Fiche technique machine d’extension lombaire Etenon R8403 pour renforcer le dos

Machine d’extension lombaire Etenon R8403 pour renforcer le dos — Marque Etenon, distribuée en France par Light In Fitness.

En bref — Machine d’extension lombaire guidée pour les érecteurs du rachis, destinée aux plateaux qui veulent proposer un renforcement du bas du dos sans exposer les pratiquants aux charges libres.
Repères — Dimensions 124 × 112,5 × 160,2 cm ; poids 252,5 kg ; marque Etenon.



L’ESSENTIEL

Dimensions (L × l × H)	124 × 112,5 × 160,2 cm
Poids	252,5 kg
Marque	Etenon
Garantie	Conditions précisées au devis
Référence	LIF-283215

Caractéristiques techniques

Marque / Référence	Etenon R8403 — gamme R8 — Machines sélectorisées
Type de machine	Machine extension lombaire sélectorisée guidée — back extension — renforcement bas du dos
Muscles ciblés	Érecteurs du rachis (ilio-costal, longissimus, épineux), carré des lombes, ischio-jambiers et grand fessier (synergiques)
Objectif	Renforcement du bas du dos — amélioration de la posture — prévention des douleurs lombaires — stabilité de la colonne vertébrale
Mouvement	Extension lombaire guidée assis — trajectoire reproduisant l'extension naturelle du buste — protection disques intervertébraux
Réglage zone d'appui cuisses	Réglable en hauteur — structure dentée — adaptation à toutes les morphologies
Réglage rouleau	Réglable en hauteur — sélecteur métallique — positionnement optimal de l'axe de rotation
Plateforme pieds	Double plateforme antidérapante — variation des positions de travail — adaptation à différents utilisateurs
Poignée frontale	Poignée inférieure guidée — confort d'exécution et sécurité pendant l'exercice
Poignées principales	Caoutchouc antidérapant — diamètre 3,2 cm — embouts aluminium
Rembourrage	Rouleaux et supports en PU haute densité — revêtement antibactérien — usage intensif
Pictogrammes	Explicatifs — exécution correcte + muscles sollicités — usage autonome sans coach
Sélection de charge	Goupille magnétique
Charge maximale plaques	117,5 kg
Micro-charges	2 × 2,5 kg — surcharge progressive fine

Tour de plaques	Carénée — protection du bloc de poids
Transmission	Câble résistant — usage intensif continu
Structure	Acier laminé à froid Q235A — tubes carrés 40×140 mm, tubes ovales 50×100 mm
Base	Patins en PVC — protection du sol
Dimensions (L × l × H)	124 × 112,5 × 160,2 cm
Poids machine	252,5 kg
Disponibilité	Disponible prochainement — contactez-nous

Questions fréquentes

Quels muscles travaille-t-on sur une machine extension lombaire ?

La machine extension lombaire cible en priorité les érecteurs du rachis (ilio-costal, longissimus, épineux) — les muscles du bas du dos responsables de l'extension et de la stabilisation de la colonne — et le carré des lombes. Les ischio-jambiers et le grand fessier sont sollicités comme muscles synergiques, notamment en extension de hanche complète.

La machine extension lombaire guidée est-elle adaptée à la rééducation du dos ?

Oui. Le guidage mécanique de la R8403 supprime les risques de faux-mouvement, la surcharge progressive par paliers de 2,5 kg permet de démarrer à très faible résistance, et les réglages multiples (zone cuisses, rouleau, plateforme pieds) permettent d'adapter la machine à la morphologie et aux limitations de chaque patient. Elle est adaptée aux protocoles de rééducation post-lombaire et de renforcement progressif.

Comment positionner correctement la machine pour maximiser l'activation des lombaires ?

Le rouleau de la machine doit être aligné avec l'articulation de la hanche de l'utilisateur — c'est l'axe autour duquel le buste pivote. La zone d'appui des cuisses doit être positionnée pour que le buste soit dans le prolongement des cuisses en position de départ. La double plateforme antidérapante permet d'ajuster la position des pieds pour stabiliser le bassin pendant l'exercice.

La machine extension lombaire suffit-elle pour prévenir les douleurs lombaires ?

Le renforcement des érecteurs du rachis par machine guidée est l'un des éléments essentiels d'un programme de prévention des douleurs lombaires. Pour une efficacité optimale, il doit être combiné avec le renforcement de la sangle abdominale (machine crunch abdominal R8402 ou exercices de gainage), des étirements de la chaîne postérieure, et une correction des postures quotidiennes.

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-extension-lombaire-etenon-r8403-erecteurs-du-rachis-chaine-posterieure-renforcement-dos/
Conseil et étude de projet : contact@lightinfitness.com — +33 6 20 72 66 96

Fiche en ligne : Machine d’extension lombaire Etenon R8403 pour renforcer le dos — Gamme complète : R8 Etenon