

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

CHAISE ROMAINE



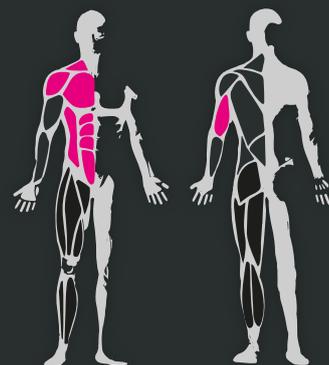
 Visionner



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**

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*

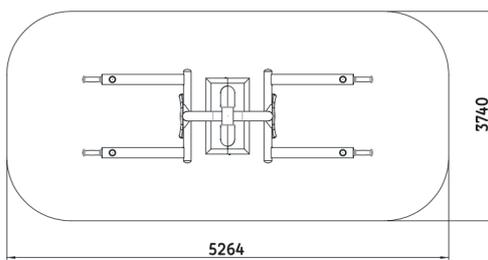

 Sable*


 Sol souple*


 Dalle amortissante*


 Gazon synthétique*


* Selon la norme EN 16630.

ZONE D'IMPACT

FONDATION SCELLEMENT

Tabouret d'ancrage

