



Double Hyperextension Lombaire

SKU: GS-PL64

Photos du produit





Brève description

La **Double Hyperextension Lombaire** de la Genesis Series redéfinit l'entraînement de la chaîne postérieure avec une machine unique dans sa catégorie. Contrairement aux hyperextensions classiques à 45°, cette machine professionnelle combine deux mouvements en un seul : l'hyperextension traditionnelle à jambes tendues et une variante innovante à genoux fléchis qui isole les fessiers et minimise l'implication des ischio-jambiers. Tout cela avec la qualité, la robustesse et la fluidité qui caractérisent la Genesis Series.

Description

HYPEREXTENSION LOMBAIRE OPTIMISÉE

Une version plus confortable, stable et professionnelle de la classique hyperextension à 45°. Les poignées pivotantes et réglables en hauteur permettent de garder les bras tendus et une posture stable, sans avoir à tenir des disques ou kettlebells. Cela facilite l'exécution, élimine l'inconfort de porter du poids supplémentaire et permet de se concentrer totalement sur la technique et l'activation musculaire, avec un mouvement fluide et naturel.

DEUX VARIANTES POUR UNE CHAÎNE POSTÉRIEURE PLUS FORTE

Grâce à son design soigneusement étudié, cette hyperextension offre des possibilités rarement vues dans d'autres machines : en plus de l'hyperextension traditionnelle, elle propose une variante à genoux fléchis qui isole les fessiers et réduit l'implication des ischio-jambiers. Avec ces deux configurations, vous pouvez entraîner la musculature postérieure de façon complète et contrôlée:

- **Hyperextension jambes tendues**, qui active les fessiers, ischio-jambiers et le bas du dos.
- **Hyperextension genoux fléchis**, qui concentre l'effort sur les fessiers et soulage la tension sur le bas du dos et les ischio-jambiers.

Les deux variantes renforcent la stabilité du core, renforcent le bas du dos et favorisent un développement équilibré de la chaîne postérieure, toujours avec une technique sûre et une posture correcte.

SPÉCIFICATIONS

- **Usage:** Professionnel
- **Charge maximale:** 150 kg
- **Poids utilisateur max.:** 150 kg
- **Poids de la machine:** 176 kg
- **Réglages:**
 - **Coussin central:** 7 positions
 - **Rouleau:** 6 positions
 - **Plateforme:** 7 positions
 - **Poignées:** 5 positions
- **Dimensions:** 171,2 cm (L) × 139,2 cm (l) × 145 cm (H)
- **Compatible avec:** disques olympiques de 50 mm

Spécifications techniques

Utilisation	Professionnel
Couleur	Noir
Fabricant	Titanium Strength
Largeur cms.	139.2
Hauteur cms.	145
Long cms.	171.2
Partie du corps	Dos, Jambes, Fesses
Diamètre du disque (mm)	50
Tube/Cadre en Acier Profilé (mm)	65x114x2.5 + 60x3
Charge maximale (kg)	100
Gamme de produits	Genesis Series