Fiche technique kickback fessier Etenon R8404

Kickback fessier Etenon R8404 : extension de hanche guidée debout — Marque Etenon, distribuée en France par Light In Fitness.

En bref — Machine d’extension de hanche debout pour le grand fessier, qui travaille le mouvement une jambe à la fois sur une emprise étroite de 81 cm de large.
Repères — Dimensions 225,5 × 81 × 180 cm ; poids 266 kg ; marque Etenon.



L’ESSENTIEL

Dimensions (L × l × H)	225,5 × 81 × 180 cm
Poids	266 kg
Marque	Etenon
Garantie	Conditions précisées au devis
Référence	LIF-283276

Caractéristiques techniques

Marque / Référence	Etenon R8404 — gamme R8 — Machines sélectorisées
Type de machine	Machine kickback fessier sélectorisée guidée debout — glute kickback
Muscles ciblés	Grand fessier (gluteus maximus) — ischio-jambiers (synergiques) — érecteurs du rachis (stabilisateurs)
Objectif	Développement et galbe des fessiers — activation maximale du grand fessier — renforcement chaîne postérieure
Mouvement	Extension de hanche guidée debout — trajectoire contrôlée — contraction en fin d'amplitude
Position utilisateur	Debout — jambe d'appui sur plateforme, jambe active en extension arrière
Poignées	Multi-angles — au centre de la station — maintien optimal — adaptation à la morphologie
Plateforme pied	Texture antidérapante + bords surélevés — sécurité maximale pendant tout le mouvement
Base	Antidérapante — position ferme et stable — patins en PVC
Pictogrammes	Explicatifs — exécution correcte + muscles sollicités
Sélection de charge	Goupille magnétique — changement rapide
Charge maximale plaques	105 kg
Charge maximale utilisateur	120 kg
Transmission	Câble résistant — usage intensif continu
Structure	Acier laminé à froid Q235A — tubes carrés 40×140 mm, tubes ovales 50×100 mm
Dimensions (L × l × H)	225,5 × 81 × 180 cm
Poids machine	266 kg

Disponibilité	Disponible prochainement — contactez-nous

Questions fréquentes

Quels muscles travaille-t-on sur une machine kickback fessier ?

La machine kickback fessier cible en priorité le grand fessier (gluteus maximus) par un mouvement d'extension de hanche en position debout. Les ischio-jambiers participent comme muscles synergiques, notamment en début d'amplitude. Les érecteurs du rachis et la sangle abdominale travaillent en gainage dynamique pour stabiliser le buste pendant le mouvement.

Quelle est la différence entre la machine kickback R8404 et la machine hip thrust R8401 ?

Les deux machines ciblent le grand fessier par un mouvement d'extension de hanche, mais avec des profils de résistance complémentaires. Le hip thrust R8401 (position assise) charge le fessier principalement en début de course — hanche fléchie. Le kickback R8404 (position debout) charge le fessier principalement en fin de course — extension arrière complète.

Pourquoi utiliser une machine kickback guidée plutôt que le kickback au sol avec élastique ?

Le kickback au sol ou avec élastique ne permet pas de surcharge progressive précise au-delà d'un certain niveau, et la résistance varie selon l'angle.

La machine kickback fessier convient-elle à tous les gabarits ?

Oui. Les poignées multi-angles au centre de la station permettent à chaque utilisateur de saisir la machine à l'angle qui correspond à sa morphologie et à sa taille. La plateforme pied antidérapante avec bords surélevés sécurise la jambe d'appui quelle que soit la pointure. La charge maximale utilisateur est de 120 kg, ce qui couvre la très grande majorité des profils en salle commerciale.

Livraison et commande

Vente aux professionnels, collectivités et particuliers. Transport facturé en plus ; délai de livraison et modalités d’installation confirmés au devis selon le modèle et le site. Pour un dossier de consultation ou un projet complet, joignez le plan de la zone et l’usage prévu à votre demande.

Prix, disponibilité et devis — lightinfitness.com/produit/machine-kickback-fessier-etenon-r8404-grand-fessier-debout-activation-maximale-extension-de-hanche-guidee/
Conseil et étude de projet : contact@lightinfitness.com — +33 6 20 72 66 96

Fiche en ligne : Kickback fessier Etenon R8404 : extension de hanche guidée debout — Gamme complète : Machine hip thrust et fessiers