Fiche technique SRX12 Pullover Machine Bodytone | Machine Dos & Pectoraux Plate Loaded Pro

SRX12 Pullover Machine Bodytone | Machine Dos & Pectoraux Plate Loaded Pro — Marque Bodytone, distribuée en France par Light In Fitness.

En bref — Machine de pullover à disques qui isole le mouvement dos-pectoraux en arc, exercice rare qu'un poste dédié rend accessible en club.
Repères — Dimensions 181 × 169 × 148 cm ; poids 164 kg ; marque Bodytone.



L'ESSENTIEL

Dimensions (L × l × H)	181 × 169 × 148 cm
Poids	164 kg
Marque	Bodytone
Garantie	Conditions précisées au devis
Référence	LIF-42273

Caractéristiques techniques

Marque / Référence	Bodytone SRX12 — gamme SRX Solid Rock
Type de machine	Pullover plate loaded — levier convergent
Muscles ciblés	Grand dorsal (principal) — grand pectoral (selon amplitude et placement d'épaule)
Charge maximale totale	250 kg — 125 kg par bras (disques olympiques)
Poids max. utilisateur	150 kg
Structure acier	Acier carbone 3 mm — tubes 100×50 mm et 75×50 mm
Platines	8 mm et 10 mm aux points de contrainte
Soudure	Robotisée — joints uniformes, sans saillies
Roulements	FL205 block
Axes	Ø25 mm — acier calibré 20#
Supports de disques	Tubes acier recouverts technopolymère — Ø50 mm × 250 mm
Poignées	Double poignée Ø34 mm × 170 mm — PVC antidérapant, bouchons aluminium
Dossier et siège	EVA haute densité — épaisseur 60 mm
Sellerie	Finition type cuir antibactérienne — résistante à la friction, à la sueur et à l'usure
Base	Forme en D — stabilité maximale, empreinte au sol réduite
Pieds	Niveleurs plastique réglables en hauteur

Plateforme pieds	Surface antidérapante — réglage d'inclinaison 4 niveaux
Boulonnerie	M10, classe de résistance 8.8
Dimensions (L × l × H)	181 × 169 × 148 cm
Poids machine	164 kg
Usage	Professionnel intensif — salles, clubs, hôtels, centres de performance

Questions fréquentes

À quoi sert une machine Pullover en musculation ?

Le pullover machine permet de travailler le grand dorsal via un mouvement de descente et de traction des bras avec les coudes quasi tendus — ce qui réduit la participation des biceps et isole davantage le dorsal que le lat pulldown. Selon l'amplitude et le placement de l'épaule, le grand pectoral peut également être recruté.

Quels muscles travaille la SRX12 ?

Principalement le grand dorsal (adduction et extension de l'épaule, travail en grande amplitude). La participation du grand pectoral est possible selon l'amplitude travaillée et la position de l'épaule — elle n'est pas systématique. Les dentelés antérieurs et le long chef du triceps sont également sollicités en tant que muscles secondaires.

Quelle différence entre pullover machine et lat pulldown ?

Le lat pulldown est une traction verticale polyarticulaire qui recrute le grand dorsal, les rhomboïdes et les biceps simultanément — exercice de base pour la largeur du dos. Le pullover machine isole davantage la fonction d'extension de l'épaule avec les bras tendus, ce qui réduit la participation des biceps et améliore la sensation sur le grand dorsal.

Quel avantage offre le levier convergent de la SRX12 ?

Le levier convergent adapte la résistance mécanique à la courbe de force réelle du grand dorsal sur l'amplitude du mouvement : la résistance est mieux distribuée du début à la fin de la répétition, la sensation est plus constante et plus fluide sous charge élevée. Un levier droit génèrerait une résistance maximale à l'horizontale et quasi nulle en position haute et basse — une courbe mal adaptée au pullover.

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/srx12-pullover-machine-plate-loaded-pullover-convergent-dos-pectoraux/
Conseil et étude de projet : contact@lightinfitness.com — +33 6 20 72 66 96

Fiche en ligne : SRX12 Pullover Machine Bodytone | Machine Dos & Pectoraux Plate Loaded Pro — Gamme complète : Bodytone SRX