

FITNESS	PISTON	LEST	CHARGEUR	R-PRO	INOX	STREET WORKOUT
STATION COMBO	PARCOURS SANTÉ	COMBATTANT	PLATEAU NINJA	FIGHT CLUB	SENIOR	MOBILIER

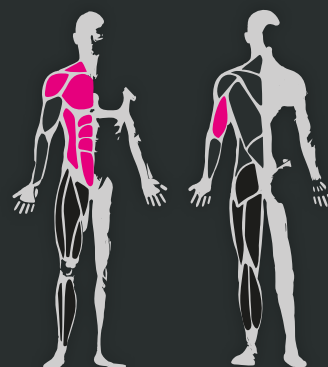
CHAISE ROMAINE



MUSCLER LES TRICEPS ET LES ABDOS !

La chaise romaine est un agrès qui permet de renforcer vos triceps, pectoraux et votre ceinture abdominale.

Pour le premier exercice, adossez-vous au dossier, placez vos avant-bras sur les montants et saisissez les poignées verticales. Montez les genoux vers votre buste ou bien levez les jambes jusqu'à réaliser un angle de 90°. Pour le deuxième exercice saisissez les poignées horizontales afin de vous suspendre au dessus et réalisez des flexions de bras.



DIMENSIONS



COACHING
PERSONNALISÉ

DISPONIBLE SUR
Google play



Télécharger dans
l'App Store



10 GARANTIE*
ANS



LES COMPOSANTS

1 Châssis double potence standard permettant de faire évoluer l'appareil dans le futur avec le remplacement des agrès par d'autres sur le même châssis.

2 Deux exercices différents possibles :
 -Travailler la sangle abdominale en effectuant des relevés de jambes le dos plaqué contre le dossier
 -Travailler les membres supérieurs en effectuant des montées de corps avec les mains positionnées sur les poignées.

3 Plan d'entraînement, riveté sur la potence et traduit en 4 langues pour 4 profils sportifs.

4 Fixation sur platine standard. Cache scellement en acier.

Quelle finition de sol pour une installation conforme ?

Béton, enrobé et stabilisé



Terreau naturel



Sol engazoné



Copeaux de bois*



Gravier*



Sable*



Sol souple*



Dalle amortissante*

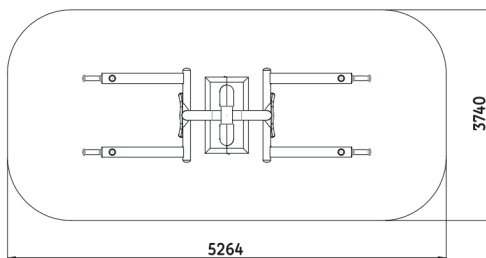


Gazon synthétique*



* Selon la norme EN 16630.

ZONE D'IMPACT



FONDATION SCELLEMENT

Tabouret d'ancrage

