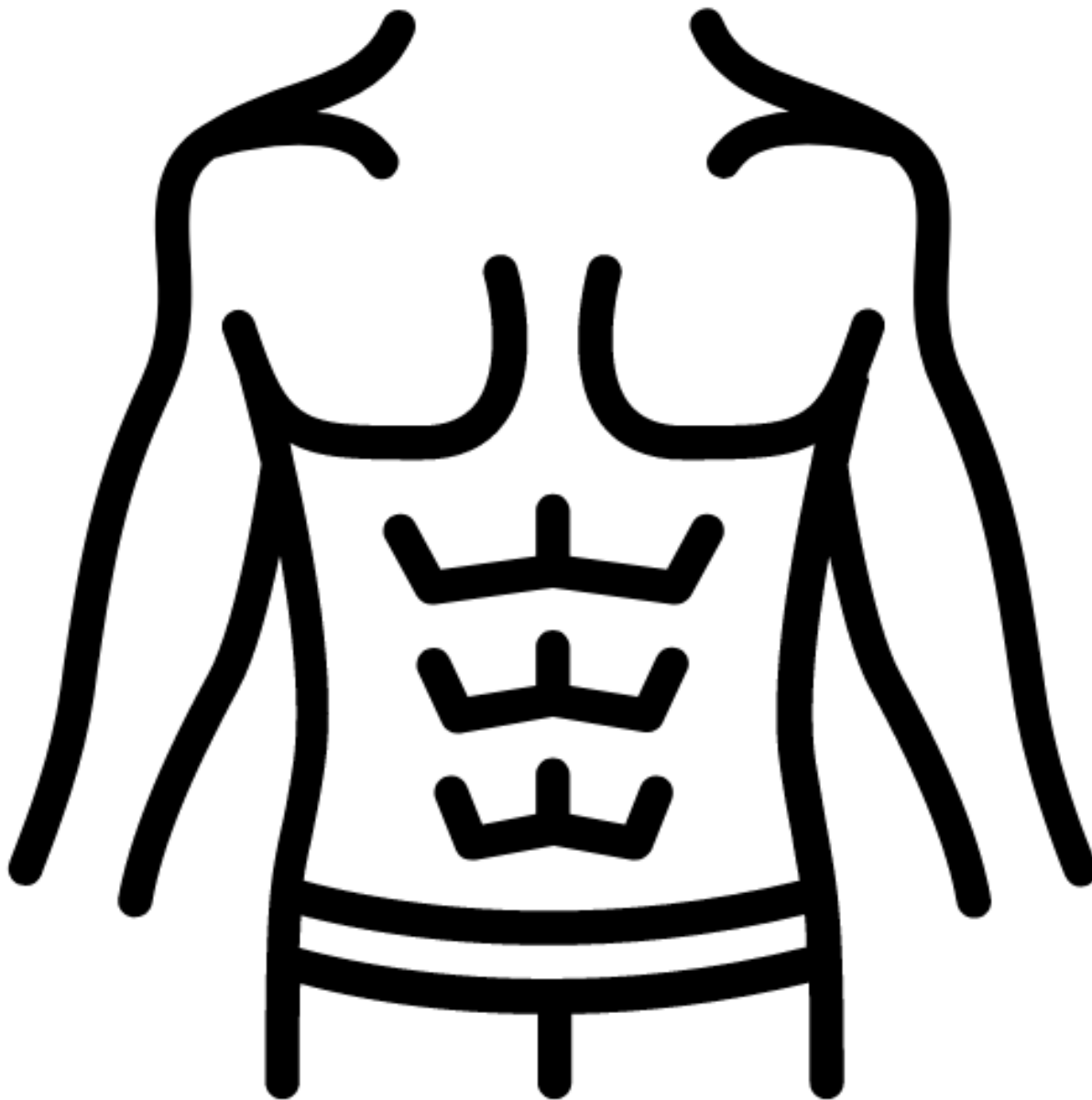
## Exemples d'exercices à faire avec la chaise romaine avec barre de tractions L900BB de BH Fitness



## Dips

*Travail des pectoraux, épaules, triceps, dos*

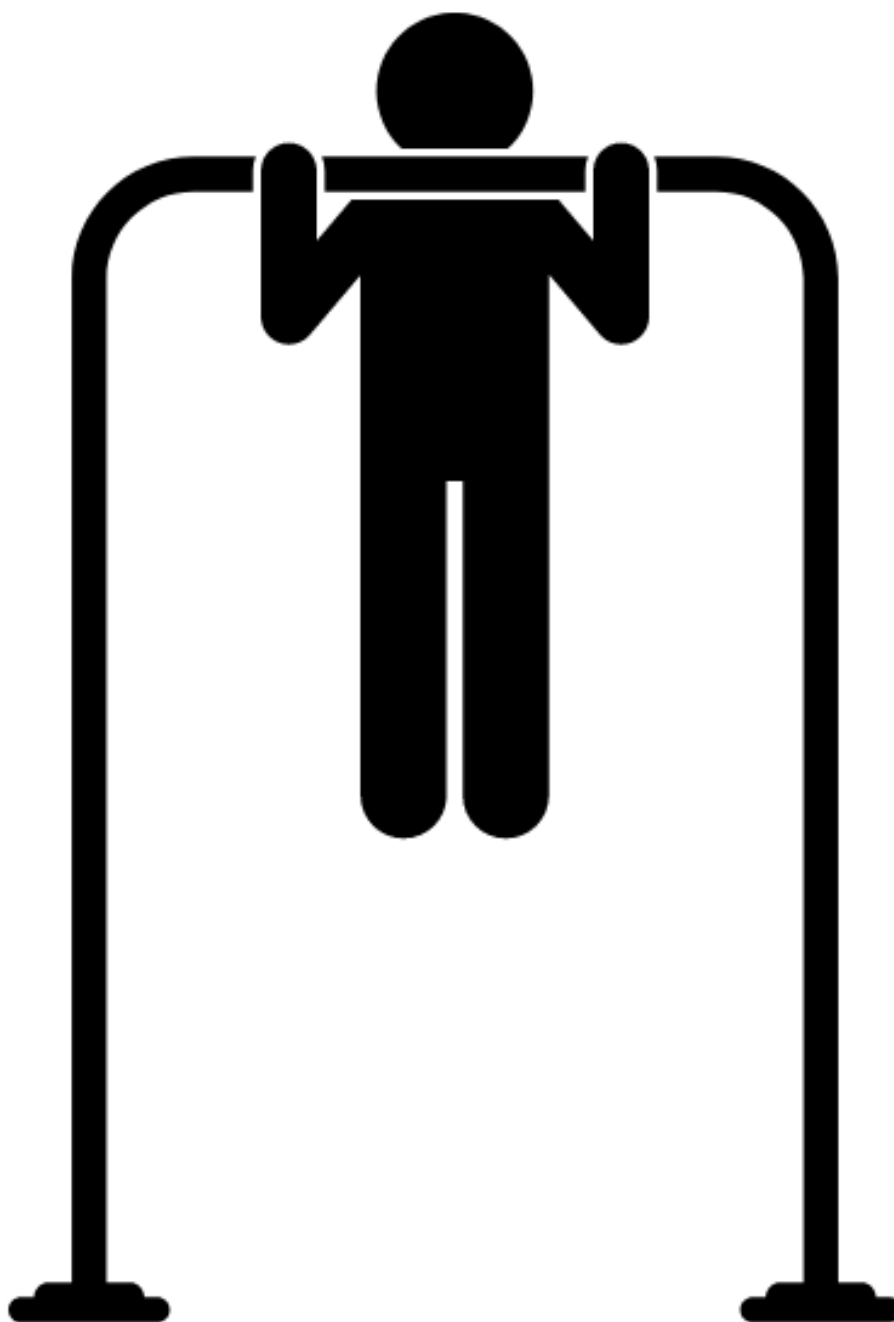
Les barres parallèles permettent de réaliser des dips, un exercice complet sollicitant les pectoraux, les épaules, les triceps, le grand dorsal et les trapèzes. Bien que difficile pour les débutants, il est idéal pour développer un buste puissant. Les pratiquants avancés peuvent ajouter du poids pour augmenter l'intensité, faisant des dips le roi des exercices de poussée au poids du corps.



## **Relevé de genoux**

*Travail des abdos*

Avec la chaise romaine, le relevé de genoux est un excellent exercice pour le gainage et les abdominaux. Facile à réaliser même pour les débutants, il cible principalement le grand droit des abdominaux et les obliques. Selon la position des jambes, il sollicite également le psoas et les fléchisseurs de hanche.



## Tractions

*Travail du dos, épaules et bras*

Les tractions sont un exercice de tirage efficace pour renforcer le dos et les bras. Les chaises romaines offrent différentes prises (serrée, large, supination, pronation, neutre) pour varier les cibles musculaires. Pour les débutants, il est recommandé de choisir une chaise avec support sous les genoux, et les pratiquants avancés peuvent ajouter du poids pour augmenter la difficulté.

## Les équipements de la chaise romaine avec barre de tractions L900BB

- Repose-tête et support matelassé pour les avant-bras.
- Les appuie-coudes, le dossier et le repose tête sont ergonomiques et apportent stabilité et confort pour les

- leviers de genoux.
- Double jeu de poignées surdimensionnés pour un meilleur confort.
  - Dossier avec support dorsal anatomique. Le support a la même forme avec le même angle d'inflexion du dos, pour le maintenir complètement appuyé pendant l'exercice.
  - Poignées de tractions.
  - Supports d'appui pour les pieds antidérapants. Évite que le pied ne glisse, prévenant de possibles lésions.
  - Sellerie anti-bactérienne.
  - Structure élevée 50mm au dessus du sol et pieds avec protections en caoutchouc. Les stabilisateurs à chaque point d'appui s'adaptent aux dénivelés du sol pour garantir la stabilité de l'équipement.
- Structure renforcée.
  - Peinture anti-corrosive.
  - Tuyaux arrondis.

## **Les caractéristiques de la chaise romaine avec barre de tractions L900BB BH Fitness**

- Dimensions : 112 x 78 x 240 cm.
- Poids : 85 kg.
- Garantie : 2 ans.

### **Attributs du produit :**