



Système Isometric / Overcoming sur PR1

MODULE D'ENTRAÎNEMENT ISOMÉTRIQUE CIBLÉ

Poids du module	20 kg
Compatibilité	Tout type de rack Pallini
Fixation	Directe sur le rack

1140,00 €

HT

DESCRIPTION

Le Système Overcoming optimise votre Power Rack en introduisant un travail d'isométrie ciblée. Conçu pour développer force et stabilité, ce module innovant permet de cibler et de renforcer efficacement les muscles en maintenant des positions statiques sous tension. Le travail isométrique est réputé pour ses bénéfices en termes de développement de force, de stabilité articulaire et de réduction du risque de blessure.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Poids	20 kg
Compatibilité	Fixation sur tout type de rack
Installation	Se fixe directement sur la structure du rack
Matériaux	Construction robuste et durable
Type d'effort	Isométrie / Overcoming Isometrics

AVANTAGES

- **Développement de la force**
Maximise la force pure aux angles spécifiques où le mouvement bloque habituellement.
- **Prévention des blessures**
Renforce la stabilité articulaire sans l'usure liée aux mouvements dynamiques lourds.
- **Adaptabilité**
S'installe facilement sur votre équipement existant pour diversifier vos routines.

USAGES RECOMMANDÉS

- Passage de plateaux (sticking points) en force athlétique
- Rééducation et renforcement articulaire
- Entraînement de la force maximale

ATTENTION :

Le rack sur lequel ce système est installé DOIT OBLIGATOIREMENT être fixé au sol pour garantir la sécurité lors des poussées isométriques maximales.