

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

## CHAISE ROMAINE



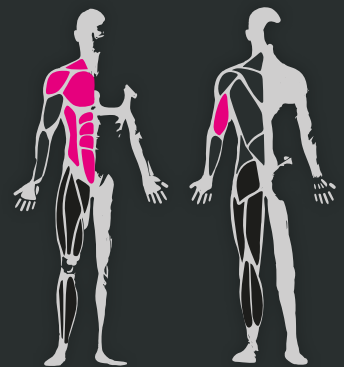
 Visionner



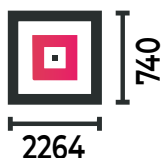
### MUSCLER LES TRICEPS ET LES ABDOS !

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**



**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\*  

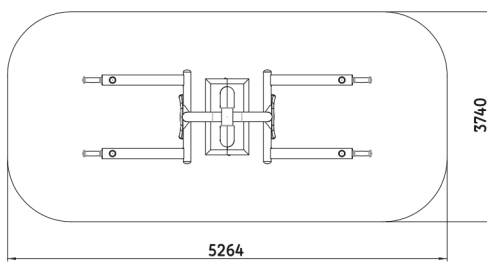

 Sable\*  


 Sol souple\*  


 Dalle amortissante\*  


 Gazon synthétique\*  


\* Selon la norme EN 16630.

**ZONE D'IMPACT**

**FONDATION SCELLEMENT**

Tabouret d'ancrage

