



Hip Thrust

SKU: GS-PL82

Photos du produit





Brève description

Un hip thrust plus efficace, confortable et adaptable. Le **Hip Thrust** de la **Genesis Series** a été conçu pour optimiser l'un des exercices les plus puissants pour le développement des fessiers, en ajoutant précision biomécanique et une expérience d'utilisation supérieure. Son dossier mobile accompagne le mouvement naturel des hanches tout au long de l'exécution, augmentant l'amplitude articulaire, améliorant la contraction musculaire et réduisant la pression lombaire.

Description

MOUVEMENT FLUIDE ET ADAPTÉ AU CORPS

Contrairement à un banc fixe, cette machine intègre un **dossier basculant** qui suit le mouvement du bassin et des omoplates lors de l'extension de hanche. Ce design permet une exécution plus naturelle et plus profonde, avec une plus grande amplitude et moins de compensation lombaire. Le rouleau de poussée se règle sur 10 niveaux et la plateforme pour les pieds peut être placée à 4 hauteurs différentes.

RÉGLAGES QUI MODIFIENT LE CIBLAGE MUSCULAIRE

La position des pieds sur la large plateforme antidérapante permet de modifier le ciblage de l'exercice et d'adapter le stimulus à différents groupes musculaires:

- **Pieds en bas de la plateforme:** plus d'accent sur les fessiers et quadriceps
- **Pieds en haut de la plateforme:** activation plus intense des ischio-jambiers et de la région lombaire
- **Plateforme en position basse:** augmente l'amplitude de mouvement et le travail du grand fessier
- **Plateforme en position haute:** plus grande implication des ischio-jambiers et érecteurs du rachis

ENTRAÎNEMENT INTENSE AVEC STABILITÉ MAXIMALE

La structure robuste et le design fermé offrent une base stable pour travailler avec des charges lourdes, même de manière **unilatérale**. Pas besoin de s'inquiéter de l'équilibre ou de chercher le point d'appui exact comme avec la configuration traditionnelle barre-banc: la machine s'adapte à vous et non l'inverse. Idéale pour progresser en force des fessiers, améliorer la performance sportive et prévenir les blessures de hanche ou du bas du dos.

SPÉCIFICATIONS

- **Utilisation:** Professionnelle
- **Charge maximale:** 125 kg par côté (250 kg au total)
- **Poids maximum utilisateur:** 150 kg
- **Poids:** 194 kg
- **Réglages:**
 - **Rouleau de poussée réglable** sur 10 niveaux
 - **Plateforme pour les pieds** réglable sur 4 niveaux
- **Dimensions:** 165 cm (longueur) × 215 cm (largeur) × 160 cm (hauteur)
- **Compatible avec:** Disques olympiques de 50 mm

Spécifications techniques

Utilisation	Professionnel
Couleur	Noir
Fabricant	Titanium Strength
Poids (kg)	194.000000
Largeur cms.	215 cm
Hauteur cms.	160 cm
Long cms.	165 cm
Partie du corps	Fesses
Diamètre du disque (mm)	50
Tube/Cadre en Acier Profilé (mm)	65x114x2.5 + 60x3
Charge maximale (kg)	250 kg
Gamme de produits	Genesis Series