



Extension Fessier Pendulaire

SKU: GS-PL87

Photos du produit





Brève description

L'**Extension Fessier Pendulaire** de la **Genesis Series** n'est pas une simple machine à fessiers : c'est une solution technique pensée pour tirer le meilleur de chaque répétition. Inspirée du mouvement traditionnel à la poulie, elle améliore l'exécution grâce à une trajectoire pendulaire qui isole le travail de la hanche et minimise l'implication d'autres groupes musculaires. Résultat : une activation précise et contrôlée du fessier, dans un environnement stable, sûr et conçu pour la performance.

Description

ACTIVATION MAXIMALE SUR TOUTE L'AMPLITUDE DE MOUVEMENT

Contrairement aux kickbacks classiques, cette machine suit une **trajectoire en arc** qui reproduit la mécanique réelle de la hanche. Cela réduit la flexion-extension du genou et évite que le quadriceps n'intervienne. Le résultat ? Un travail plus pur et plus efficace du fessier.

De plus, son **profil de résistance décroissant** accompagne la courbe de force naturelle du corps : charge plus élevée au début du mouvement, lorsque le fessier est étiré et fort ; plus légère en fin d'amplitude, lorsqu'il est raccourci. On maintient ainsi une tension efficace tout au long du geste, pour maximiser chaque répétition. Et pour davantage d'intensité, on peut ajouter des bandes afin de surcharger la phase finale.

STABILITÉ ABSOLUE, TECHNIQUE PARFAITE

La position de travail, avec appuis pour les genoux, la poitrine et les mains, élimine l'un des problèmes majeurs des kickbacks à la poulie : le manque de stabilité. Avec cette machine, nul besoin de se tenir ou de chercher l'équilibre. L'utilisateur peut se concentrer à 100 % sur la technique, la progression de la charge et la contraction réelle.

De plus, la légère inclinaison du plan de travail permet d'activer aussi les fibres du moyen fessier et la partie

supérieure du grand fessier, pour un stimulus plus complet.

RÉGLAGES INTELLIGENTS POUR TOUS LES UTILISATEURS

Afin que chacun tire le meilleur de l'exercice, la machine intègre deux systèmes de réglage clés:

- **Pédale réglable sur 10 hauteurs**, permettant un placement précis du pied selon la longueur de jambe. Elle garantit une trajectoire optimale sans contrainte sur l'articulation de la hanche ni compromis technique.
- **Bras pendulaire réglable sur 7 positions**, qui modifie l'angle de travail afin de s'adapter aux différentes amplitudes et cibles musculaires. Une position plus inclinée, par exemple, met l'accent sur le moyen fessier et la partie haute du grand fessier.

Ces réglages améliorent la biomécanique et facilitent une progression réelle, adaptée à la morphologie et au niveau de chacun.

SPÉCIFICATIONS

- **Usage:** Professionnel
- **Poids:** 152 kg
- **Charge max:** 125 kg
- **Poids max utilisateur:** 150 kg
- **Réglages:** Pédale (10 positions), bras pendulaire (7)
- **Dimensions:** 182.5 × 155 × 148 cm
- **Compatibilité:** Disques olympiques de 50 mm

Spécifications techniques

Utilisation	Professionnel
Couleur	Noir
Fabricant	Titanium Strength
Poids (kg)	152.000000
Largeur cms.	155
Hauteur cms.	148
Long cms.	182.5
Partie du corps	Jambes, Fesses
Diamètre du disque (mm)	50
Tube/Cadre en Acier Profilé (mm)	65x114x2.5 + 60x3
Charge maximale (kg)	125
Gamme de produits	Genesis Series