

Power Rack Home avec Poulie ADIDAS

L'entraînement fonctionnel est un entraînement pour la vie et pour le sport. Les exercices qui sont effectués avec ce type d'exercice sont bénéfiques pour le développement de la coordination, de la fo



Marque : ADIDAS

Référence : REB181

Points de fidélité offerts : 799

Prix : 799,00€

Descriptif :

Power Rack Home avec Poulie ADIDAS

L'entraînement fonctionnel est un entraînement pour la vie et pour le sport. Les exercices qui sont effectués avec ce type d'exercice sont bénéfiques pour le développement de la coordination, de la force, du tronc et de la mobilité, c'est aussi une façon ludique de rester en forme, offrant de nombreux outils et types d'entraînement.

Construit en acier solide enduit de noir durable, l'adidas Home Rig se lève et se verrouille solidement au sol avec des plaques d'angle boulonnées.

La structure est idéale pour s'entraîner avec votre propre poids corporel, y compris les tractions et la suspension à l'aide de la barre intégrée, ainsi que pour incorporer un support pour les creux ou les creux à l'aide des barres

parallèles réglables à différentes hauteurs.

Caractéristiques :

13 positions réglables en hauteur pour les barres et accessoires

Barre intégrée pour les entraînements au poids du corps, y compris les tractions et la suspension

6 barres de stockage de disques avec réglages et verrous de disques olympiques.

4 types d'accessoires de mousqueton - barre de traction latérale, barre droite, doubles poignées rembourrées et sangles de cheville

Limite de poids de 60 kg pour la colonne de poids sur le système de poulie inférieure

Poids vendus séparément (équipement uniquement)

Tuyau 60 * 60 * 1.5

Personnalisez votre expérience à la maison

L'adidas Home Rig Cage a une configuration flexible, idéale pour un large éventail d'exercices, de circuits ou d'entraînement en groupe et personnel.

Mais cela ne s'arrête pas là. 4 types différents de mousquetons accessoires dont une barre d'étirement, une barre droite, deux poignées rembourrées et des sangles de cheville. Vous pouvez effectuer votre entraînement fonctionnel à l'aide du repose-pied réglable à l'arrière de la plate-forme, où vous trouverez également un mousqueton supérieur et inférieur avec mécanisme de poulie pour ajouter de la résistance à votre entraînement .. une station de poulie haute et basse faites attention au travail de dorsale, biceps et triceps. "

DIPS

À l'aide des barres d'inclinaison inclinées réglables en hauteur, vous pouvez effectuer de nombreux exercices d'entraînement au poids corporel, tels que des trempettes. C'est un exercice simple mais très efficace où vous soulevez tout votre poids corporel. Une résistance supplémentaire peut être ajoutée en portant un gilet lesté ou des bracelets de cheville. Penchez-vous en avant pour activer les muscles de votre poitrine ou si vous voulez travailler vos triceps, gardez votre torse vertical.

EXERCICES DE POULIE BASSE

Les poignées rembourrées en mousse double comprennent des clips de mousqueton solides, conçus pour être rapidement attachés ou libérés. Le rembourrage en mousse garantit que les exercices peuvent être pratiqués confortablement sans aucune friction.

PULL UPS

La barre transversale peut être utilisée pour l'entraînement en traction et comme point d'ancrage robuste pour l'entraînement en suspension à l'aide d'un harnais approprié (non inclus). De cette façon, vous créez une gamme illimitée d'exercices avec un niveau de résistance très varié.

TIRER

Afin d'exercer le latissimus dorsi, vous pouvez utiliser la barre incorporée dans la partie supérieure et dont l'utilisation, entre autres, est d'exercer une traction large ou étroite. La barre tourne au centre où se trouve la connexion du mousqueton pour une plus grande liberté pendant l'exercice.

RÉSISTANCE INFÉRIEURE DU COFFRE

La sangle de cheville est utilisée pour appliquer une résistance à votre entraînement du bas du corps. Il possède un mousqueton solide qui se connecte au câble de poulie situé à l'arrière du pont.

BOUCLES ET RANGÉES

La fixation de barre droite incluse peut être attachée à la poulie basse pour effectuer une variété d'exercices du haut du corps tels que des pompes, des boucles de poignet, des abcs ou autres.

Informations :

Dimensions: 150 (L) x 156 (L) x 210 (H)

Dimensions de la boîte: 216 (L) x 39 (L) x 25 (H)

Poids de l'article: 79 kg

Poids maximum de l'utilisateur: 120 kg

Charge maximale: 160 kg

[Lien vers la fiche du produit](#)