Fiche technique machine Rowing Assis Etenon R8201

Low row — Machine Rowing Assis Etenon R8201 — Tirage Horizontal Iso-Latéral, Grand Dorsal, Poignées 360° — Marque Etenon, distribuée en France par Light In Fitness.

En bref — Machine de tirage horizontal assis à bras indépendants et poignées rotatives, dont la rotation libre de l’avant-bras en cours de mouvement convient aux pratiquants dont la mobilité de poignet supporte mal les prises fixes.
Repères — Dimensions 165 × 120 × 160,2 cm ; poids 253,5 kg ; marque Etenon.



L’ESSENTIEL

Dimensions (L × l × H)	165 × 120 × 160,2 cm
Poids	253,5 kg
Marque	Etenon
Garantie	Conditions précisées au devis
Référence	LIF-267324

Caractéristiques techniques

Marque / Référence	Etenon R8201 — gamme R8 — Machines sélectorisées
Type de machine	Rowing assis sélectorisé — row machine — tirage horizontal — bras iso-latéraux indépendants
Type de mouvement	Traction horizontale (rowing) — mouvement de tirage vers soi — épaisseur du dos
Muscles ciblés	Grand dorsal, grand rond, petit rond, rhomboïdes, trapèzes moyens, infra-épineux — biceps brachial, deltoïdes postérieurs (muscles synergiques)
Iso-latéral	Oui — bras entièrement indépendants — travail unilatéral ou bilatéral — correction des déséquilibres musculaires
Poignées de tirage	Rotation à 360° — accompagnement rotation naturelle de l'avant-bras — réduction contrainte poignet / coude
Prises disponibles	Prise neutre (paumes face à face) — prise pronation (paumes vers le bas) — variation de recrutement dorsal
Poignée centrale	Antidérapante — point d'appui stable pour le bras non-travaillant en unilatéral
Support de poitrine	Réglable — 5 positions linéaires — stabilisation du tronc, isolation du travail dorsal, protection lombaire
Siège	Large et allongé — variation de la position du torse et de l'angle de tirage
Réglage siège	Pneumatique — réglage rapide à une main
Plateformes pieds	Individuelles — texturées antidérapantes
Rembourrage	PU haute densité — revêtement antibactérien
Sélection de la charge	Goupille magnétique — changement rapide

Charge maximale	117,5 kg
Micro-charges	2 × 2,5 kg — surcharge progressive fine
Tour de plaques	Carénée — protection bloc de poids
Plaques de poids	Fonte haute densité — poudre noire texturée, bagues téflon
Transmission	Câble résistant — usage intensif continu
Structure	Acier laminé à froid Q235A
Base	Patins PVC
Dimensions (L × l × H)	165 × 120 × 160,2 cm
Poids machine	253,5 kg
Normes	EN 957 — ISO 9001 (qualité) — ISO 14001 (environnement)
Disponibilité	Disponible prochainement — contactez-nous

Questions fréquentes

Quelle différence entre un rowing assis (row machine) et un rameur traditionnel ?

Le rameur traditionnel (de type indoor rowing) dispose d'une assise mobile — les jambes poussent et le tronc participe activement, engageant l'ensemble du corps. Le rowing assis dispose d'une assise fixe et d'un support de poitrine — le travail est isolé sur les muscles du dos (grand dorsal, rhomboïdes, trapèzes) avec une participation secondaire des biceps et deltoïdes.

Quelle prise utiliser — neutre ou pronation — pour mieux cibler le grand dorsal ?

La prise neutre (paumes se faisant face, coudes le long du corps) est la prise qui sollicite le mieux le grand dorsal dans sa fonction principale d'adduction/extension du bras — c'est la prise recommandée pour développer l'épaisseur du dos. La prise en pronation (paumes vers le bas) engage davantage le grand rond et le haut du grand dorsal, avec une participation plus importante des biceps.

Pourquoi les poignées à rotation 360° réduisent-elles les risques d'épitrochléite ?

Les poignées fixes contraignent l'avant-bras dans une position de rotation unique tout au long du tirage. Ce forçage de la rotation de l'avant-bras génère des contraintes sur l'insertion de l'épitrochléite (tendon fléchisseur commun du coude). Les poignées rotatives à 360° permettent à l'avant-bras de suivre sa trajectoire naturelle sans résistance à la rotation — ce qui supprime cette contrainte.

La machine rowing assis améliore-t-elle la posture ?

Oui — l'utilisation régulière d'une machine rowing assis renforce les rhomboïdes, les trapèzes moyens et les deltoïdes postérieurs, qui sont les muscles rétracteurs de l'omoplate responsables du maintien des épaules en position neutre.

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-rowing-assis-etenon-r8201-tirage-horizontal-iso-lateral-grand-dorsal-poignees-360/

Conseil et étude de projet : contact@lightinfitness.com — +33 6 20 72 66 96

Fiche en ligne : Machine Rowing Assis Etenon R8201 — Tirage Horizontal Iso-Latéral, Grand Dorsal, Poignées 360° — Gamme complète : Machine rowing et tirage horizontal