

# BH Smith rack incl. poids - excl. disques

**gymna**

Art: 564885 | Marque: BH



## Informations sur le produit

Le Smith rack de BH est une station d'entraînement polyvalente composée de **2 appareils de pouliothérapie de 90 kg** et d'une '**Smith machine**'. Entraînement musculaire compact et sûr, même dans les espaces restreints, pour 1 ou 2 personnes à la fois. Plus de 32 exercices sont illustrés sur la paroi arrière de l'appareil. Le Smith rack est un appareil idéal pour les séances d'entraînement personnel ou de rééducation.

**Machine Smith** : Une machine Smith est un appareil de fitness composé d'un haltère long et d'un cadre. L'haltère est fixé à une barre de guidage verticale à l'aide de crochets, ce qui rend l'entraînement encore plus sûr. Des disques de poids avec une ouverture de 50 mm sont suspendues de chaque côté de la barre (non incluses). Les exercices possibles sont les squats, le développé-couché, les haussements d'épaules, ... Des postes de travail supplémentaires, tels qu'une mine, un rouleau pour les redressements assis, une station de trempage, une barre de traction, sont prévus sur le cadre.

Les **appareils de pouliothérapie** peuvent être utilisés pour travailler unilatéralement ou bilatéralement, de manière isolée ou fonctionnelle, en fonction de l'objectif et des capacités de l'utilisateur. Les deux appareils de musculation ont une capacité de 90 kg, sélectionnable par 7,5 kg à l'aide d'une goupille de sécurité magnétique.

### ACCESSOIRES STANDARD

- barre olympique (fixée entre les guides) avec clips, sans disques de poids
- barre de traction
- 2 poignées
- corde à triceps
- station de dip avec poignées
- land mine

- barre en V pour les exercices à la mine

*Montage : niveau 4*