

Le **C10 All-In-One Trainer** de Titanium Strength est le partenaire ultime pour concevoir un espace d'entraînement de niveau professionnel chez soi ou dans un studio de coaching. Cette [station de musculation](#) tout-en-un fusionne les avantages d'une poulie double réglable, d'une Smith machine guidée et d'un Power Rack robuste en une seule et unique structure ultra-compacte. Conçue pour répondre aux exigences des athlètes les plus rigoureux, elle permet de réaliser les sept mouvements fondamentaux de force : pousser, tirer, squat, fente, flexion, torsion et presse.

Le C10 est fait pour vous si :

- Vous souhaitez équiper un studio de coaching ou un Home Gym de niveau professionnel avec un seul poste polyvalent.
- Vous voulez travailler à la fois en charges libres, en Smith machine guidée et en poulie sans changer de machine.
- Vous recherchez un équipement capable de supporter des charges lourdes (jusqu'à 450 kg) sur le long terme.
- Vous avez besoin d'un appareil évolutif, compatible avec un banc coulissant pour intégrer le travail du bas du corps.

Vos besoins, nos solutions

Un plateau complet sans encombrement

Aménager une salle de sport à domicile ou un studio de personal training impose souvent de choisir entre plusieurs machines encombrantes. Le C10 résout ce dilemme en regroupant l'équivalent de **cinq équipements professionnels** sur une surface au sol optimisée de 125 cm de profondeur par 195 cm de largeur. Vous profitez d'une liberté totale de mouvement sans saturer votre espace.

Sécurité absolue en entraînement lourd

S'entraîner lourd à la maison sans partenaire (spotter) peut freiner votre progression. Grâce à la Smith machine guidée et aux bras de sécurité avant (spotters) inclus, vous pouvez repousser vos limites sur vos squats, développés couchés ou fentes en toute sécurité. Les crochets J-Hooks robustes supportent vos barres libres pour vos exercices d'haltérophilie et de force athlétique.

Polyvalence et personnalisation de l'effort

Que vous travailliez en force pure, en hypertrophie ou en rééducation, la double colonne de poids de **100 kg chacune** s'adapte à tous les niveaux. Le système de câbles central spécialisé offre un mouvement d'une fluidité remarquable, tandis que les poulies réglables sur plus de 200 degrés permettent de cibler précisément chaque faisceau musculaire sous tous les angles.

Caractéristiques techniques

Spécification	Détail technique
Usage	Semi-professionnel et Home Gym haut de gamme
Dimensions (P x L x H)	125 cm × 195 cm × 222 cm
Poids total de la machine	505 kg
Charge maximale supportée	450 kg
Colonnes de poids	Double pile de 100 kg chacune
Capacité des poulies	907 kg
Capacité de la barre de traction	350 kg
Ratios de câble	Polyvalents de 1:1 et 2:1 selon les stations

Accessoires inclus pour un entraînement à 360°

Le C10 est livré complet avec un ensemble d'accessoires premium pour démarrer vos entraînements immédiatement :

- **Sécurité et force libre** : 2 x J-Hooks, 2 x Spotters de sécurité avant, colliers pour barre olympique style Lock-Jaw.
- **Tirages et isolation** : Barre droite transversale et barre EZ Curl transversale (reliant les deux poulies), barre longue pour tirages, prise serrée pour tirages, corde de triceps, 2 x poignées en D en nylon, sangle de cheville et poignet.
- **Travail fonctionnel et poids du corps** : Landmine avec poignée T-Bar, ceinture lestée pour tractions, sangle de suspension, chaîne d'extension (x4) pour plus d'amplitude et 6 mousquetons.
- **Confort** : Coussin de mousse de protection pour barre Smith et tirage vertical.

Conseils d'utilisation et d'aménagement

Optimisation de l'espace

Pour exploiter pleinement le C10, prévoyez un espace dégagé d'au moins 50 cm de chaque côté de la machine pour charger facilement vos disques sur la Smith machine guidée. La hauteur de la machine étant de 222 cm, assurez-vous de disposer d'une hauteur sous plafond minimale de 230 cm pour effectuer vos tractions confortablement.

Intégration d'un banc connecté

Pour démultiplier le potentiel du C10, associez-le à un banc coulissant ou fixe. Vous pourrez ainsi connecter le banc directement aux colonnes de poids pour réaliser des exercices de

presse à jambes (leg press), hack squat, leg extension ou curl ischio-jambiers en utilisant la double pile de plaques de 100 kg.

Intégrez le C10 dans votre Home Gym avec l'aide de RAKK

Une machine aussi complète mérite un espace à la hauteur. RAKK vous accompagne dans la conception de votre salle de sport sur mesure : nos conseillers réalisent un **plan 3D personnalisé et gratuit** pour positionner votre C10, optimiser la circulation autour de la machine et prévoir les zones de travail complémentaires. Livraison, installation et SAV en France inclus. Tout ce dont vous avez besoin pour [créer votre Home Gym de A à Z](#).