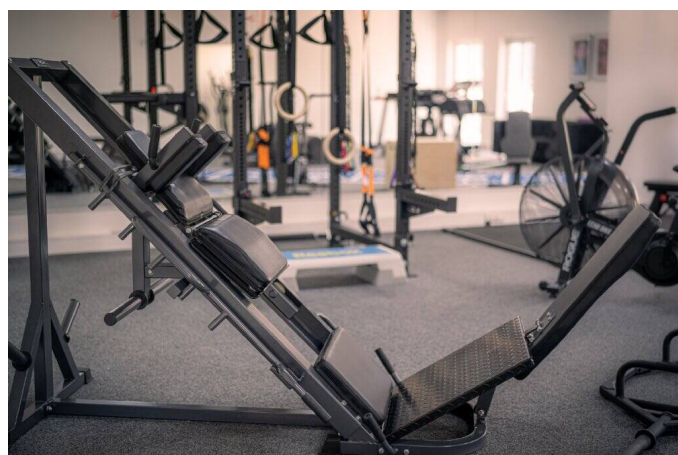




Leg Press / Hack Squat SUPREME

SKU: SUPREME

Photos du produit





Brève description

Voici la machine ultime pour ceux qui prennent au sérieux la **journée des jambes**.

Le Titanium Strength Supreme combine **trois unités essentielles en une seule**: Leg Press, Hack Squat et Calf Raise. Vous pouvez ainsi développer la force explosive du bas du corps et construire des jambes solides.

- Le **Hack Squat** est une alternative aux squats pour faire travailler les quadriceps, les ischio-jambiers, les fessiers et toute la région abdominale inférieure (noyau) d'une manière facile et confortable pour votre dos.
- La **presse** permet un travail intensif des jambes à un angle de 45 degrés. Il concentre la plus grande congestion musculaire sur les quadriceps et les mollets, tout en réduisant l'implication des fessiers, des

fémorales et de la région abdominale et lombaire.

- L'**extension des mollets** dans la presse vous permettra d'isoler très bien les mollets, éliminant ainsi la pression sur le bas du dos et les épaules.

Il s'agit de trois exercices **fondamentaux** pour le **travail** des **jambes**, très populaires parmi les *lifters* et les athlètes qui font de la **musculature**.

Ne sautez plus jamais le jour des jambes avec cette machine multifonctionnelle qui vous permet d'isoler vos **quads**, vos **hanches**, vos **fessiers** et vos **mollets**!

Description

Pourquoi acheter le SUPREME Leg Press / Hack Squat de Titanium Strength?

La machine **Titanium Strength Leg Press** vous permettra d'exercer et de tonifier différents **muscles** des **jambes**.

Selon la façon dont vous placez vos pieds et selon l'ouverture des **jambes**, vous travaillerez les **quadriceps**, les **ischio-jambiers** et les **fessiers**. Même si vous placez vos pieds sur les côtés, il est possible de travailler les **abducteurs**.

- Dans les deux cas, vous pouvez également donner plus d'intensité à **certains muscles**. Une autre excellente technique consiste à exercer une jambe à la fois, pour **améliorer les déséquilibres**.
- Si nous plaçons les **pointes des pieds légèrement vers l'extérieur**, nous intensifions le travail des **adducteurs** et des **quadriceps internes**.
- Le fait de poser les **pieds l'un contre l'autre** fait travailler plus intensément les **fessiers**, les **quadriceps externes** et les **abducteurs**.
- En **mettant les pieds en haut de la plate-forme**, vous congestionnez davantage les **muscles fémoraux** et **fessiers** et au contraire si vous les placez sur la partie **inférieure de la planche**, vous mettez l'accent sur les **quadriceps**.

Des exercices différents sur la même machine!

Hack Squat

- C'est **beaucoup plus sûr que le squat libre**, surtout si vous êtes inexpérimenté ou si vous avez une blessure.
- Il **isole très bien les quadriceps**, le dos et les épaulettes nous aident à pousser, donc il nous permet de travailler avec plus de poids que nous le ferions avec un squat libre.
- Il s'agit d'un **exercice très efficace**, non seulement à haute intensité, mais aussi en tant qu'échauffement sans poids en raison de son amplitude de mouvement, ce qui en fait un appareil parfait pour ceux qui commencent à stimuler le bas du corps.
- **Contrairement au leg press**, les squats permettent une **extension complète des hanches**, ce qui contribue à une usure beaucoup plus importante de la jambe entière. Avec le squat, non seulement nous travaillons plus de muscles car c'est un mouvement complexe, mais nous pouvons aussi gagner en endurance et **obtenir de meilleures performances** dans d'autres exercices ou disciplines.

Leg Press

- La **presse à jambes** est un exercice à mouvements composés, qui fait travailler les **quadriceps**, les **fessiers** et les **muscles fémoraux**. Il est parfait, surtout si vous voulez reposer le bas de votre dos.
- La presse fait un peu moins travailler les fessiers car on ne fait pas d'extension complète de la hanche, le

corps étant incliné à 90°, ce qui limite l'innervation de la zone supérieure du fémur et des fessiers, par rapport au squat standard et aussi au Hack dans une certaine mesure.

- En revanche, avec la presse à jambes, il est possible de détendre le haut du corps, ce qui permet une connexion mentale plus forte avec les muscles du bas du corps et donc des mouvements de **charge plus lourds** et une plus grande activation des muscles congestionnés.

Extension de mollets

- L'**extension de mollets** est un exercice qui permet d'isoler assez bien les mollets sans avoir à impliquer d'autres groupes musculaires. C'est une bonne alternative pour gagner en force et en définition.

Qu'attendez-vous pour acheter le Titanium Strength Leg Press / Hack Press et commencer à entraîner vos jambes pour de vrai ?

Convient aux salles de sport domestiques et semi-commerciales.

Qu'attendez-vous pour commencer à entraîner vos jambes comme un vrai pro?

Informations techniques

- Construction haute résistance pour une **stabilité exceptionnelle**
- Roues de friction sans friction de **8 aiguilles**
- Mouvement lisse
- Répartition du poids uniformément
- Les deux coussins dorsaux utilisent un mécanisme à bascule
- Plate-forme de pied réglable dans plusieurs angles
- Dos rembourrés
- Revêtement en poudre métallique
- Fonctionne avec des disques de 50 mm.

À propos de Titanium Strength:

Marque leader dans la **vente d'équipements** et de **machines** pour la **musculature** et le **cardio training**.

Spécifications techniques

Utilisation	Semi-Professionnel
Couleur	Noir
Fabricant	Titanium Strength
Poids (kg)	115.000000
Largeur cms.	93
Hauteur cms.	143
Long cms.	201
Diamètre du disque (mm)	50mm
Charge maximale (kg)	450