

Fitness Plein Air
Bien-être - Performance

Street
Workout

Parcours
de Santé

Fit'Training

Mobilier
Urbain



FitPark®

LE SPORT EN LIBERTÉ

 **AVANTI SPORT**
la Signature du sport
28 rue Tissot
69009 LYON
Tél/Fax : 04 72 19 72 96
contact@avanti-sport.fr



AFNOR Cert. 73050

DESIGN
ROBUSTESSE
FIABILITÉ

Notre Philosophie

Fitpark®, concepteur-fabricant d'équipements pour le plein air ”

FitPark® est un des pionniers de l'implantation d'appareils de Fitness pour le plein air en France. Fort de cette expérience et de la qualité des produits proposés, **FitPark®** a logiquement étendu ses gammes en fabricant des équipements de Street Workout, Parcours de Santé, Fit'Training et récemment une gamme d'appareils réglables, permettant aux utilisateurs de varier les efforts. Il se différencie des autres acteurs du secteur par un engagement très affirmé en faveur de l'**innovation** et de la **fabrication française**.

Cet engagement se traduit par :

- Des appareils novateurs (modèles déposés) conçus avec et pour les utilisateurs ;
- Des investissements conséquents en Design et en R&D ;
- Une usine de production basée en France à Puget-sur-Argens ;
- La grande qualité et la robustesse des matériaux utilisés ;
- Des efforts considérables en faveur du développement durable (environnement, CO₂, choix des fournisseurs et des distributeurs...).



L'équipe FitPark® - Puget sur Argens





Sommaire

Notre Philosophie	2
Choisir le Design et la Qualité	4
Conception des Appareils	5
Label Origine France Garantie	6
Développement Durable	8
Matériaux	10
Traitement du Métal	12
Normes	14
Choix des Couleurs	16
Ergonomie et Durabilité	17
Information et Signalétique	18
Réseau de Distribution	20
Suivi de votre Projet	21
Les Réalisations FitPark®	22

LES GAMMES DE PRODUITS FITPARK

Gamme Fitness Plein Air "R" - Performance	24
--	----

Gamme Fitness Plein Air - Bien-être

Cardio-Training	36
Musculation	44
Stretching	62
Combinés	74
Personnes à Mobilité Réduite (PMR)	76
Accessoires	80
Options	81

Gamme Street Workout	82
-----------------------------	----

Gamme Parcours de Santé

Modules	100
Signalisation Parcours de Santé	106

Concept Fit'Training	108
-----------------------------	-----

Gamme Mobilier Urbain	112
------------------------------	-----

Garanties	115
-----------	-----

Choisir le **Design** et la Qualité



Christian
Designer ergonome
FitPark®

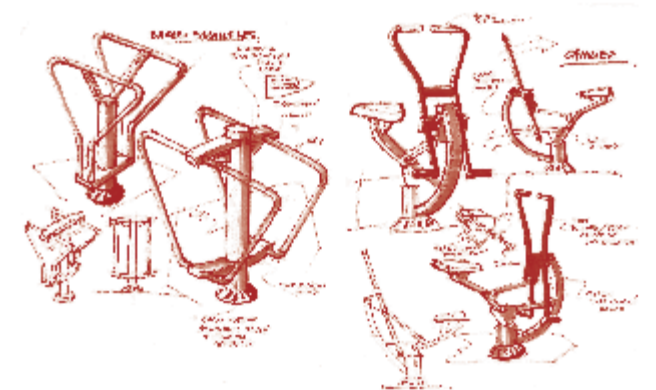
Des appareils tournés
vers l'expérience utilisateur ”

En intégrant le pôle Design dans l'équipe de développement, l'approche originale de **FitPark®** dans ce secteur devient source de performance, d'innovation et de compétitivité.

“Recourir au Design pour donner une image et une identité forte aux produits développés par **FitPark®** est un choix délibéré et stratégique sur un marché concurrentiel, essentiellement dominé par les pays asiatiques. Le Design est pensé avec et pour l'utilisateur, intégrant simplicité, ergonomie et confort.”



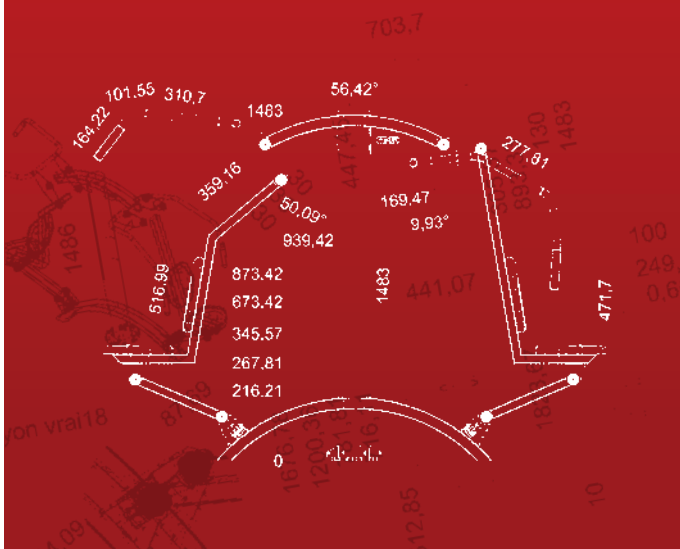
Design original pour chaque nouvel
appareil FitPark® (modèles déposés).





Notre objectif :
allier esthétique et confort ”

“Lors de la conception, nous nous concentrons sur la sécurité et le confort d'utilisation. Nous attachons une importance particulière à chaque détail. De la taille des poignées en passant par les butées progressives, rien n'est laissé au hasard. Bien-sûr chaque machine est conçue suivant la morphologie européenne. Tout est mis en œuvre pour accroître l'aisance et l'efficacité des exercices sans risque, quel que soit le profil de l'utilisateur.”



Conception de nos Appareils



Patrick DEHEYER
CEO FitPark®

Choisir FitPark®,
c'est demander le plus haut niveau de qualité ”

Notre bureau d'études conçoit des appareils uniques, capables de répondre à toutes vos exigences.

Chez **FitPark®**, l'innovation ne se situe pas seulement au niveau des appareils.

Nous avons mis en place un circuit de conception original au fonctionnement transversal, avec la fusion du bureau d'études et de l'atelier de montage.

Chaque problématique mécanique est ainsi étudiée en amont et évitée dès la conception, pour garantir des appareils solides et durables.



Geoffrey
Concepteur FitPark®

Label Origine France **GARANTIE**

Le seul label universel qui certifie le produire en France



En réaction à un marché dominé par les solutions asiatiques, **FitPark®** a fait le choix de la conception-fabrication française. L'unité de fabrication **FitPark®** est située dans le Var (83). À ce titre, **FitPark® est LE SEUL FABRICANT DE MATÉRIEL DE FITNESS DE PLEIN AIR AYANT OBTENU LE LABEL ORIGINE FRANCE GARANTIE (Afnor Cert. 73050)**. Ce label est le seul à garantir la Fabrication Française par le biais d'audits externes réalisés par Afnor, un organisme de certification indépendant.

Le label **Origine France Garantie** certifie aux consommateurs la traçabilité du produit en donnant une indication de provenance claire et objective. Ce label leur assure que le produit prend ses caractéristiques essentielles sur le territoire français.

En faisant le choix de la conception-fabrication française, **FitPark®** conserve la maîtrise complète de la chaîne, du Design jusqu'à la livraison, garantissant ainsi à ses clients :

- **Un Design unique et novateur** : l'esthétisme de nos appareils est volontairement sobre et épuré, en rupture avec les appareils existants sur le marché.
- **Une qualité sans comparaison** : la qualité et la provenance de tous nos matériaux sont contrôlées, l'assemblage des pièces est effectué en France, au sein même de notre unité de production.
- **Une personnalisation extrême** : chaque appareil est unique et répond à un besoin singulier, la maîtrise de la production de A à Z permet de répondre à tous types de demandes particulières.
- **Une réponse immédiate et efficace** : toutes les opérations, de la commande à la livraison, sont gérées en France, privilégiant ainsi le dialogue, la réactivité et le suivi.

Tailles et dimensions))

Pour permettre une pratique efficace, tous nos appareils ont été conçus selon un standard de taille européen.

De conception robuste, l'ossature principale de nos appareils est fabriquée avec un acier provenant de l'Union Européenne, de 3 à 14 mm d'épaisseur, hors traitement et peinture.

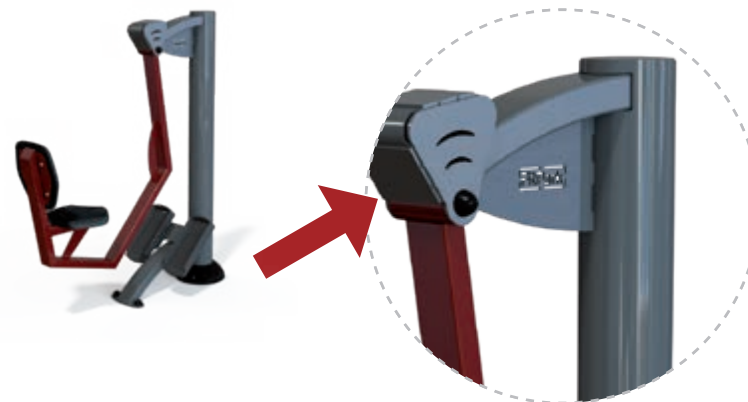
Hauteur des bras : 1,74 m



Sécurité))

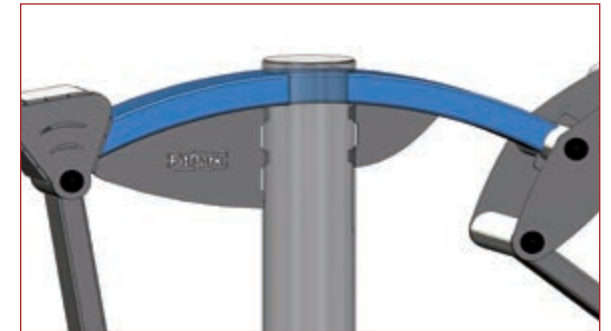
FitPark®, a conçu des butées spécifiques nécessaires à la limitation du mouvement.

Ces butées sont inaccessibles.



Fixation des organes fixes))

La fixation de tous les éléments métalliques sur l'ossature principale est réalisée par soudure et non par boulonnage ou bague. Cette solution d'assemblage par soudage de tubes traversants, simple et efficace, permet une robustesse optimale, seule solution contre l'inévitable prise de jeu due aux sollicitations.



Kit de fixation))

Chaque appareil possède son kit de fixation, composé de 4 tirefonds de 500 mm soudés entre eux, directement scellés dans le béton frais. Cette technique de fixation facilite l'installation sur site et permet une meilleure tenue de l'appareil dans son bloc béton. Pas de perçage ni de chevilles. Ce kit standard **FitPark®** autorise l'interchangeabilité des agrès.

Choisir le Développement Durable



FitPark®, dans la droite lignée de sa démarche sociétale, intègre les problématiques de développement durable de la conception jusqu'à la livraison de ses appareils.

Respect de l'environnement, diminution des rejets de CO₂, entretien et durabilité, tout est pensé pour limiter au maximum l'empreinte écologique.

Limiter les rejets de CO₂ : **FitPark®** s'appuie particulièrement sur les ressources locales et choisit ses fournisseurs notamment en fonction de leur proximité géographique **(97% fournisseurs en France)**.

Un travail important de maillage du territoire a été effectué avec les distributeurs **FitPark®** pour réduire les besoins en déplacement.

Conception des équipements et respect de l'environnement : 90 % des matériaux utilisés pour la construction des équipements **FitPark®** sont recyclables.



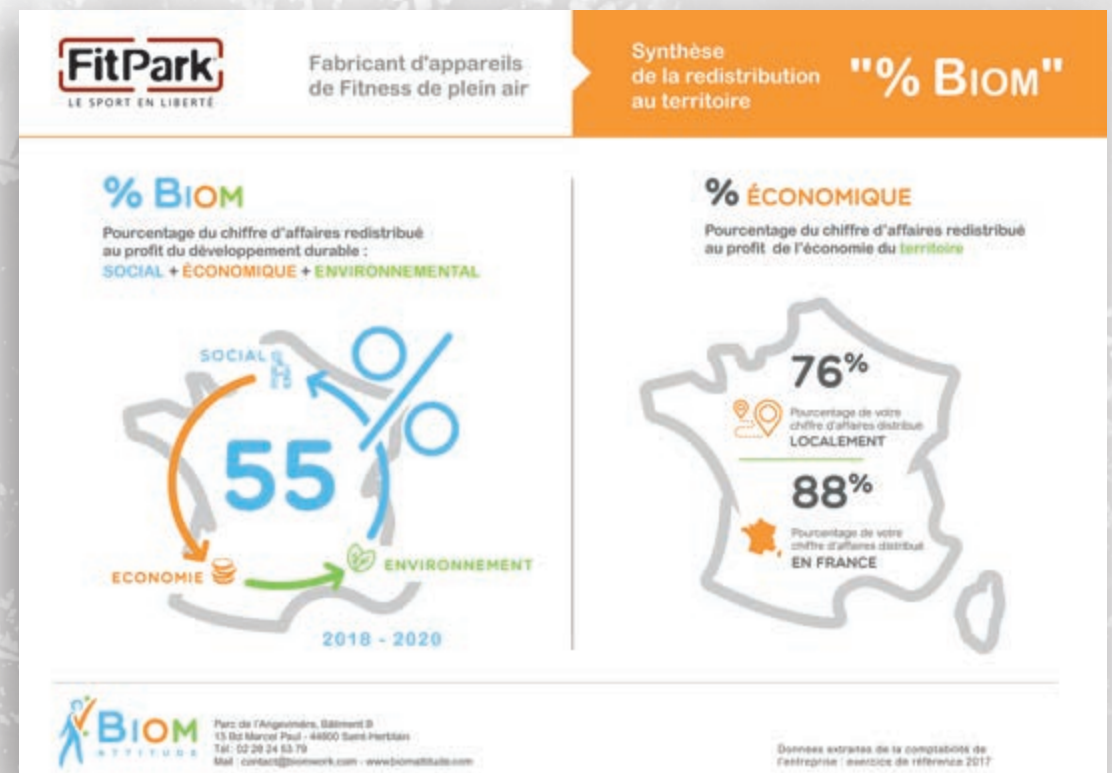
BIOM Attitude

Mettre l'homme au cœur de l'organisation fait partie de l'ADN de **FitPark®**. Depuis sa création, l'entreprise **FitPark®** est soucieuse de son influence sociétale et environnementale et inclut toutes les parties prenantes dans les orientations stratégiques à prendre.

La **BIOM Attitude** vient conforter et valoriser la démarche de **FitPark®** en faveur de son territoire.

Biom est un outil de calcul qui mesure en euros, à partir de 35 référentiels publics du développement durable et du bilan comptable, ce qu'une entreprise apporte à son territoire en termes d'emplois, de services publics et de préservation de l'environnement.

Suite à sa deuxième évaluation, **FitPark®** fait partie des entreprises les plus performantes d'un point de vue **sociétal**, en soutenant l'emploi en France et **environnemental**, en développant une économie durable.

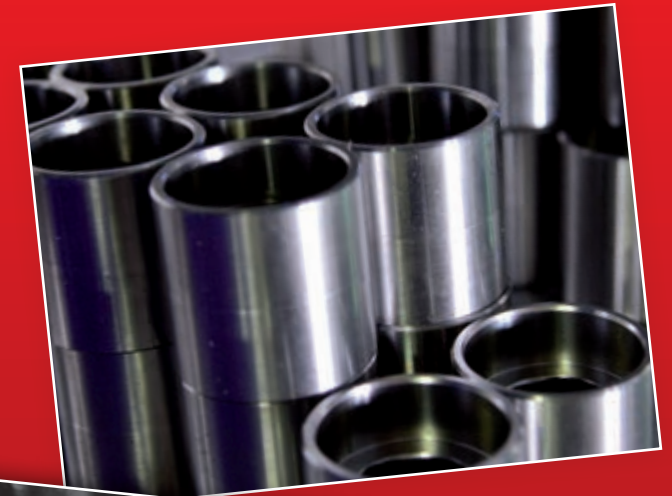


les Matériaux au service de l'Ergonomie

Une sélection pointue de matériaux,
gage du plus haut niveau de qualité

Durabilité et Résistance

En utilisant des axes en inox (non soudés), **FitPark®** privilégie la longévité des agrès, ce choix permet d'éviter les éventuels blocages de mouvements liés à la corrosion. La visserie en inox permet de conserver les propriétés esthétiques des appareils et assure une qualité de finition optimale. **FitPark®** utilise également des empreintes **Torx®** avec téton, afin d'éviter le vandalisme.





Sélection pointue et provenance contrôlée))

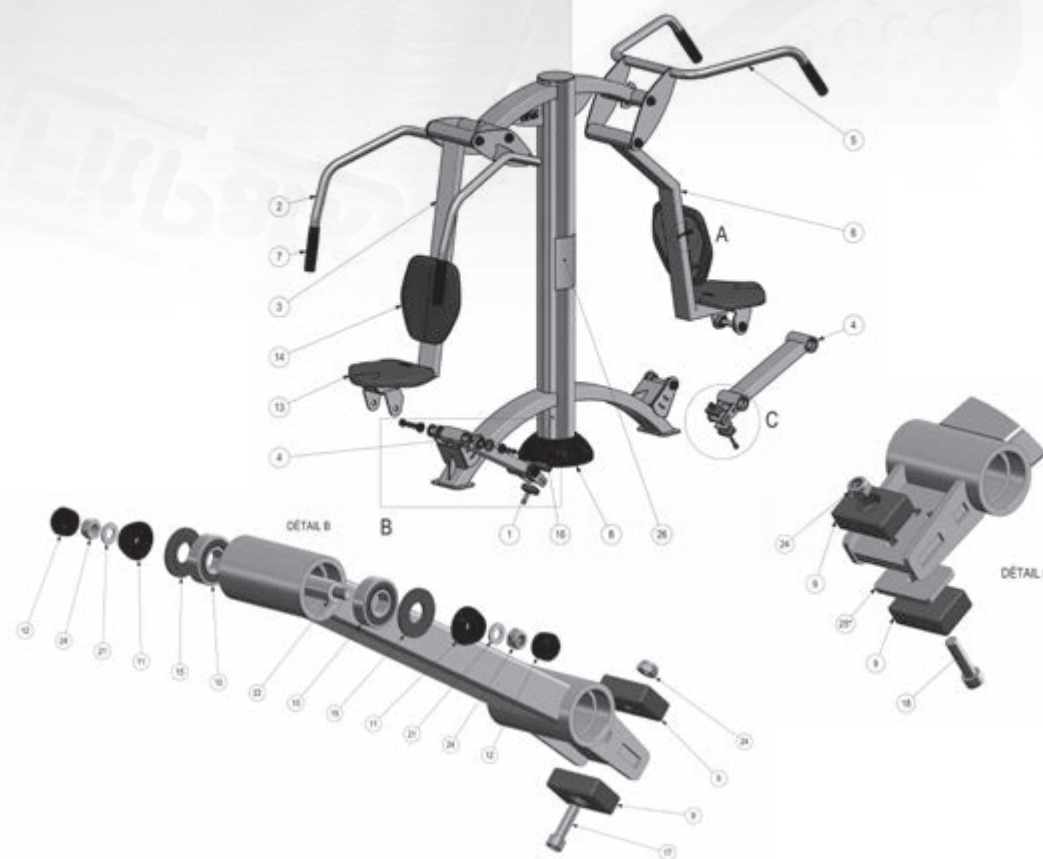
L'acier utilisé est certifié provenant des pays
de l'Union Européenne.

Toutes les pièces détachées, roulements, repose-pieds,
poignées, sièges et dossiers, sont de fabrication française
et ont été testées selon différents critères : résistance,
durabilité, ergonomie, confort...

Innovation FitPark®))

FitPark® a mis au point un élastomère novateur, pour ses
assises et dossiers. Un confort indéniable pour les utilisateurs
lors des exercices.

Cette **spécificité FitPark®** allie la souplesse et une grande
résistance. Cette combinaison de matériaux, permet aussi
d'aboutir à un produit hydrofuge et ignifugé.



le Traitement du Métal

Le processus de traitement du métal est essentiel sur les équipements dédiés à une utilisation en extérieur fréquente et durable. **FitPark®** attache une attention toute particulière dans ses ateliers au respect de chacune des étapes de traitement.

**Traitement
anti-corrosion
20 ans**

Métallisation

C'est la projection de zinc pur en fusion. Cette opération est effectuée à l'aide d'un pistolet à arc électrique. Le zinc ainsi fondu, refroidit rapidement et se solidifie instantanément au contact de l'acier en formant une couche structurée et cohérente. Cette épaisseur de protection confère au métal traité des caractéristiques anticorrosion supérieures aux traitements traditionnels et lui donne une finition rugueuse permettant une meilleure tenue du thermolaquage de finition. La métallisation réalisée sur les appareils **FitPark®** est effectuée selon la norme en vigueur : NF EN 22063.



**Traitement
anti-corrosion
5 ans**

Primaire polyester

Le primaire anticorrosion est appliqué par poudrage en utilisant le matériel classique d'application des peintures en poudre. Les primaires anticorrosion bénéficient des commodités d'application des peintures en poudre et présentent une technique avantageuse avec notamment des coûts de mise en œuvre réduits par rapport à une métallisation.

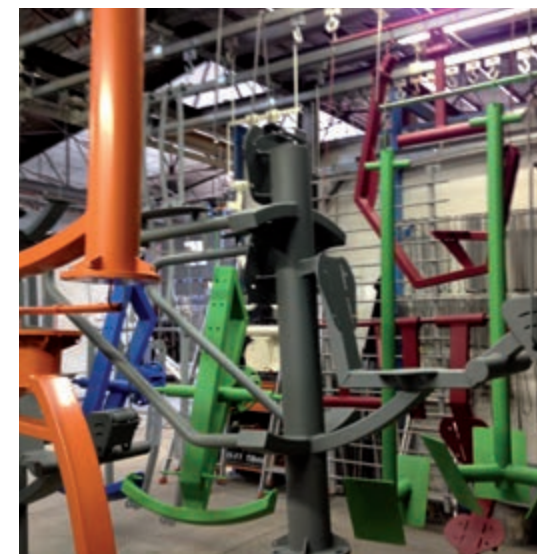




Préparation : le grenaillage ”

Cette opération de projection à grande vitesse de particules métalliques permet de décaper à blanc les surfaces des pièces de toutes graisses et calamines et de créer une rugosité permettant une meilleure accroche du traitement.

La grenaillage métallique est utilisée plusieurs fois, grâce à un circuit de nettoyage automatique.



Finition : le thermolaquage ”

Les pièces métalliques sont poudrées de peinture polyester, puis cuites au four à 200°C. La cuisson polymérise la poudre de peinture, donnant à la pièce traitée une épaisseur de protection supplémentaire ainsi qu'un aspect parfaitement fini lisse brillant ou texturé mat. Le thermolaquage est réalisé selon la norme NF P 24351.

Assemblage ”

Cette phase est réalisée dans notre atelier de montage, par nos soins, afin d'apporter une qualité de finition maximale.



normes

FitPark®, au plus près des préoccupations))
de sécurité et de conformité

FitPark® est membre de la commission AFNOR pour la normalisation des équipements de Fitness de plein air.

Des systèmes spécifiques ont été élaborés pour chaque appareil FitPark® afin de garantir la sécurité des utilisateurs et des accompagnateurs.

Conforme à la norme Européenne))

Dès 2009, FitPark® a participé à l'élaboration de la **Norme Expérimentale Française S52-904** et s'est donc soumis naturellement à ces préconisations dans la conception des appareils. Cette norme a aujourd'hui été absorbée par la norme **Européenne EN 16630**. Tous nos appareils de Fitness de plein air, de Street Workout, de Fit'Training sont conformes à cette norme.

Les modules de Parcours de Santé FitPark® sont conformes à la norme FD S52-903.

Important !

Depuis Octobre 2015, l'ancienne norme française n'est plus applicable. Exigez des équipements conformes à la nouvelle norme Européenne !

Test anticorrosion))

Soucieux de proposer un produit qualitatif résistant au mieux à la corrosion, FitPark® propose un traitement par métallisation garanti 20 ans. Les pièces FitPark® ont passé avec succès le test en cabine au brouillard salin (ISO 9227), ces dernières sont restées vierges de tout point de rouille.



Conforme

Les butées **FitPark®**
sont carénées et inaccessibles



Conforme

Rotation 110° à gauche
et 110° à droite



Conforme

Repose-pieds ouverts,
avec trous d'évacuation d'eau



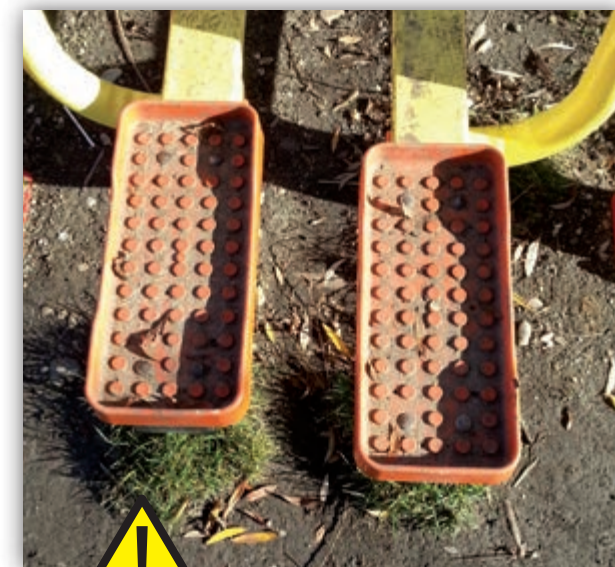
Non Conforme

Appareil avec butée accessible
pouvant provoquer un coincement



Non Conforme

Rotation à 360°
INTERDITE



Non Conforme

Repose-pieds fermés,
sans trous d'évacuation d'eau

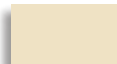
Choisir vos Couleurs et votre Finition

Chaque appareil de Fitness est personnalisable, un large choix de RAL est disponible : peinture Polyester lisse et brillante, ou texturée mat. Pour les gammes **Street Workout**, **Fit'Training** et **Parcours de Santé**, seule la **finition lisse et brillante** est utilisée. Les peintures utilisées, tout comme l'ensemble des pièces composant les appareils, sont d'origine Française.

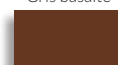
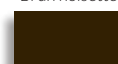
Couleurs standards **FitPark®** : RAL 7012 ■ et RAL 3004 ■ finition texturée mat.

Et vous, quelles seront vos couleurs ?

Le Texturé mat ”

			
RAL 1013 Blanc perlé	RAL 3004 Rouge pourpre	RAL 5005 Bleu de sécurité	RAL 5014 Bleu pigeon
			
RAL 6005 Vert mousse	RAL 6017 Vert mai	RAL 6019 Vert blanc	RAL 7012 Gris basalte
			
RAL 7034 Gris jaune	RAL 7040 Gris fenêtre	RAL 8011 Brun noisette	RAL 9005 Noir foncé

Finition lisse et brillante ”

			
RAL 1013 Blanc perlé	RAL 1021 Jaune colza	RAL 3000 Rouge feu	RAL 3004 Rouge pourpre
			
RAL 5002 Bleu outremer	RAL 5011 Bleu acier	RAL 5015 Bleu ciel	RAL 5024 Bleu pastel
			
RAL 6000 Vert patine	RAL 6002 Vert feuillage	RAL 6018 Vert jaune	RAL 6029 Vert menthe
			
RAL 7001 Gris argent	RAL 7010 Gris tente	RAL 7012 Gris basalte	RAL 7016 Anthracite
			
RAL 7032 Gris silex	RAL 7034 Gris jaune	RAL 8011 Brun noisette	RAL 8016 Brun acajou
			
	RAL 8023 Brun orangé	RAL 8028 Brun terre	

Exemples de combinaisons de couleurs - Illustrations non-contractuelles



Avantages ”

- Excellente résistance aux rayures, aux chocs, aux U.V. et à l'abrasion.
- Aspect mat (brillance 5%).
- Dureté de surface très élevée.
- Grande résistance mécanique.
- Tenue au feu : classement M1.
- Intégration idéale en milieu urbain et espaces verts.

**Poignée confort
longueur 300 mm**

**En option :
Support smartphone
et bouteille**

Peinture texturée

**Repose-pieds
en élastomère**

**Roulements à billes
étanches en acier
inoxydable, graissés
à vie, garantis 10 ans.**



AFNOR Cert. 73050

**Conception robuste
(métal de 3 à 14 mm
d'épaisseur,
poteau Ø 140 mm).**

**Cache-platine
sécurisé**

**Platine de fixation
8 trous oblongs,
permettant une
orientation à 360°**

Information et Signalétique

FitPark connecté

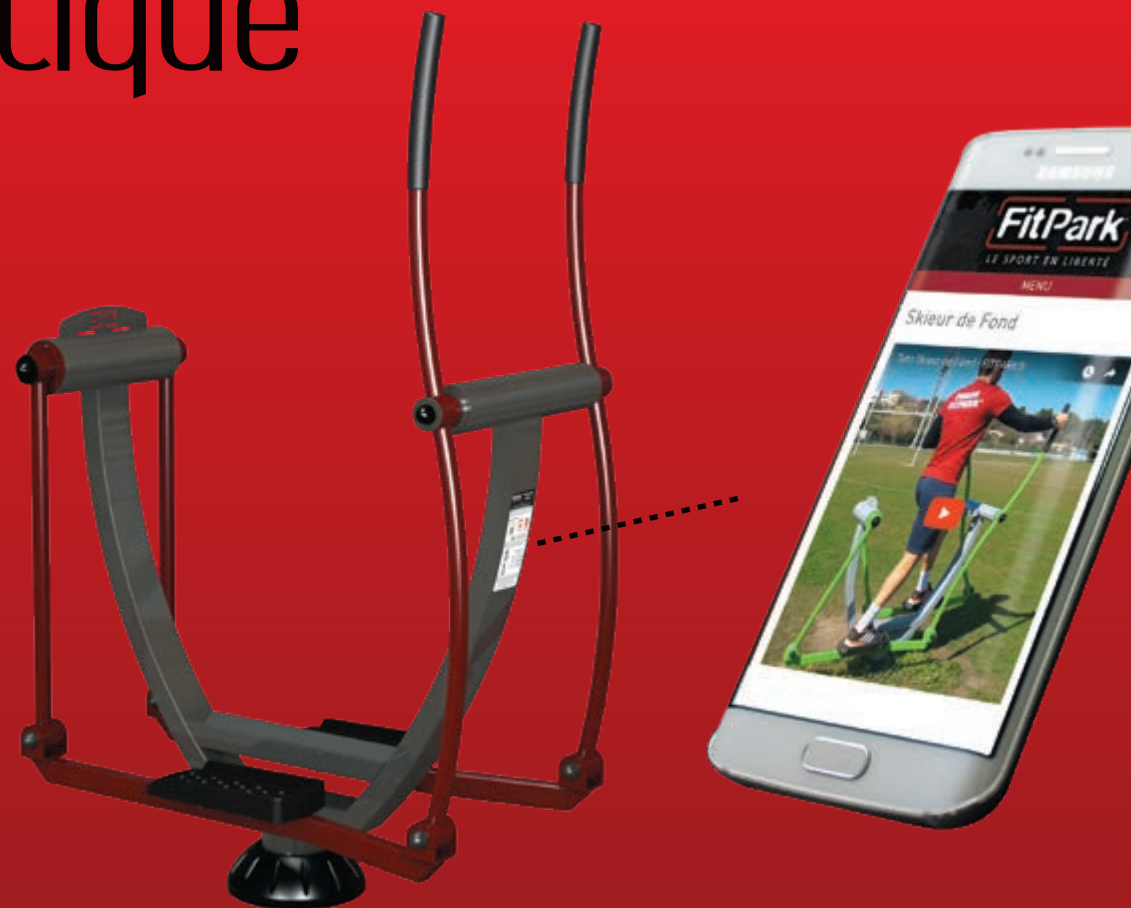
Chaque équipement de la gamme Fitness de Plein Air, Street Workout et Fit'Training est muni d'une plaque de consignes, sur laquelle figure un FlashCode que l'utilisateur peut scanner grâce à son smartphone.

Il sera alors dirigé vers **une vidéo de démonstration avec un plan d'entraînement effectué par un coach professionnel diplômé.**

Grâce à lui, vous savez immédiatement comment pratiquer correctement l'exercice.

Consignes sur appareils

La plaque de consignes contient également toutes les informations nécessaires à une bonne utilisation des appareils **FitPark®** : désignation et référence du module, à quel type de public il s'adresse, les bienfaits de l'exercice, le niveau de difficulté, les muscles sollicités, comment utiliser l'agrès, le nombre de mouvements par série, le temps de repos entre chaque série, le nombre de séries conseillé les précautions d'utilisations, l'année de fabrication, la référence à la norme et les coordonnées **FitPark®**.



Désignation de l'appareil

Pour qui

Pourquoi

Niveau de difficulté

Accès direct vidéo
Coach FitPark®

Muscles sollicités

Comment

Pictos de
mouvements

Précautions

Informations
légales



Skieur de Fond

Réf. : CT0108-F/P - Année de fabrication : 2019

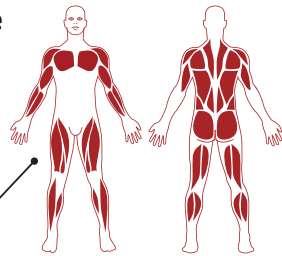
Pour qui ? Adolescent : 7/10 Adulte : 9/10 Senior : 7/10

Pourquoi ? Développer la capacité musculaire des membres supérieurs, inférieurs, et du bassin. Améliorer les capacités cardio-pulmonaires et la coordination des membres.

Niveau de difficulté

Facile

Vidéo coach FitPark

Minimum requis :
Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? S'installer debout sur l'appareil en se tenant aux poignées, tirer une poignée vers soi puis l'autre, tout en avançant les jambes comme un skieur de fond.




Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Niv. 1 Débutant	Cycle de 4 mn rythme normal
Niv. 2 Sportif	Cycle de 8 mn 6 mn rythme normal 2 mn rythme dynamique
Niv. 3 Confirmé	Cycle de 12 mn 8 mn rythme normal 4 mn rythme dynamique

Précautions : Toute activité physique peut induire un risque de santé. Sachez réguler vos efforts et récupérer entre chaque exercice. En cas de fatigue, il est recommandé de limiter ses efforts sur certains appareils ou de les éviter.

Conforme aux exigences de sécurité : EN 16630:2015

Fabriqué en France par : FitPark® - Z.I du Carréou - 83480 PUGET SUR ARGENS
www.fitpark.fr



Panneau d'Information Générale ”

Le panneau d'information générale (panneau d'affichage) est obligatoire à l'entrée du **FitPark®** et doit comporter les informations suivantes : l'adresse de l'installation, le téléphone et l'adresse mail permettant de contacter le personnel de maintenance, le numéro de téléphone des urgences générales, les recommandations sur le risque de santé, et la mention " Les équipements sont destinés aux personnes de plus 1,40 m et de plus de 14 ans".

2 panneaux d'information générale vous sont proposés au chapitre "Accessoires" de la page 80.

Par défaut, le PIG met en avant 3 appareils choisis dans nos gammes de produits. Pour une personnalisation de ce panneau, nous consulter.

Réseau de Distribution



FitPark
déjà **10 ans!**

Sur le terrain,
une présence optimale ”

FitPark® est doté d'un réseau de distribution étendu et qualifié. Les différents partenaires distributeurs des équipements **FitPark®** sont présents partout en France, mais également dans certains pays d'Europe.

Les distributeurs **FitPark®** sont des professionnels des équipements de loisirs et de sports de plein air.

Retrouvez la liste complète des distributeurs **FitPark®** sur notre site internet www.fitpark.fr



Délais de fabrication ”

Le délai de fabrication des équipements **FitPark®** est de 4 à 6 semaines, quels que soient les choix de personnalisation. Ce délai peut être compressible sous certaines conditions, à voir selon le cahier des charges.

Service après-vente ”

Le service après-vente **FitPark®** est assuré par nos distributeurs. Notre atelier de production, situé en France dans le Var (83), met à leur disposition un stock complet de pièces détachées, afin de garantir la plus grande réactivité et de faciliter le traitement des éventuelles demandes.

Conditionnement et livraison ”

La livraison s'effectue sur palettes afin de faciliter et sécuriser la manutention. Les équipements sont fixés, protégés et filmés.

Ainsi conditionnés, ils sont stables pendant leur transport et livrés en excellent état.

Les équipements **FitPark®** sont livrés entièrement montés et sont donc très simplement et rapidement installés sur site.

Suivi de votre Projet

Vous avez un projet ? ”

Le réseau Professionnel **FitPark®** vous accompagne dans le choix des agrès, selon votre budget, la surface disponible, le profil des utilisateurs, la norme en vigueur, la sécurité, etc...

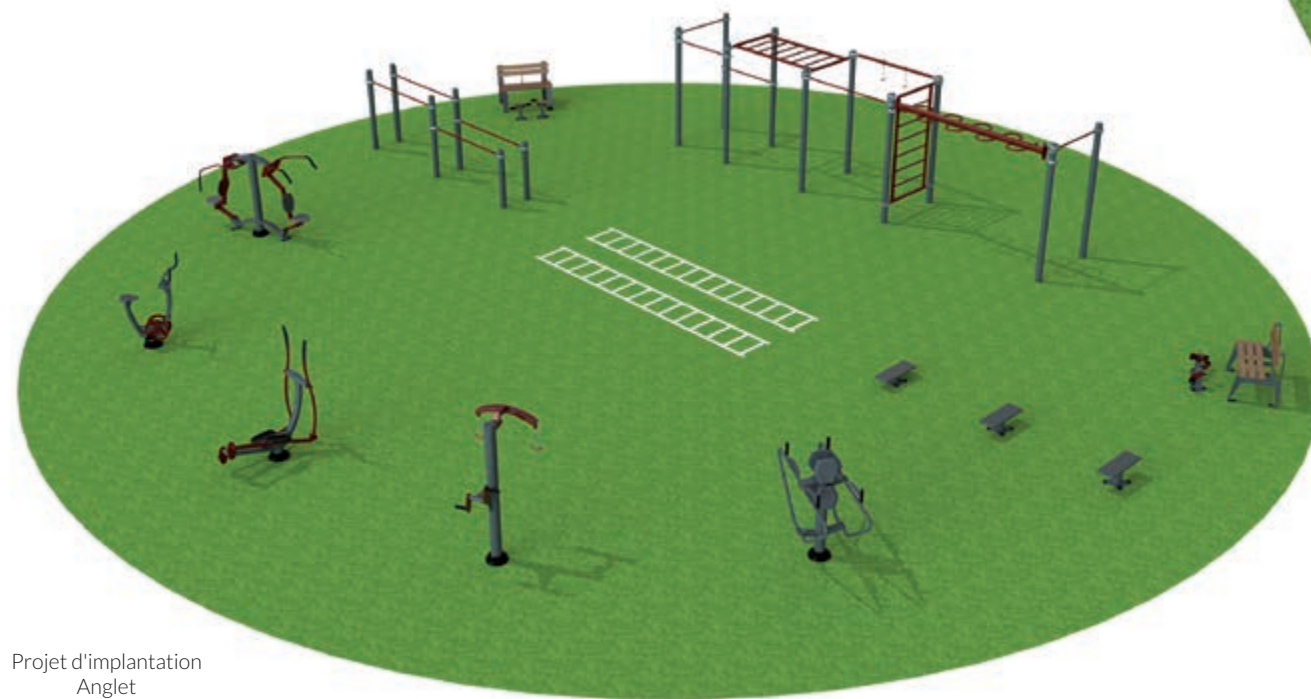
Des simulations d'implantations peuvent être proposées, afin de mieux visualiser le résultat final.



Projet d'implantation
Cabriès



Projet finalisé



Projet d'implantation
Anglet

Un accompagnement de tous les instants, c'est la garantie de maîtriser les risques ”

Quelques-unes de nos Réalisations







FITNESS

Gamme "R"



Les Français sont de plus en plus adeptes du Fitness, avec comme objectif de se maintenir en bonne santé, de se faire plaisir et pour le **développement musculaire**.

Afin de répondre au mieux à cet engouement et toucher un large panel d'utilisateurs, Fitpark a développé la **gamme "R"**, des appareils tournés vers la **performance**. Ces agrès sont équipés d'un système permettant de varier les efforts, selon son aptitude physique et ses objectifs.



Squat ... p. 33

Des appareils de Cardio Training sont équipés d'écran, permettant d'avoir un suivi de données : distance parcourue, vitesse, durée, calories brûlées, informations bien utiles aux utilisateurs voulant suivre leurs **programmes sportifs**.

En savoir plus sur la gamme >



Aperçu



Uélo Elliptique "R" ... p. 26



Pec-Press Assis "R" ... p. 31



Pec-Press Couché "R" ... p. 29

Zoom

Uérin réglable



- ✓ 6 niveaux de difficulté
- ✓ 10 à 90 kgs (selon agrès)

Variateur de difficulté Uélo



- ✓ 8 vitesses

Ecran Uélo



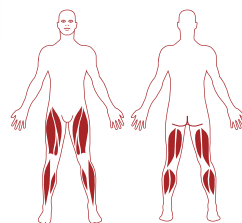
- ✓ Écran digital, avec affichage : vitesse, distance, temps, etc...
- ✓ Support bouteille et smartphone
- ✓ Prise USB pour charge rapide

Uélo "R"



© Modèle Déposé

- ? Renforce les abdominaux, les muscles des mollets et des cuisses. Améliore la flexibilité des membres inférieurs, surtout au niveau des articulations des genoux. Renforce l'équilibre pendant l'exercice. Développe les capacités cardio-pulmonaires.
- > S'installer sur le siège, positionner les pieds sur les pédales et les mains sur les poignées. Pédaler régulièrement.



Long.: 97 cm - Larg.: 60 cm - Haut.: 142 cm

Réf.: RCT0109-F (garantie 20 ans) / RCT0109-P (garantie 5 ans)



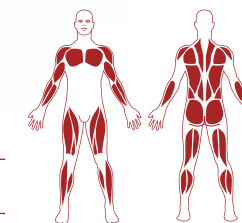
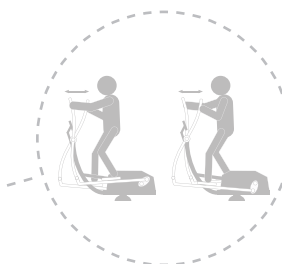
EXCLUSIF
Écran sur les vélos

Uélo Elliptique "R"



© Modèle Déposé

- ? Développe la capacité musculaire des membres supérieurs, inférieurs, et du bassin. Améliore les capacités cardio-pulmonaires et la coordination des membres.
- > S'installer debout sur l'appareil et se tenir aux poignées, pédaler tout en tirant vers soi, une poignée puis l'autre.



Long.: 160 cm - Larg.: 66 cm - Haut.: 171 cm

Réf.: RCT0103-F (garantie 20 ans) / RCT0103-P (garantie 5 ans)



Quadriceps "R"

- Améliore la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développe la capacité musculaire des membres inférieurs (quadriceps, aducteurs, ischios).
- S'asseoir sur le siège, pousser sur les pieds jusqu'à extension complète des jambes. Revenir en douceur à la position initiale.

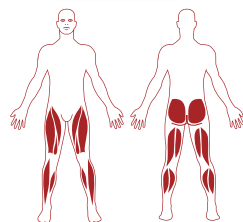


Le + FitPark®

Confort du siège et dossier !

Long. : 129 cm - Larg. : 46 cm - Haut. : 149 cm

Réf. : RM0303-F (garantie 20 ans) / RM0303-P (garantie 5 ans)



Le + FitPark®

Confort du siège !

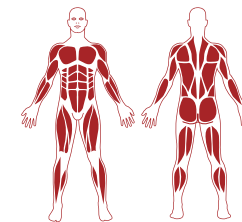


Rameur "R"

- Renforce les muscles des membres inférieurs et supérieurs (dos, épaules, biceps, lombaires, abdos, cuisses, fessiers et mollets). Augmente le volume des muscles dorsaux. Améliore la coordination des membres et l'agilité des articulations.
- S'asseoir sur l'appareil en posant les pieds sur les repose-pieds. Saisir les poignées et les tirer vers soi tout en appuyant sur les repose-pieds et revenir à la position initiale.

Long. : 117 cm - Larg. : 102 cm - Haut. : 67 cm

Réf. : RM0310-F (garantie 20 ans) / RM0310-P (garantie 5 ans)



Stepper "R"

- ? Sculpte et raffermi les membres inférieurs : fessiers, abducteurs, adducteurs, quadriceps et mollets. Affine la taille.
- > Monter sur l'appareil en se maintenant à la barre d'appui, imiter la montée d'un escalier en appuyant sur une pédale puis l'autre.

© Modèle Déposé



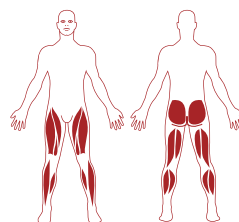
Combi!
Existe en Combiné
pages 34.

Le + FitPark®

Vérin réglable double effet !

Long.: 87 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 145 cm

Réf.: RCT0112-F (garantie 20 ans) / RCT0112-P (garantie 5 ans)



Quadriseat "R"

- ? Renforce les muscles des jambes et améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs.
- > S'asseoir sur le siège en mettant les chevilles derrière les tubes horizontaux, soulever les jambes jusqu'à la butée progressive. Revenir à la position initiale en douceur.

Le + FitPark®

Confort du siège et dossier !

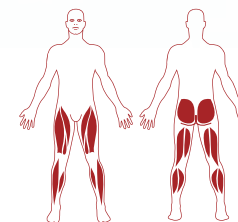


© Modèle Déposé



Long.: 100 cm - Larg.: 50 cm - Haut.: 102 cm

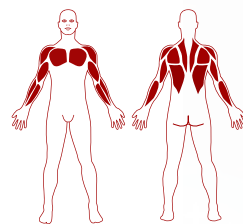
Réf.: RM0329-F (garantie 20 ans) / RM0329-P (garantie 5 ans)



Zoom

Pec-Press Couché "R"

- ❓ Développe la capacité musculaire des membres supérieurs, le grand/petit pectoral, le deltoïde antérieur, les triceps, le grand dorsal, le grand rond, les trapèzes, le deltoïde postérieur ainsi que les biceps. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.
- Pieds au sol, s'allonger sur le banc, les poignées au niveau de la poitrine. Garder le dos bien plaqué au banc. Saisir les poignées en pronation, pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Revenir en douceur à la position initiale.



Long.: 185 cm - Larg.: 97 cm - Haut.: 107 cm

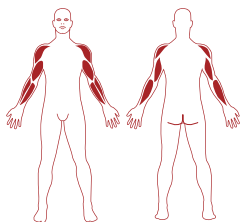
Réf. : RM0330-F (garantie 20 ans) / RM0330-P (garantie 5 ans)





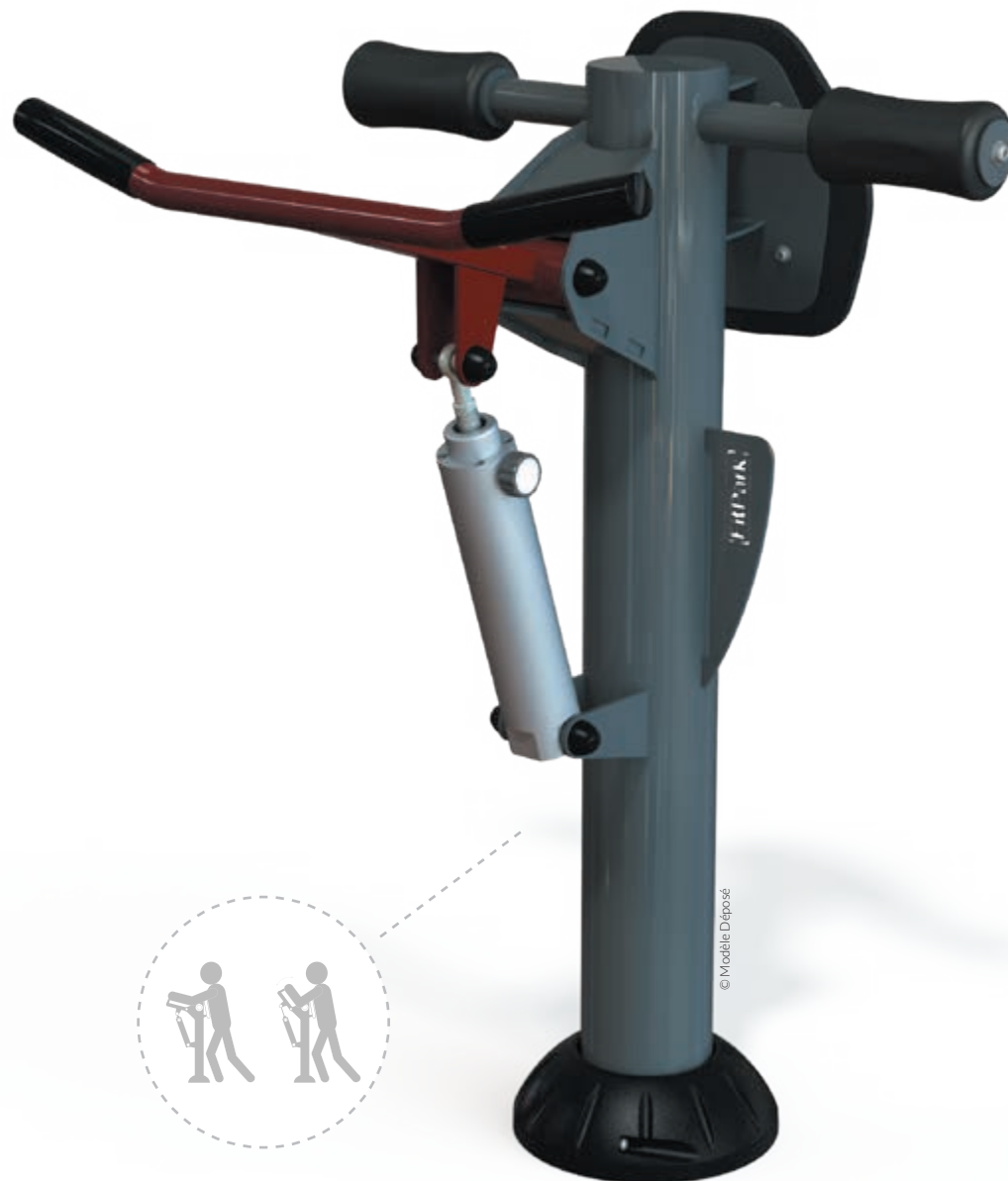
Biceps "R"

- ? Développe les muscles des bras et des avant-bras (biceps, triceps, etc...)
- > Placer le torse contre le dossier, saisir les poignées en supination (paume vers le ciel), le dos droit, les épaules en arrière, les genoux légèrement fléchis. Ramener les poignées vers les épaules, redescendre lentement.



Long.: 99 cm - Larg.: 70 cm - Haut.: 95 cm

Réf.: RM0332-F (garantie 20 ans) / RM0332-P (garantie 5 ans)



© Modèle Déposé

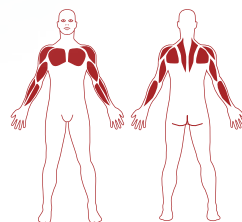


Le + FitPark®

Vérin réglable double effet !

Long.: 100 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 142 cm

Réf.: RM0301-F (garantie 20 ans) / RM0301-P (garantie 5 ans)



Pec-Press Assis "R"

- ❓ Renforce les muscles des membres supérieurs, des pectoraux et du dos. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.
- S'asseoir, dos plaqué au dossier. Saisir les poignées et pousser devant soi. Revenir en position initiale en tirant.

x2!

Pec-Press Assis "R" Double

Long.: 180 cm
Larg.: 72 cm
Haut.: 142 cm

Réf.: RM0301A-F (garantie 20 ans) / RM0301A-P (garantie 5 ans)





Duo!

P. 60

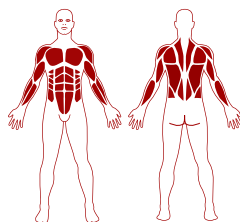
Dips Pec-Press Assis "R"

- ? Renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.
- > **Dips** : Face à l'agès, faire des Dips en se tenant aux poignées.
Pec-Press Assis : S'asseoir, dos plaqué au dossier. Saisir les poignées et pousser devant soi. Revenir en position initiale en tirant.

P. 38

Le + FitPark®

Vérin réglable double effet !



Long. : 150 cm - Larg. : 72 cm - Haut. : 142 cm

Réf. : RM0322-F (garantie 20 ans) / RM0322-P (garantie 5 ans)



Duo!

P. 39

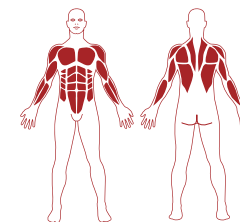
Traction Bras Pec-Press Assis "R"

- ? Développe la force et la flexibilité des muscles des membres supérieurs (notamment les biceps), des pectoraux, du dos et des épaules. Améliore la flexibilité et les fonctions des épaules, des articulations des coudes, de l'abdomen, du bassin et des articulations des doigts.
- > **Traction bras** : faire des tractions avec les bras en tenant les poignées. Revenir à la position initiale en douceur.
Pec-Press Assis : S'asseoir, dos plaqué au dossier. Saisir les poignées et pousser devant soi. Revenir en position initiale en tirant.

P. 38

Le + FitPark®

Vérin réglable double effet !



Long. : 153 cm - Larg. : 97 cm - Haut. : 195 cm

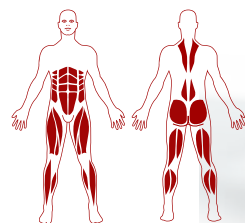
Réf. : RM0321-F (garantie 20 ans) / RM0321-P (garantie 5 ans)



Zoom

Squat "R"

- ? Développe principalement la capacité musculaire des membres inférieurs : Adducteurs, Quadriceps, mollet, ischio-jambiers et Fessiers. Renforce les muscles lombaires et les abdominaux.
- Debout, saisir les poignées et positionner les manchons sur vos épaules. Dos bien droit, descendre en douceur, genoux vers l'extérieur (épaules alignées verticalement aux pieds). Remonter à la position initiale.



Long.: 159 cm - Larg.: 85 cm - Haut.: 151 cm

Réf. : RM0331-F (garantie 20 ans) / RM0331-P (garantie 5 ans)



© Modèle Déposé

Zoom Combi!

Combiné Dips Stepper "R"

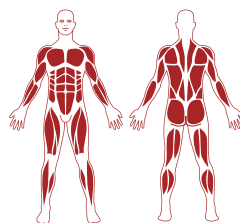
? **Dips** : renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. Renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs. **Stepper** : sculpte et raffermi les membres inférieurs : fessiers, abducteurs, adducteurs, quadriceps et mollets. Affine la taille.

> **Dips** : face à l'agrès, faire des Dips en se tenant aux poignées. **Stepper** : monter sur l'appareil en se maintenant à la barre d'appui, imiter la montée d'un escalier en appuyant sur une pédale puis l'autre.

Le + FitPark®

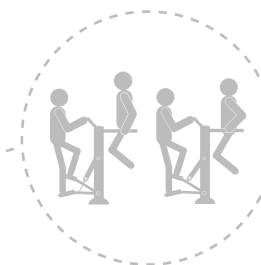
Vérin réglable double effet !

© Modèle Déposé



Long.: 123 cm - Larg.: 58 cm - Haut.: 131 cm

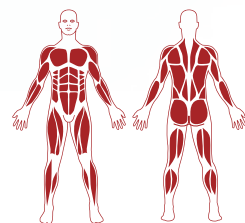
Réf. : RC0606-F (garantie 20 ans) / RC0606-P (garantie 5 ans)



Dips Quadriseat "R"

? **Dips** : renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. **Quadriseat** : renforce les muscles des jambes et améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs.

➤ **Dips** : face à l'agrès, faire des Dips en se tenant aux poignées. **Quadriseat** : s'asseoir sur le siège en mettant les chevilles derrière les tubes horizontaux, soulever les jambes jusqu'à la butée progressive. Revenir à la position initiale en douceur.



Long.: 136 cm - Larg.: 58 cm - Haut.: 123 cm

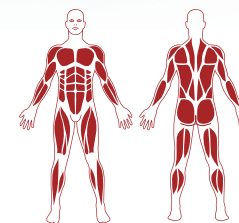
Réf.: RM0325-F (garantie 20 ans) / RM0325-P (garantie 5 ans)



Quadriceps Traction Bras "R"

? Améliore la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développe la capacité musculaire des membres inférieurs (quadriceps, adducteurs, ischios). Développe la force et la flexibilité des muscles des membres supérieurs, du dos et des épaules. Améliore les fonctions des épaules, de l'abdomen, du bassin et des articulations des doigts.

➤ **Quadriceps** : s'asseoir sur le siège, pousser sur les pieds jusqu'à extension complète des jambes. Revenir en douceur à la position initiale. **Tractions bras** : faire des tractions avec les bras en tenant les poignées.



Long.: 181 cm - Larg.: 97 cm - Haut.: 195 cm

Réf.: RM0313-F (garantie 20 ans) / RM0313-P (garantie 5 ans)



A grayscale photograph of a man in a white t-shirt running on a treadmill. He is drinking from a clear plastic water bottle and wearing white earbuds. The treadmill has a red frame. The background is a blurred gym setting.

FITNESS

Cardio Training

Une utilisation régulière, équilibrée et non excessive des appareils cardio-training **FitPark®** permet d'améliorer sensiblement la circulation du sang.

Le cœur, qui est un muscle, voit sa capacité de contraction augmentée pour acquérir plus de puissance et d'efficacité.

C'est l'irrigation toute entière qui se voit améliorée. Les muscles jouiront d'un apport sanguin adapté à l'effort physique pratiqué.

En savoir plus sur la gamme >



Uélo Elliptique ... p. 38

Aperçu



Cavalier ... p. 38



Marcheur ... p. 39



Skieur de Fond ... p. 40



Uélo ... p. 41

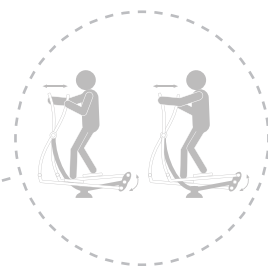


Stepper ... p. 42

Uélo Elliptique



- ❓ Développe la capacité musculaire des membres supérieurs, inférieurs, et du bassin. Améliore les capacités cardio-pulmonaires et la coordination des membres.
- S'installer debout sur l'appareil et se tenir aux poignées, pédaler tout en tirant vers soi, une poignée puis l'autre.



Le + FitPark®

Poignées confort long. 300 mm

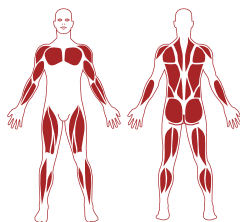
Long. : 137 cm - Larg. : 66 cm - Haut. : 171 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **7/10** - Adulte : **9/10** - Senior : **7/10**

NIVEAU **Moyen**

Réf. : CT0103-F (garantie 20 ans) / CT0103-P (garantie 5 ans)

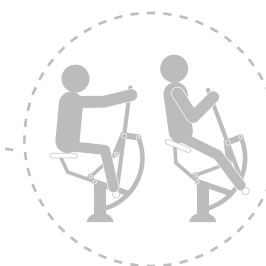


Vidéos coach Fitpark >

Cavalier



- ❓ Développe la capacité musculaire du bassin, de l'abdomen, des membres supérieurs et de la nuque, et particulièrement la force des biceps et des triceps. Développe la coordination des membres, les capacités cardio-pulmonaires et le niveau d'endurance cardio-vasculaire.
- S'installer sur le siège et positionner les mains et les pieds. Étendre les jambes en fléchissant les bras et inversement en maintenant le dos bien droit.



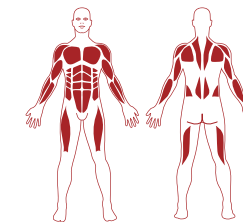
Long. : 100 cm - Larg. : 74 cm - Haut. : 137 cm

POUR QUI ?

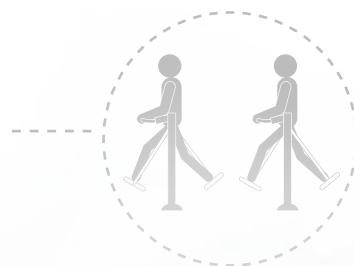
Adolescent : **7,5/10** - Adulte : **9/10** - Senior : **8/10**

NIVEAU **Moyen**

Réf. : CT0104-F (garantie 20 ans) / CT0104-P (garantie 5 ans)

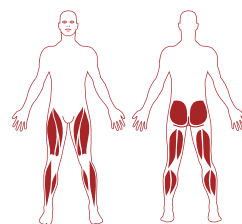


Vidéos coach Fitpark >



Le + FitPark®

Repose-pieds en élastomère,
confortable et très résistant



Long. : 126 cm - Larg. : 54 cm - Haut. : 143 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **6,5**/10 - Adulte : **9**/10 - Senior : **8**/10

NIVEAU **Facile**

Réf. : CT0101-F (garantie 20 ans) / CT0101-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Marcheur

- ? Améliore les fonctions cardio-pulmonaires, la capacité musculaire et la coordination des membres inférieurs et du bassin. Augmente les capacités de flexion et la stabilité des articulations des membres inférieurs.
- > Montez sur l'appareil en se maintenant à la barre. Imiter le mouvement de la marche.

Le + FitPark®

2 hauteurs de jambes différentes !



x2!

Marcheur Double

Long. : 224 cm - Larg. : 54 cm - Haut. : 143 cm

Réf. : CT0101A-F (garantie 20 ans) / CT0101A-P (garantie 5 ans)

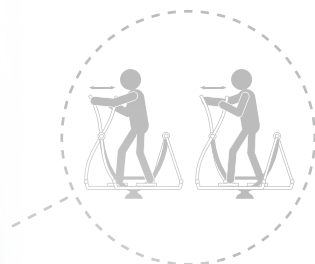
Vidéos coach Fitpark >



Skieur de Fond



- ❓ Améliore la flexibilité des membres supérieurs et inférieurs et les articulations au niveau des hanches.
- S'installer debout sur l'appareil en se tenant aux poignées, tirer une poignée vers soi puis l'autre, tout en avançant les jambes, comme un skieur de fond.



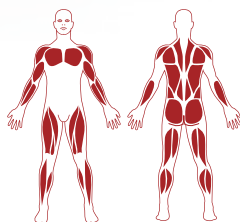
Long.: 112 cm - Larg.: 66 cm - Haut.: 172 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 7/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 7/10

NIVEAU **Facile**

Réf.: CT0108-F (garantie 20 ans) / CT0108-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Uélo Up-Down



- ❓ Renforce les muscles autour des articulations (poignets, coudes, épaules, genoux) et la flexibilité des ligaments. Stimule la circulation sanguine des membres inférieurs et supérieurs. Améliore la coordination des mouvements et les capacités cardio pulmonaire.
- S'installer sur le siège, positionner les pieds sur les pédales et maintenir les poignées. Pédaler à un rythme régulier et coordonner la rotation des poignets.



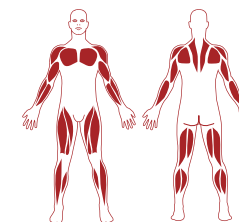
Long.: 88 cm - Larg.: 60 cm - Haut.: 139 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 6/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 8/10

NIVEAU **Facile**

Réf.: CT0110-F (garantie 20 ans) / CT0110-P (garantie 5 ans)



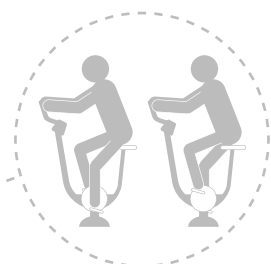
Vidéos coach Fitpark >

Uélo



© Modèle Déposé

- ? Renforce les abdominaux, les muscles des mollets et des cuisses. Améliore la flexibilité des membres inférieurs, surtout au niveau des articulations des genoux. Renforce l'équilibre pendant l'exercice. Développe les capacités cardio-pulmonaires.
- > S'installer sur le siège, positionner les pieds sur les pédales et les mains sur les poignées. Pédaler régulièrement.



Combi!
Existe en Combiné
page 75.

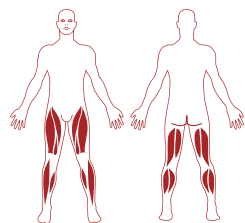
Long.: 88 cm - Larg.: 60 cm - Haut.: 139 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 6/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 8/10

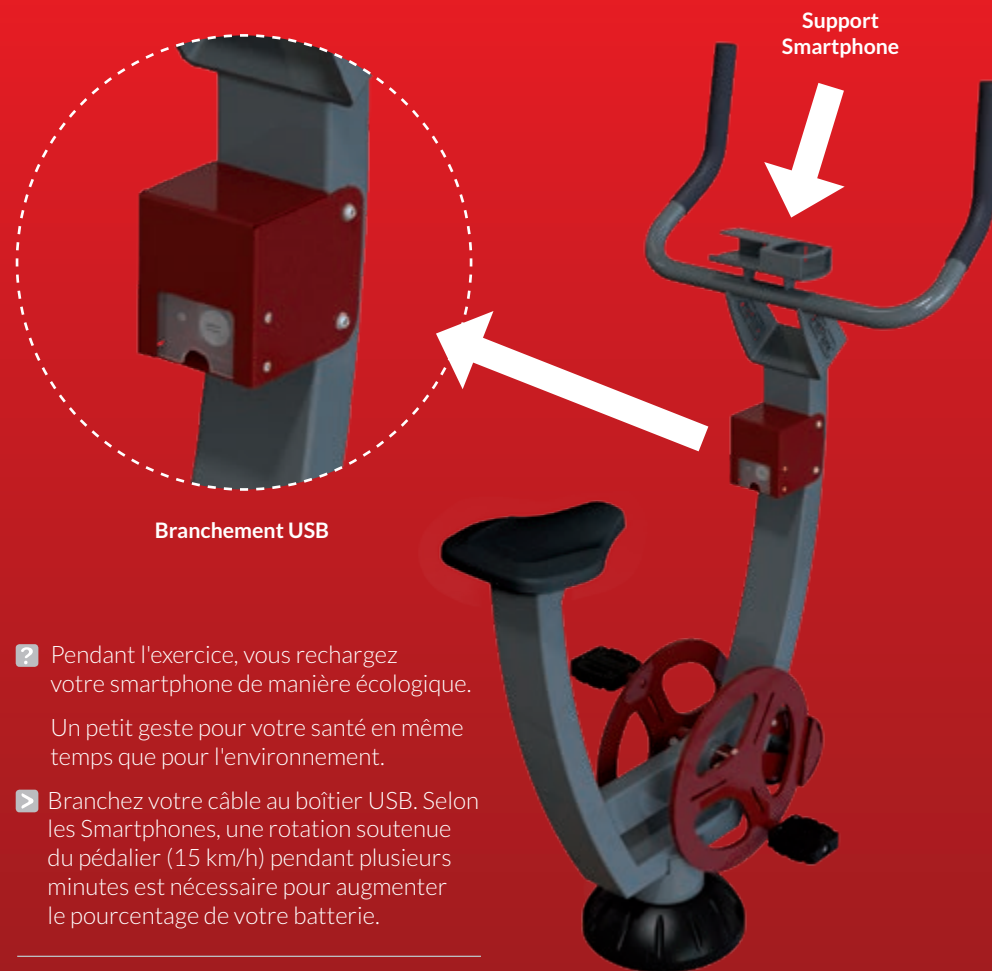
NIVEAU **Facile**

Réf. : CT0109-F (garantie 20 ans) / CT0109-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Uélo avec chargeur smartphone



- ? Pendant l'exercice, vous rechargez votre smartphone de manière écologique. Un petit geste pour votre santé en même temps que pour l'environnement.
- > Branchez votre câble au boîtier USB. Selon les Smartphones, une rotation soutenue du pédalier (15 km/h) pendant plusieurs minutes est nécessaire pour augmenter le pourcentage de votre batterie.

Réf. : CT0109CS-F (garantie 20 ans) / CT0109CS-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



Stepper

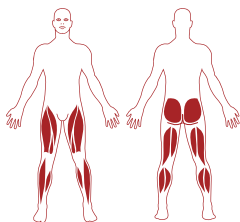
- ? Sculpte et raffermi les membres inférieurs : fessiers, abducteurs, adducteurs, quadriceps et mollets. Affine la taille.
- > Monter sur l'appareil en se maintenant à la barre d'appui, imiter la montée d'un escalier en appuyant sur une pédale puis l'autre.

Combi!
Existe en Combiné
pages 74-75.



Le + FitPark

Vérins hydrauliques !



Long. : 87 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 142 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 7/10

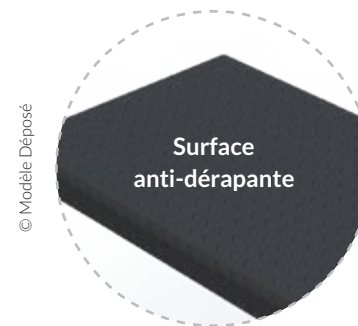
NIVEAU **Élevé**

Réf. : CT0112-F (garantie 20 ans) / CT0112-P (garantie 5 ans)

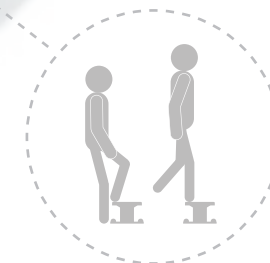


Vidéos coach Fitpark >

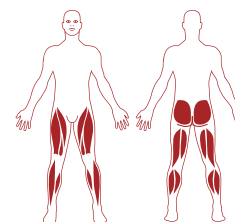
Bancs de Step



© Modèle Déposé



- ? Renforce les muscles des cuisses, des mollets et du fessier.
- > Se placer devant le Step. Monter et descendre. Répéter le mouvement en commençant par l'autre pied.



Long. : 69 cm - Larg. : 28 cm - Haut. : 18 / 24 / 30 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 6/10

NIVEAU **Facile**

CT0114-F (garantie 20 ans) / CT0114-P (garantie 5 ans)
CT0115-F (garantie 20 ans) / CT0115-P (garantie 5 ans)
CT0116-F (garantie 20 ans) / CT0116-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Duo!



Zoom

Stepper Vélo

- Stepper** : sculpte et raffermi les membres inférieurs : fessiers, abducteurs, adducteurs, quadriceps et mollets. Affine la taille. **Vélo** : renforce les abdominaux, les muscles des mollets et des cuisses. Améliore la flexibilité des membres inférieurs surtout au niveau des articulations des genoux. Renforce l'équilibre pendant l'exercice. Développe les capacités cardio-pulmonaires.
- Stepper** : monter sur l'appareil en se maintenant à la barre d'appui, imiter la montée d'un escalier en appuyant sur une pédale puis l'autre. **Vélo** : s'installer sur le siège et positionner les pieds sur les pédales et les mains sur la barre d'appui. Pédaler régulièrement.

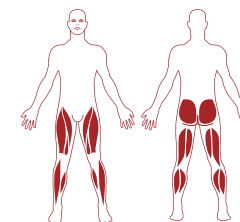
Long. : 165 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 142 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 7/10

NIVEAU Élevé / Facile

Réf. : CT0113-F (garantie 20 ans) / CT0113-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >





FITNESS

musculatation

Avec des exercices de musculation réguliers et adaptés, pratiqués sur les appareils **FitPark®**, vous pourrez augmenter la qualité de votre tonus, améliorer votre santé et votre condition physique.

Vous pourrez selon les appareils utilisés, contracter ou allonger des muscles afin de renforcer vos points faibles, obtenir des articulations robustes, des os consolidés, pour un sentiment d'harmonie et de bien être.

En savoir plus sur la gamme >



Porteur Pousseur ... p. 51

Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles



Rameur ... p. 46

Aperçu



Barres Parallèles ... p. 47



Abdo ... p. 48



Quadiceps ... p. 49



Porteur ... p. 50



Pousseur ... p. 50



Traction Bras ... p. 56



Dips Gainage ... p. 53



Zoom

Rameur

- 2 Renforce les muscles des membres inférieurs et supérieurs (dos, épaules, biceps, lombaires, abdos, cuisses, fessiers et mollets). Augmente le volume des muscles dorsaux. Améliore la coordination des membres et l'agilité des articulations.
- > S'asseoir sur l'appareil en posant les pieds sur les repose-pieds. Saisir les poignées et les tirer vers soi tout en appuyant sur les repose-pieds et revenir à la position initiale.

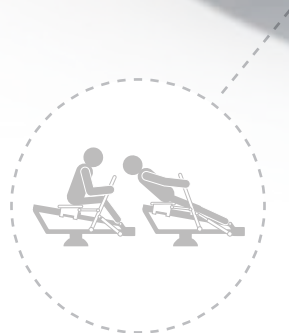
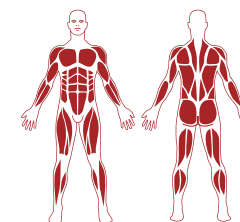
Long. : 117 cm - Larg. : 102 cm - Haut. : 75 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 7/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 6/10

NIVEAU **Élevé**

Réf. : M0310-F (garantie 20 ans) / M0310-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >





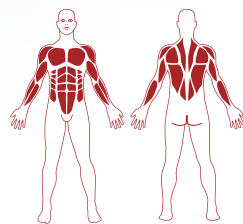
Long. : 182 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 133 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **8,5**/10 - Adulte : **9,5**/10 - Senior : **6**/10

NIVEAU **Élevé**

Réf. : M0311A-F (garantie 20 ans) / M0311A-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Barres Parallèles Doubles

- 2 Renforce les muscles des membres supérieurs, des épaules, du buste, de l'abdomen et du dos. Améliore la stabilité des articulations des membres supérieurs, la coordination et l'équilibre.
- > Se soulever en se positionnant entre les barres tout en contractant les abdominaux, relâcher en fléchissant les bras et remonter. Répéter l'opération.



Barres Parallèles Simples

Long. : 105 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 133 cm

Réf. : M0311-F (garantie 20 ans) / M0311-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



© Modèle Déposé

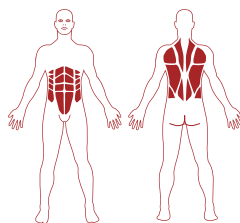
Long.: 132 cm - Larg.: 42 cm - Haut.: 59 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **7**/10 - Adulte : **9,5**/10 - Senior : **5**/10

NIVEAU **Élevé**

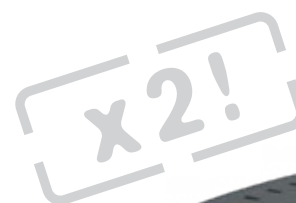
Réf.: M0305-F (garantie 20 ans) / M0305-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Abdo

- ❓ Développe les abdominaux et les muscles du dos, travaille la souplesse.
- S'allonger sur l'appareil et, une fois les pieds bien calés, ramener le corps en avant avec les mains sous la tête. Faire des séries d'abdos en marquant une pause entre chacune d'elles.



© Modèle Déposé

Abdo Double

Long.: 132 cm - Larg.: 123 cm - Haut.: 59 cm

Réf.: M0305A-F (garantie 20 ans) / M0305A-P (garantie 5 ans)

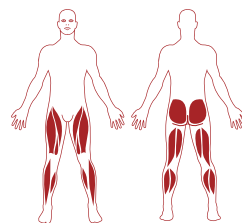


Vidéos coach Fitpark >



Le + FitPark®

Confort des sièges et dossiers !
Butée carénée et sécurisée.



Long.: 129 cm - Larg.: 47 cm - Haut.: 149 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 6/10

NIVEAU **Moyen**

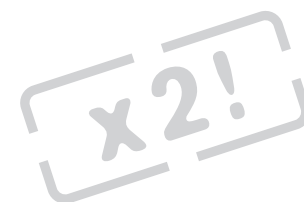
Réf. : M0303-F (garantie 20 ans) / M0303-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Quadriceps

- ❓ Améliore la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développe la capacité musculaire des membres inférieurs (quadriceps, aducteurs, ischios).
- S'asseoir sur le siège, pousser sur les pieds jusqu'à extension complète des jambes. Revenir en douceur à la position initiale.



Quadriceps Double

Long.: 230 cm - Larg.: 47 cm - Haut.: 149 cm

Réf. : M0303A-F (garantie 20 ans) / M0303A-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >





Porteur

❓ Renforce les muscles des membres supérieurs (notamment des biceps), des pectoraux et du dos, améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.

➤ S'asseoir sur le siège puis tirer les poignées au maximum vers soi. Revenir à la position initiale en douceur.

Le + FitPark®

Confort du siège et dossier !

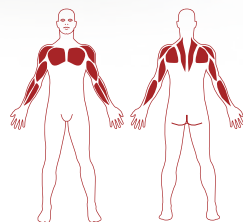
Long.: 124 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 149 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **8/10** - Adulte : **9,5/10** - Senior : **6/10**

NIVEAU **Moyen**

Réf.: M0302-F (garantie 20 ans) / M0302-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Pousseur

❓ Renforce les muscles des membres supérieurs (notamment des triceps), des pectoraux. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.

➤ S'asseoir sur le siège puis étirer les bras au maximum en poussant les poignées devant soi. Revenir à la position initiale en douceur.



Le + FitPark®

Confort du siège et dossier !

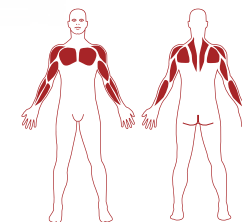
Long.: 125 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 149 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **8/10** - Adulte : **9,5/10** - Senior : **6/10**

NIVEAU **Élevé**

Réf.: M0301-F (garantie 20 ans) / M0301-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

© Modèle Déposé

© Modèle Déposé

x2!

Porteur Double

Long.: 220 cm
Larg.: 72 cm
Haut.: 149 cm

Réf.: M0302A-F (garantie 20 ans) / M0302A-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



x2!

Pousseur Double

Long.: 223 cm
Larg.: 72 cm
Haut.: 149 cm

Réf.: M0301A-F (garantie 20 ans) / M0301A-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Duo!

P. 50

P. 50

Porteur Pousseur

- ? Renforce les muscles des membres supérieurs, des pectoraux et du dos. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.
- > **Porteur** : s'asseoir sur le siège puis tirer les poignées au maximum vers soi. Revenir à la position initiale en douceur. **Pousseur** : s'asseoir sur le siège puis étirer les bras au maximum en poussant les poignées devant soi. Revenir à la position initiale en douceur.

Long.: 222 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 149 cm

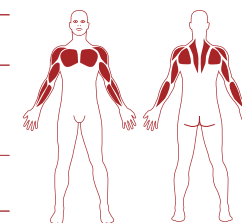
POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9,5/10 - Senior : 6/10

NIVEAU **Moyen / Élevé**

Réf.: M0312-F (garantie 20 ans) / M0312-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Lombaire Simple

- ? Renforce les muscles du bas du dos (travaille opposé et complémentaire à l'Abdo).
- Monter sur l'agrès, positionnez votre ventre contre le tube horizontal, penchez-vous vers l'avant en douceur et revenez à la position initiale tout en mettant vos mains derrière la nuque et l'arrière de vos talons contre le tube prévu à cet effet.



© Modèle Déposé

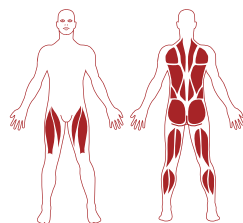
Long.: 50 cm - Larg.: 61 cm - Haut.: 93 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9,5/10 - Senior : 5/10

NIVEAU **Moyen**

Réf.: M0308-F (garantie 20 ans) / M0308-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Abdo Lombaire



- ? **Abdo** : développe les abdominaux et les muscles du dos, travaille la souplesse. **Lombaire** : renforce les muscles du bas du dos (travaille opposé et complémentaire à l'Abdo).
- **Abdo** : s'allonger sur l'appareil et, une fois les pieds bien calés, ramener le corps en avant avec les mains sous la tête. Faire des séries d'abdos en marquant une pause entre chacune d'elles. **Lombaire** : monter sur l'agrès, positionnez votre ventre contre le tube horizontal, penchez-vous vers l'avant en douceur et revenez à la position initiale tout en mettant vos mains derrière la nuque et l'arrière de vos talons contre le tube prévu à cet effet.



P. 48

© Modèle Déposé

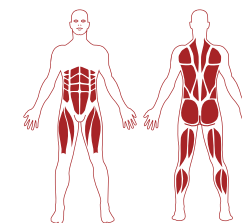
Long.: 132 cm - Larg.: 132 cm - Haut.: 93 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9,5/10 - Senior : 5/10

NIVEAU **Élevé / Moyen**

Réf.: M0306-F (garantie 20 ans) / M0306-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



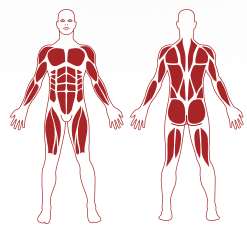
Long.: 105 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 145 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 6/10

NIVEAU **Élevé**

Réf. : M0318-F (garantie 20 ans) / M0318-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Dips Gainage

- Renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. Renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs.
- S'adosser en tenant les poignées verticales et soulever les jambes. Variante : faire des Dips en se positionnant face aux dossiers.



Dips Gainage Double

Long.: 182 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 145 cm

Réf. : M0318A-F (garantie 20 ans) / M0318A-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Pumper

- ❓ Muscle les pectoraux, les trapèzes et les triceps. Renforce la partie avant des épaules ainsi que les muscles abdominaux. Améliore la force fonctionnelle du corps, les capacités cardio-pulmonaires et l'équilibre.
- Se placer entre les barres, face au bâti. Saisir les barres, reculer les pieds. Faire des pompes. Changer l'emplacement des mains sur les barres, afin de varier les efforts.



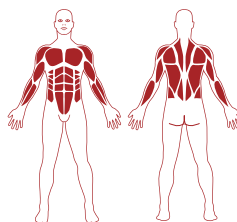
Long. : 171 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 121 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 7/10

NIVEAU **Élevé**

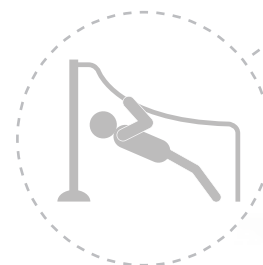
Réf. : M0316-F (garantie 20 ans) / M0316-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Pumper Back

- ❓ Développe les muscles du dos. Renforce les trapèzes, le grand dorsal, les biceps et la ceinture abdominale. Améliore la posture de l'ensemble du buste et de la taille.
- Saisir les barres par l'extérieur en se positionnant dos au bâti. Avancer les pieds de façon à placer son corps en alignement avec les barres. Faire des pompes inversées. Changer l'emplacement des mains sur les barres, afin de varier les efforts.



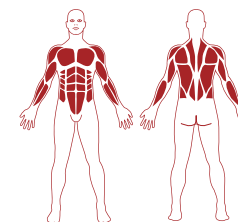
Long. : 183 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 164 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 7/10

NIVEAU **Élevé**

Réf. : M0317-F (garantie 20 ans) / M0317-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Porteur Quadriceps

? Renforce les muscles des membres supérieurs (notamment les biceps) et inférieurs, des pectoraux et du dos. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes. Améliore la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développe la capacité musculaire des membres inférieurs.

- > **Porteur** : s'asseoir sur le siège puis tirer les poignées au maximum vers soi.
Quadriceps : s'asseoir sur le siège et pousser avec les pieds jusqu'à extension complète des jambes. Revenir à la position initiale en douceur pour les deux exercices.



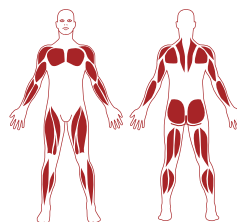
Long. : 226 cm - Larg. : 72 cm - Haut. : 149 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9,5/10 - Senior : 6/10

NIVEAU **Moyen**

Réf. : M0314-F (garantie 20 ans) / M0314-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Pousseur Quadriceps

? Renforce les muscles des membres supérieurs (notamment les triceps) et inférieurs, des pectoraux. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes. Améliore la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développe la capacité musculaire des membres inférieurs.

- > **Pousseur** : s'asseoir sur le siège puis étirer les bras au maximum en poussant les poignées devant soi. Revenir à la position initiale en douceur.
Quadriceps : s'asseoir sur le siège et pousser avec les pieds jusqu'à extension complète des jambes. Revenir à la position initiale en douceur pour les deux exercices.



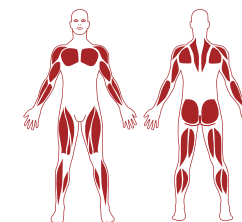
Long. : 226 cm - Larg. : 72 cm - Haut. : 149 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9,5/10 - Senior : 6/10

NIVEAU **Élevé / Moyen**

Réf. : M0320-F (garantie 20 ans) / M0320-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Duo!

Porteur Traction Bras

Long.: 176 cm
Larg.: 86 cm
Haut.: 195 cm

Réf.: M0321-F (garantie 20 ans) / M0321-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



Duo!

Pousseur Traction Bras

Long.: 176 cm
Larg.: 86 cm
Haut.: 195 cm

Réf.: M0322-F (garantie 20 ans) / M0322-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



x2!



Traction Bras Double

- ❓ Développe la force et la flexibilité des muscles des membres supérieurs, du dos et des épaules. Améliore les fonctions des épaules, de l'abdomen, du bassin et des articulations des doigts.
- Faire des tractions avec les bras en tenant les poignées.

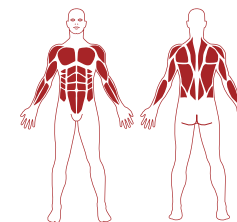
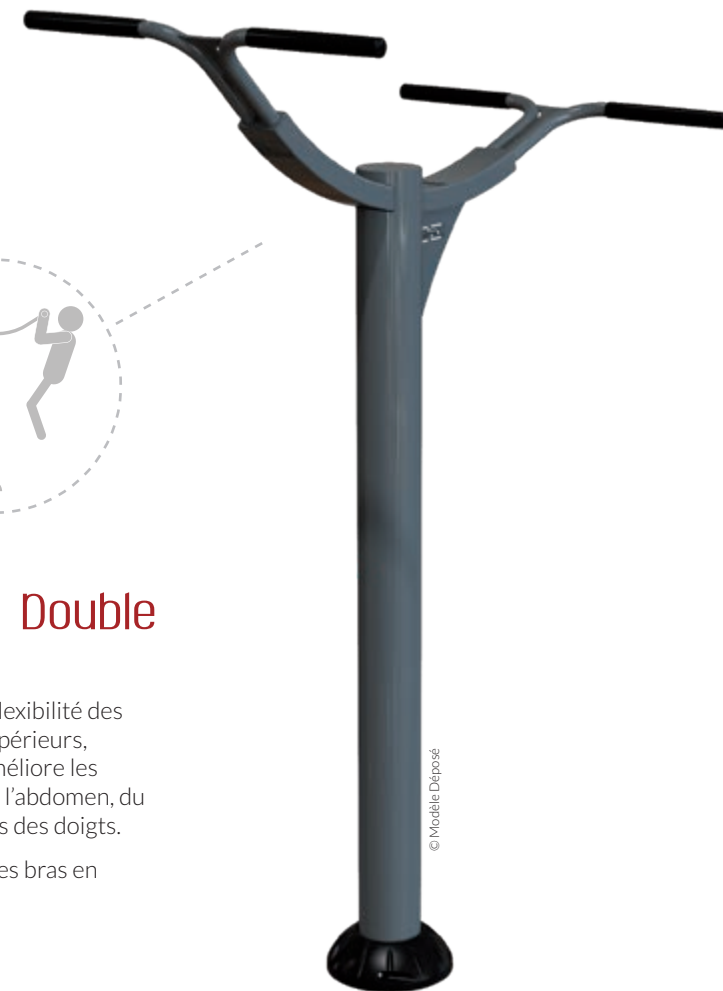
Long.: 125 cm - Larg.: 86 cm - Haut.: 199 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **8/10** - Adulte : **9/10** - Senior : **3/10**

NIVEAU **Élevé**

Réf.: M0307A-F (garantie 20 ans) / M0307A-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

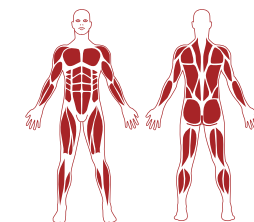


Quadriceps Traction Bras

❓ Améliore la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développe la capacité musculaire des membres inférieurs (quadriceps, aducteurs, ischios). Développe la force et la flexibilité des muscles des membres supérieurs, du dos et des épaules. Améliore les fonctions des épaules, de l'abdomen, du bassin et des articulations des doigts.

➤ **Quadriceps** : s'asseoir sur le siège, pousser sur les pieds jusqu'à extension complète des jambes. Revenir en douceur à la position initiale. **Tractions bras** : faire des tractions avec les bras en tenant les poignées.

© Modèle Déposé



Long. : 181 cm - Larg. : 86 cm - Haut. : 195 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 6/10

NIVEAU **Moyen / Élevé**

Réf. : M0313-F (garantie 20 ans) / M0313-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



P. 49

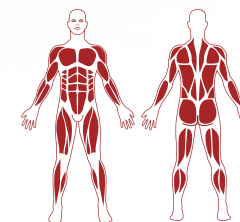
Barres Parallèles Quadriseat

❓ Renforce les muscles des membres supérieurs, des épaules, du buste, de l'abdomen et du dos. Améliore la stabilité des articulations des membres supérieurs, la coordination et l'équilibre. Renforce les muscles des jambes et améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs.

➤ **Barres parallèles** : se soulever en se positionnant entre les barres tout en contractant les abdominaux relâcher en fléchissant les bras et remonter. Répéter l'opération. **Quadriseat** : s'asseoir sur le siège en mettant les chevilles derrière les tubes horizontaux, soulever les jambes jusqu'à la butée progressive. Revenir à la position initiale en douceur.



© Modèle Déposé



Long. : 177 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 133 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9,5/10 - Senior : 7/10

NIVEAU **Élevé / Moyen**

Réf. : M0319-F (garantie 20 ans) / M0319-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



P. 47

Dips Gainage Quadriseat

? Renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux, des épaules, du buste, de l'abdomen et du dos. Renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs.

➤ **Dips-Gainage** : s'adosser en tenant les poignées verticales et soulever les jambes.

Variante : faire des Dips en se positionnant face aux dossiers.

Quadriseat : s'asseoir sur le siège en mettant les chevilles derrière les tubes horizontaux, soulever les jambes jusqu'à la butée progressive. Revenir à la position initiale en douceur.

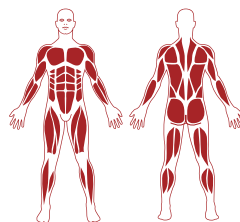
Long. : 177 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 145 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 6/10

NIVEAU Élevé / Moyen

Réf. : M0315-F (garantie 20 ans) / M0315-P (garantie 5 ans)



Le + FitPark®

Quadriseat équipé d'une résistance.



P. 53

© Modèle Déposé

Vidéos coach Fitpark >



Dips Quadriceps



? **Dips** : renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. Renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs. **Quadriceps** : améliore la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développe la capacité musculaire des membres inférieurs (quadriceps, adducteurs, ischios).

> **Dips** : face à l'agrès, faire des Dips en se tenant aux poignées. **Quadriceps** : s'asseoir sur le siège, pousser sur les pieds jusqu'à extension complète des jambes. Revenir en douceur à la position initiale.

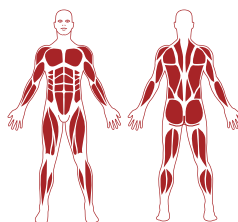
Long. : 165 cm - Larg. : 58 cm - Haut. : 149 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 9/10 - Adulte : 9,5/10 - Senior : 6/10

NIVEAU Élevé / Moyen

Réf. : M0323-F (garantie 20 ans) / M0323-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Dips Porteur



? **Dips** : renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. Renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs.

Porteur : renforce les muscles des membres supérieurs (notamment des biceps), des pectoraux et du dos. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.

> **Dips** : face à l'agrès, faire des Dips en se tenant aux poignées.

Porteur : s'asseoir sur le siège puis tirer les poignées au maximum vers soi. Revenir à la position initiale en douceur.

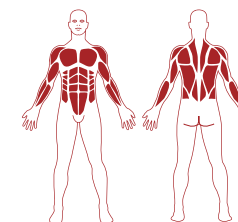
Long. : 160 cm - Larg. : 72 cm - Haut. : 149 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 5/10

NIVEAU Élevé / Moyen

Réf. : M0324-F (garantie 20 ans) / M0324-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Dips Quadriseat

? **Dips** : renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. **Quadriseat** : renforce les muscles des jambes et améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs.

> **Dips** : face à l'agrès, faire des Dips en se tenant aux poignées. **Quadriseat** : s'asseoir sur le siège en mettant les chevilles derrière les tubes horizontaux, soulever les jambes jusqu'à la butée progressive. Revenir à la position initiale en douceur.



© Modèle Déposé

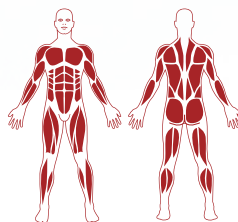
Long. : 136 cm - Larg. : 58 cm - Haut. : 123 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 5/10

NIVEAU Élevé / Moyen

Réf. : M0325-F (garantie 20 ans) / M0325-P (garantie 5 ans)



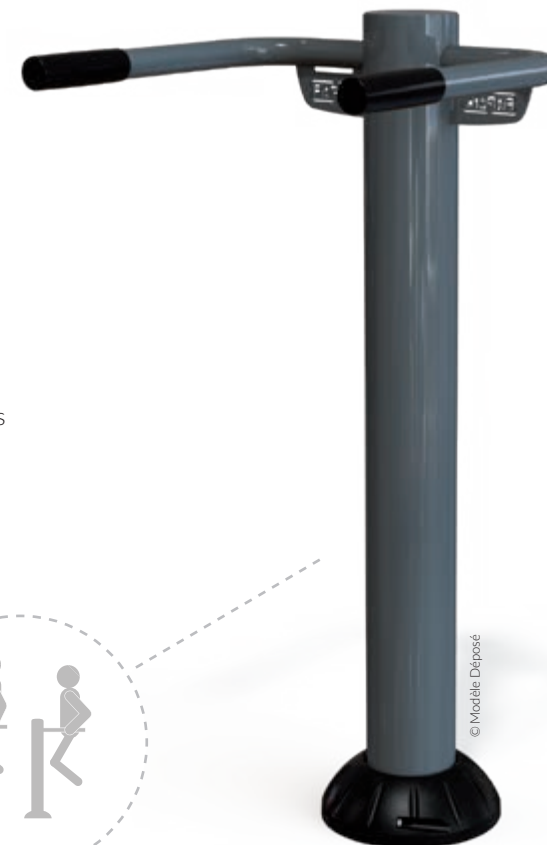
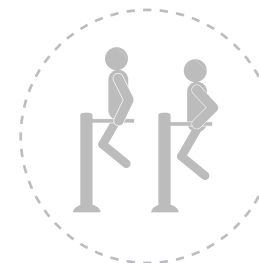
Vidéos coach Fitpark >

Combi!
Existe en Combiné
page 75.

Dips Simple

? Renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux.

> Face à l'agrès, faire des Dips en se tenant aux poignées.



© Modèle Déposé

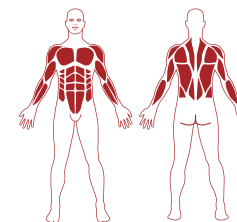
Long. : 64 cm - Larg. : 58 cm - Haut. : 123 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 5/10

NIVEAU Élevé

Réf. : M0326-F (garantie 20 ans) / M0326-P (garantie 5 ans)

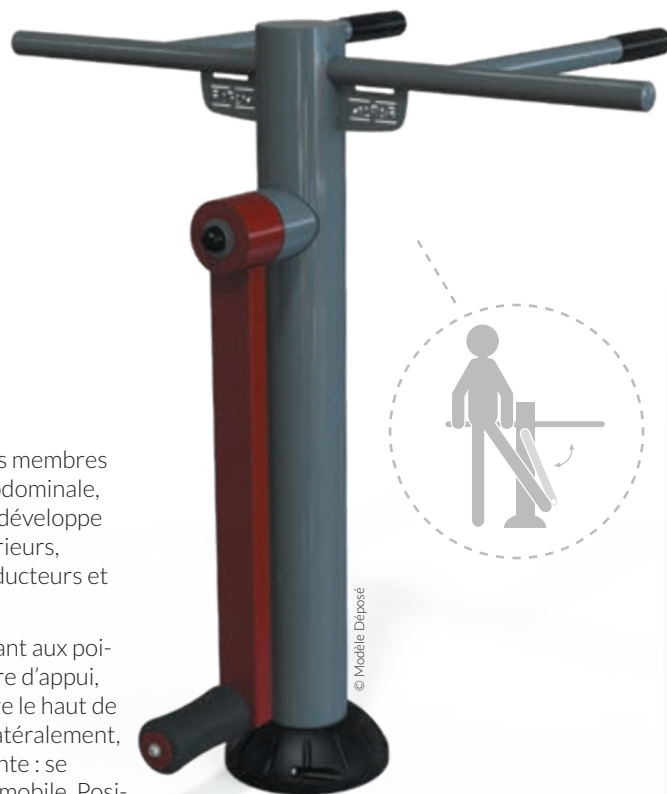


Vidéos coach Fitpark >

Duo!

Dips Push-Leg

- ? **Dips** : renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. **Push Leg** : développe les muscles des membres inférieurs, surtout les adducteurs, les abducteurs et ischio-jambiers.
- > **Dips** : faire des Dips en se tenant aux poignées. **Push Leg** : face à la barre d'appui, placer le tube horizontal contre le haut de la cheville, lever votre jambe latéralement, puis revenir en douceur. Variante : se placer sur le côté face au bras mobile. Positionner le devant de votre cheville contre le tube horizontal, lever votre jambe et revenir en douceur. Même exercice en se positionnant dos au bras mobile, placer l'arrière de votre cheville contre le tube, lever et revenir en douceur.



© Modèle Déposé

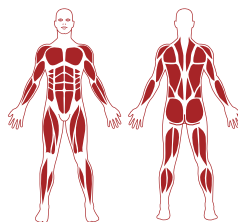
Long.: 104 cm - Larg.: 122 cm - Haut.: 123 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 7/10

NIVEAU Élevé / Moyen

Réf. : M0328-F (garantie 20 ans) / M0328-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Trio!

Dips Pump Traction Bras

- ? Muscle les pectoraux, les trapèzes et les triceps. Renforce les épaules ainsi que les muscles abdominaux. Améliore la force fonctionnelle du corps, les capacités cardio-pulmonaires et l'équilibre.
- > **Dips** : faire des Dips en se tenant aux poignées. **Traction Bras** : faire des tractions avec les bras en tenant les poignées supérieures. **Pump** : se placer entre les barres, face au bâti. Saisir les barres inférieures, reculer les pieds. Faire des pompes.



© Modèle Déposé

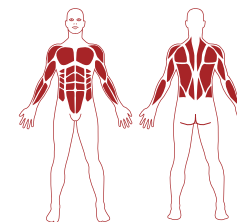
Long.: 118 cm - Larg.: 85 cm - Haut.: 188 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 9/10 - Adulte : 9,5/10 - Senior : 4/10

NIVEAU Élevé

Réf. : M0327-F (garantie 20 ans) / M0327-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



FITNESS

Stretching



Les étirements ou le stretching effectués avec les appareils **FitPark®** regroupent tous les mouvements destinés à l'échauffement des muscles afin d'acquérir et d'entretenir une bonne souplesse.

Des bienfaits pour obtenir un mouvement plus naturel et plus fluide, prévention des blessures, réduction des tensions musculaires, stimulation de la circulation sanguine, procurant un maximum de bien-être au corps tout entier.

En savoir plus sur la gamme >



Barreur Uolants ... p. 71

Aperçu



Barreur ... p. 64



Uolants ... p. 65



Parapente ... p. 66



Tourniquet ... p. 67



Twister Debout ... p. 68



Twister Assis ... p. 69



Demi Cylindre ... p. 70



© Modèle Déposé

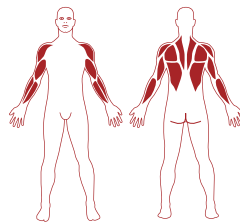
Long. : 80 cm - Larg. : 37 cm - Haut. : 182 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **6/10** - Adulte : **8/10** - Senior : **10/10**

NIVEAU **Facile**

Réf. : S0203-F (garantie 20 ans) / S0203-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Barreur

- ? Améliore la flexibilité des articulations et des épaules. Recommandé dans le cas d'épaules ayant subi des traumatismes et ankylosées. Améliore la coordination des mouvements.
- > Face à la roue, la faire tourner en maintenant les poignées vers la droite puis la gauche sans bouger le bas du corps.
Variante : se mettre de côté, tenir une poignée et faire tourner la roue d'un bras, puis changer de bras.

x2!



© Modèle Déposé

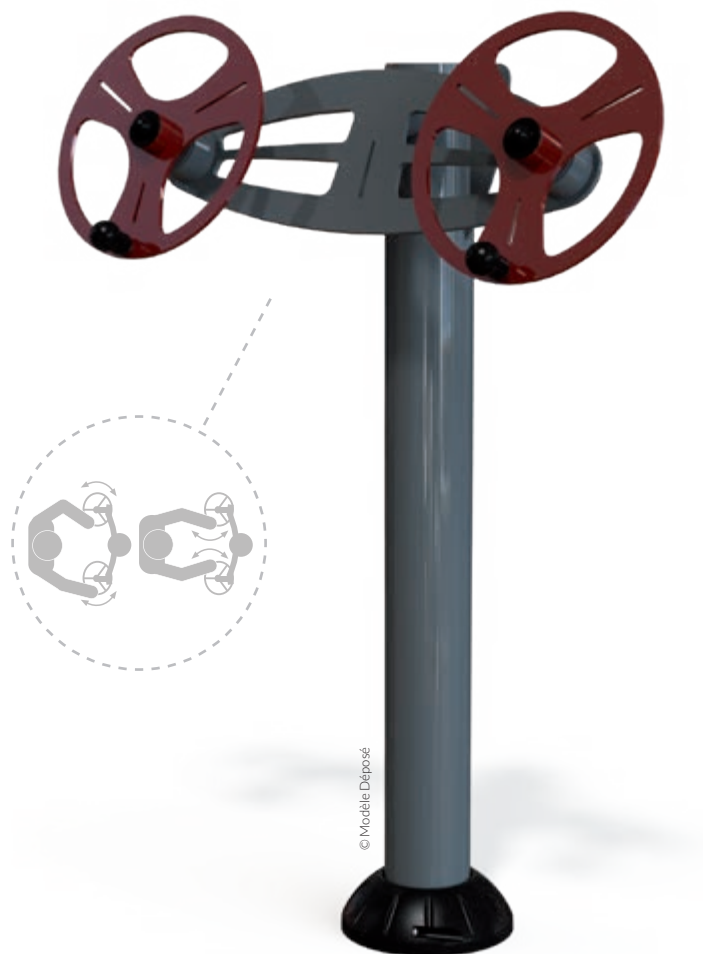
Barreur Double

Long. : 80 cm - Larg. : 46 cm - Haut. : 185 cm

Réf. : S0203A-F (garantie 20 ans) / S0203A-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



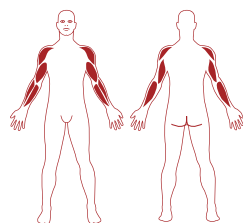
Long.: 110 cm - Larg.: 46 cm - Haut.: 149 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **6**/10 - Adulte : **7,5**/10 - Senior : **10**/10

NIVEAU Facile

Réf.: S0206-F (garantie 20 ans) / S0206-P (garantie 5 ans)

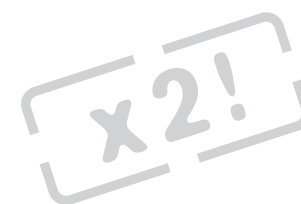


Vidéos coach Fitpark >



Uolants

- ? Améliore la stabilité des articulations du bassin, du coude, des épaules, et des genoux en renforçant les muscles autour de ces articulations et la flexibilité des ligaments. Renforce la coordination des mouvements des membres supérieurs.
- > Se mettre face à l'appareil, en tenant une poignée de chaque roue dans une main. Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, dans le sens inverse, puis tourner vers l'intérieur et l'extérieur.



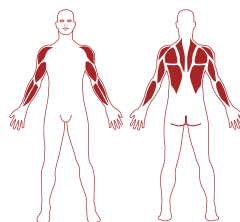
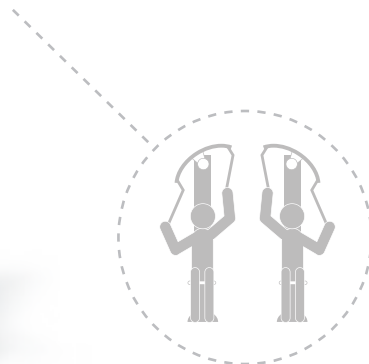
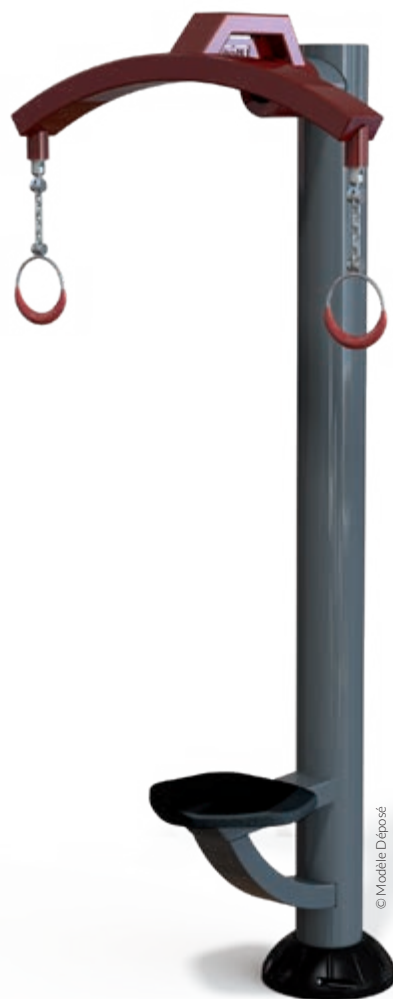
Uolants Doubles

Long.: 110 cm - Larg.: 76 cm - Haut.: 157 cm

Réf.: S0206A-F (garantie 20 ans) / S0206A-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >





Long.: 64 cm - Larg.: 80 cm - Haut.: 197 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **6/10** - Adulte : **8/10** - Senior : **10/10**

NIVEAU **Facile**

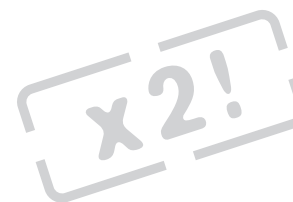
Réf. : S0204-F (garantie 20 ans) / S0204-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Parapente

- ? Étire les muscles des bras, des épaules, des poignets.
Améliore l'agilité et la coordination des membres supérieurs.
- > Maintenir une poignée dans chaque main en gardant un bras aussi droit que possible, tirer alternativement d'une main, puis de l'autre.



Le + FitPark®

Parapente de différentes hauteurs
adapté à un large panel
d'utilisateurs !



Parapente Double

Long.: 100 cm - Larg.: 80 cm - Haut.: 197 cm

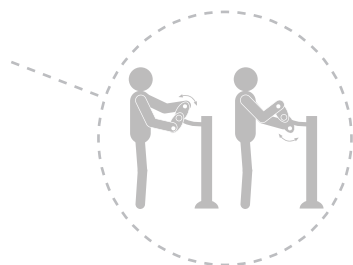
Réf. : S0204A-F (garantie 20 ans) / S0204A-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >





© Modèle Déposé



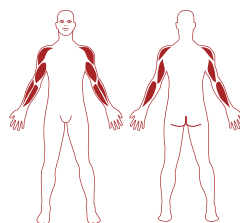
Long. : 60 cm - Larg. : 59 cm - Haut. : 149 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 7/10 - Adulte : 8/10 - Senior : 9/10

NIVEAU **Facile**

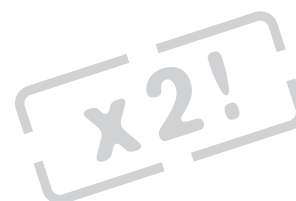
Réf. : S0213-F (garantie 20 ans) / S0213-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Tourniquet

- ? Stimule la circulation sanguine des membres supérieurs. Renforce les muscles autour des articulations (poignets, coudes, épaules) et la flexibilité des ligaments.
- > Se positionner debout face au tourniquet, maintenir les poignées. Tourner dans un sens puis dans l'autre.



© Modèle Déposé

Tourniquet Double

Long. : 124 cm - Larg. : 59 cm - Haut. : 151 cm

Réf. : S0213A-F (garantie 20 ans) / S0213A-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



Le + FitPark®

Le positionnement des mains, devant soi sur la barre d'appui, permet une rotation plus efficace du bassin.

Combi!
Existe en Combiné
page 74-75.

© Modèle Déposé

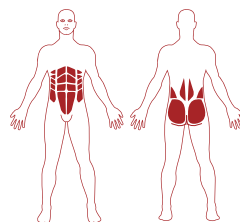
Long. : 96 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 123 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **7/10** - Adulte : **9/10** - Senior : **10/10**

NIVEAU **Facile**

Réf. : S0202-F (garantie 20 ans) / S0202-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



Twister Debout

- ? Augmente la force des muscles du bassin et de l'abdomen. Améliore la flexibilité des lombaires et du bassin. Renforce la taille, stimule la circulation sanguine et revigore les reins.
- > Tout en maintenant le torse bien fixe en se tenant à la barre d'appui, effectuer une torsion du bassin vers la droite puis vers la gauche avec douceur.



Twister Debout Double

Long. : 163 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 123 cm

Réf. : S0202A-F (garantie 20 ans) / S0202A-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Le + FitPark®

Tous les Twisters sont équipés
d'un système empêchant
la rotation à 360°.



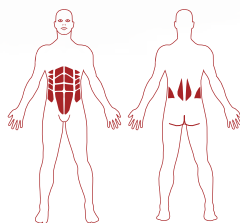
Long. : 92 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 122 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **7/10** - Adulte : **9/10** - Senior : **10/10**

NIVEAU **Facile**

Réf. : S0205-F (garantie 20 ans) / S0205-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



Twister Assis

- ? Augmente la force des muscles du bassin et de l'abdomen. Améliore la flexibilité des lombaires et du bassin, renforce la taille, stimule la circulation sanguine et revigore les reins.
- > S'asseoir sur le siège en se maintenant à la barre. Pivoter en douceur d'un côté puis de l'autre. Tout en maintenant le torse bien fixe en se tenant aux poignées, effectuer une torsion du bassin vers la droite puis vers la gauche avec douceur.

x2!



Twister Assis Double

Long. : 156 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 122 cm

Réf. : S0205A-F (garantie 20 ans) / S0205A-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >





Demi Cylindre

- ❓ Augmente la force des muscles du bassin et du dos. Améliore la flexibilité des articulations cervicales, des vertèbres thoraciques et lombaires, du sacrum, des muscles et des ligaments. Extension complète des articulations des épaules et du bassin.
- Dos à l'appareil, et en tenant les arcs, étirer le dos jusqu'à extension des muscles lombaires et abdominaux. L'exercice peut se faire aussi face à l'appareil.

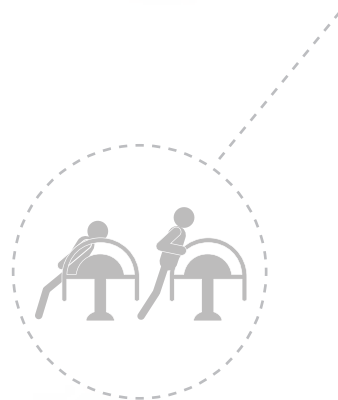
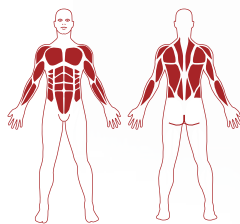
Long.: 90 cm - Larg.: 61 cm - Haut.: 118 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **7/10** - Adulte : **9/10** - Senior : **7/10**

NIVEAU **Moyen**

Réf.: S0207-F (garantie 20 ans) / S0207-P (garantie 5 ans)



© Modèle Déposé



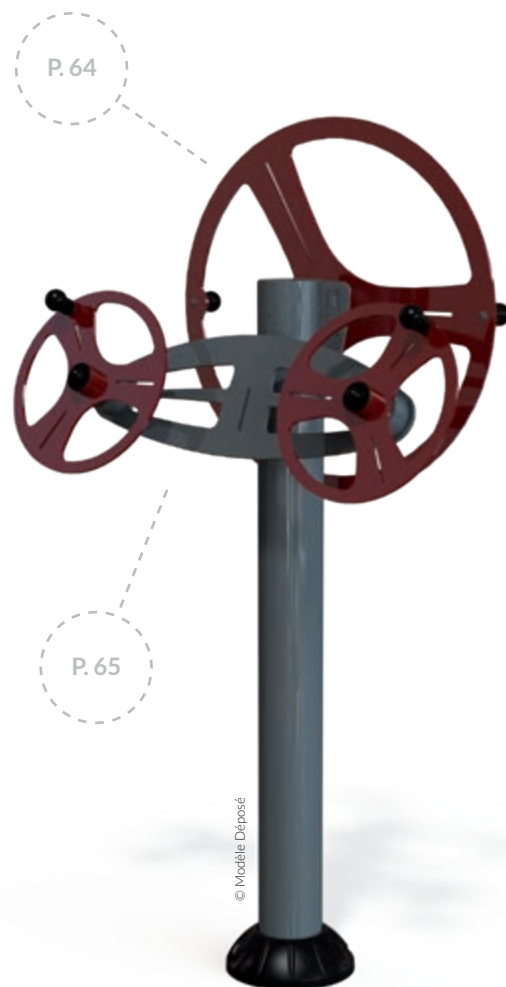
Vidéos coach Fitpark >

Barreur Uolants

❓ Améliore la flexibilité des articulations, des poignets, des coudes et des épaules. Recommandé dans le cas d'épaules ayant subi des traumatismes et ankylosées. Améliore la coordination des mouvements des membres supérieurs.

➤ **Barreur** : face à la roue, la faire tourner en maintenant les poignées vers la droite puis la gauche sans bouger le bas du corps. Variante : se mettre de côté, tenir une poignée et faire tourner la roue d'un bras, puis changer de bras.

Volants : se mettre face à l'appareil, en tenant une poignée de chaque roue dans une main. Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, dans le sens inverse, puis tourner vers l'intérieur et l'extérieur.



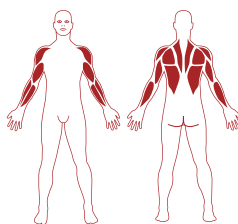
Long. : 110 cm - Larg. : 61 cm - Haut. : 182 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 6/10 - Adulte : 8/10 - Senior : 10/10

NIVEAU Facile

Réf. : S0212-F (garantie 20 ans) / S0212-P (garantie 5 ans)



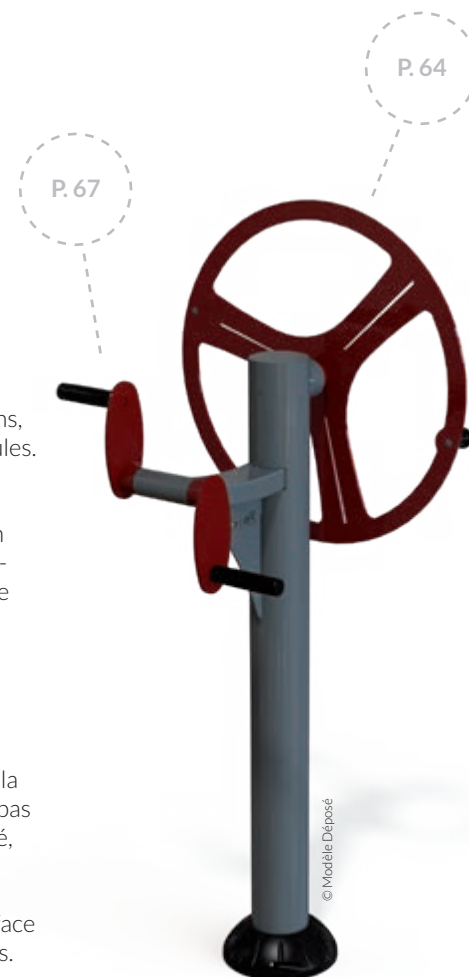
Vidéos coach Fitpark >



Barreur Tourniquet

❓ Améliore la flexibilité des articulations, des poignets, des coudes et des épaules. Recommandé dans le cas d'épaules ayant subi des traumatismes et ankylosées. Améliore la coordination des mouvements des membres supérieurs. Stimule la circulation sanguine des membres supérieurs. Renforce les muscles autour des articulations (poignets, coudes, épaules) et la flexibilité des ligaments.

➤ **Barreur** : face à la roue, la faire tourner en maintenant les poignées vers la droite puis la gauche sans bouger le bas du corps. Variante : se mettre de côté, tenir une poignée et faire tourner la roue d'un bras, puis changer de bras.
Tourniquet : se positionner debout face au tourniquet, maintenir les poignées. Tourner dans un sens puis dans l'autre.



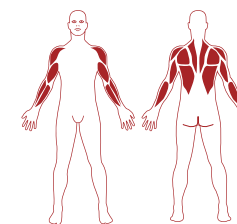
Long. : 84 cm - Larg. : 80 cm - Haut. : 182 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 9/10

NIVEAU Facile

Réf. : S0215-F (garantie 20 ans) / S0215-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Twister Assis/Debout

- ❓ Augmente la force des muscles du bassin et de l'abdomen. Améliore la flexibilité des lombaires et du bassin. Renforce la taille, stimule la circulation sanguine et revigore les reins.
- Tout en maintenant le torse bien fixe en se tenant à la barre d'appui, effectuer une torsion du bassin vers la droite puis vers la gauche avec douceur.



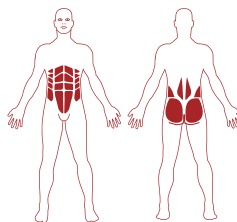
Long. : 160 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 123 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **7/10** - Adulte : **9/10** - Senior : **10/10**

NIVEAU **Facile**

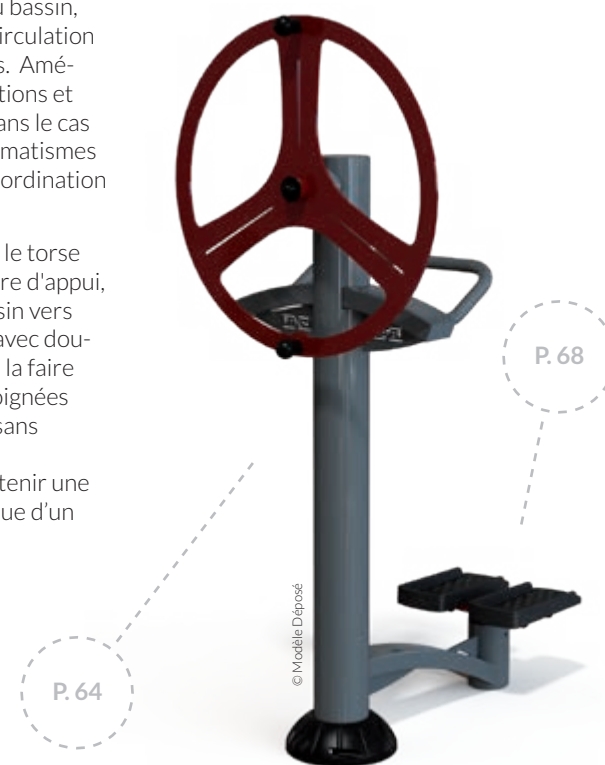
Réf. : S0211-F (garantie 20 ans) / S0211-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Twister Barreur

- ❓ Augmente la force des muscles du bassin et de l'abdomen. Améliore la flexibilité des lombaires et du bassin, renforce la taille. Stimule la circulation sanguine et revigore les reins. Améliore la flexibilité des articulations et des épaules. Recommandé dans le cas d'épaules ayant subi des traumatismes et ankylosées. Améliore la coordination des mouvements.
- **Twister** : tout en maintenant le torse bien fixe en se tenant à la barre d'appui, effectuer une torsion du bassin vers la droite puis vers la gauche avec douceur. **Barreur** : face à la roue, la faire tourner en maintenant les poignées vers la droite puis la gauche sans bouger le bas du corps. Variante : se mettre de côté, tenir une poignée et faire tourner la roue d'un bras, puis changer de bras.



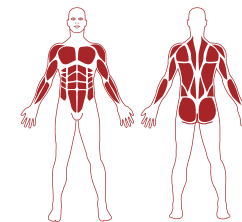
Long. : 105 cm - Larg. : 80 cm - Haut. : 182 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **8/10** - Adulte : **9/10** - Senior : **9/10**

NIVEAU **Facile**

Réf. : S0208-F (garantie 20 ans) / S0208-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >

Zoom

Parapente Tourniquet

- ? Étire les muscles des bras, des épaules, des poignets.
Améliore l'agilité et la coordination des membres supérieurs.
Stimule la circulation sanguine des membres supérieurs.
Renforce les muscles autour des articulations (poignets, coudes, épaules) et la flexibilité des ligaments.
- **Parapente** : maintenir une poignée dans chaque main en gardant un bras aussi droit que possible, tirer alternativement d'une main, puis de l'autre. **Tourniquet** : se positionner debout face au tourniquet, maintenir les poignées. Tourner dans un sens puis dans l'autre.

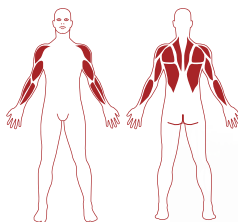
Long.: 96 cm - Larg.: 80 cm - Haut.: 197 cm

POUR QUI ?

Adolescent : 8/10 - Adulte : 9/10 - Senior : 9/10

NIVEAU **Facile**

Réf. : S0214-F (garantie 20 ans) / S0214-P (garantie 5 ans)



Vidéos coach Fitpark >



FITNESS Combiné

En savoir plus sur la gamme >



Qu'est-ce qu'un Combiné ?

C'est l'association de 2 exercices de familles différentes (exemple Cardio-training combiné avec du Stretching).

Cette alternative permet d'effectuer une variété d'exercices appréciés par les utilisateurs.

Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles

Combiné Stepper Twister

? **Stepper** : voir page 42.
Twister : voir page 68.



Long.: 156 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 142 cm

Réf.: C0601-F (garantie 20 ans) / C0601-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Combiné Twister Uélo

? **Twister** : voir page 68.
Vélo : voir page 41.



Long.: 174 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 123 cm

Réf.: C0605-F (garantie 20 ans) / C0605-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Combiné Dips Stepper

? **Dips** : voir page 60.
Stepper : voir page 42.



Long.: 123 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 131 cm

Réf.: C0606-F (garantie 20 ans) / C0606-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Combiné Tourniquet Traction Bras

? **Tourniquet** : voir page 67.
Traction Bras : voir page 56.



Long.: 128 cm - Larg.: 86 cm - Haut.: 195 cm

Réf.: C0604-F (garantie 20 ans) / C0604-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



FITNESS pmr

Personnes à Mobilité Réduite

En savoir plus sur la gamme >



Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles

Porteur Pousseur



? Voir page 50.

> Pour effectuer les exercices sur cet agrès, la PMR doit se glisser sur le siège de l'appareil en s'aidant de l'accoudoir prévu à cet effet.

Duo!



© Modèle Déposé

Long.: 222 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 149 cm

Réf.: PMR0702-F (garantie 20 ans) / PMR0702-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Barreur Uolants



? Voir page 64-65.

➤ Les exercices à effectuer sur cet agrès s'effectuent à partir du fauteuil.



Long.: 110 cm - Larg.: 55 cm - Haut.: 155 cm

Réf.: PMR0706-F (garantie 20 ans) / PMR0706-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Tourniquet Traction Bras



? Voir pages 67 et 56.

➤ Les exercices à effectuer sur cet agrès s'effectuent à partir du fauteuil.



Long.: 122 cm - Larg.: 86 cm - Haut.: 148 cm

Réf.: PMR0703-F (garantie 20 ans) / PMR0703-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Parapente Tourniquet



? Voir page 73.

➤ Les exercices à effectuer sur cet agrès s'effectuent à partir du fauteuil.



Long.: 95 cm - Larg.: 80 cm - Haut.: 197 cm

Réf.: PMR0704-F (garantie 20 ans) / PMR0704-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Parapente Traction Bras



? Voir pages 66 et 56.

➤ Les exercices à effectuer sur cet agrès s'effectuent à partir du fauteuil.



Long.: 116 cm - Larg.: 86 cm - Haut.: 197 cm

Réf.: PMR0705-F (garantie 20 ans) / PMR0705-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Parapente Uolants

- 🔍 Voir pages 66 et 65.
- Les exercices à effectuer sur cet agrès s'effectuent à partir du fauteuil.

Duo!



Long.: 81 cm - Larg.: 110 cm - Haut.: 197 cm

Réf.: PMR0707-F (garantie 20 ans) / PMR0707-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



Porteur Traction Bras

- 🔍 Voir page 50 et 56.
- Pour effectuer les exercices sur cet agrès, la PMR doit se glisser sur le siège de l'appareil en s'aidant de l'accoudoir prévu à cet effet.

Duo!



Long.: 175 cm - Larg.: 86 cm - Haut.: 149 cm

Réf.: PMR0708-F (garantie 20 ans) / PMR0708-P (garantie 5 ans)

Vidéos coach Fitpark >



FITNESS Accessoires

En savoir plus sur la gamme >



Panneau d'Affichage sur Poteau



Panneau d'affichage en aluminium de 700 x 500 x 2 mm à bord plié, angles arrondis, 2 rails de fixation de 500 mm, fond vinyle blanc, impression numérique thermique en quadrichromie, laminage (film protection anti-UV). Poteau en acier galvanisé 80 x 40 mm avec obturateur, 2,5 m de hauteur. Livré avec bride en acier galvanisé de 80 x 40 mm, avec boulonnerie.

Réf. : A0501C

Panneau d'Affichage Mural



Panneau d'affichage en Dibond (stratifié pris en sandwich par deux plaques d'aluminium) 800 x 600 x 3,5 mm, fond vinyle blanc, impression numérique thermique en quadrichromie, laminage (film protection anti-UV). Visserie de fixation non fournie.

Réf. : A0501A

Panneau de consignes sur Poteau

Panneau de consignes d'utilisations au format A4, fixé sur structure en acier traitée et thermolaquée d'une hauteur de 1250 mm. Positionné à côté d'un agrès ou entre les agrès (version double ou triple), permet une meilleure lecture et visibilité des consignes d'utilisations.



Réf. : A0502 (simple) - A0502A (double) - A0502B (triple)

Support Smartphone et Bouteille

Modèle unique (dimensions 200x80x40 mm), adaptable sur chaque agrès de Fitness (sauf Abdos). Adapté pour la majorité des smartphones et lecteurs MP3. Traité et peint aux couleurs de l'appareil.



Réf. : A0503

FITNESS

Options



Support
pour smartphone et bouteille

**Toujours connecté
avec FitPark® !**

- Design étudié pour une intégration harmonieuse.
- Adapté pour la majorité des smartphones et lecteurs MP3.
- Robuste, fixation par soudure.
- Traité et peint aux couleurs de l'appareil.
- Modèle unique (dimensions 200x80x40 mm), adaptable sur chaque agrès (sauf Abdos).

Réf. : A0503-F (garantie 20 ans) / A0503-P (garantie 5 ans)

Street Workout



Le **Street Workout** est une pratique sportive d'extérieur très complète, née en Europe de l'Est, combinant l'équilibre, la force et la souplesse.

Cette discipline s'est fortement démocratisée aux Etats-Unis ces dernières années par le biais de pratiquants postant des vidéos sur Internet.

La créativité est de mise pour ce sport basé essentiellement sur l'utilisation du poids du corps.

De Miami jusqu'en Russie, les compétitions internationales se multiplient, témoignages du succès de cette pratique, à mi-chemin entre la gymnastique et la musculation.

Fidèle à son credo "Le Sport en Liberté", FitPark® propose toute une gamme d'équipements spécialement dédiés à ce sport urbain, qui séduit aujourd'hui tous les publics sans distinction d'âge, de sexe ou de niveau d'entraînement.

En savoir plus sur la gamme >



Aperçu



Poteaux ... p. 84



Échelles ... p. 85



Barres Fixes ... p. 86



Barres Parallèles ... p. 88



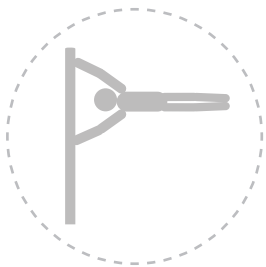
Combine's ... p. 90



Autres Agrès ... p. 98

Poteaux

? **Drapeau**
Hauteur : 2,00 m



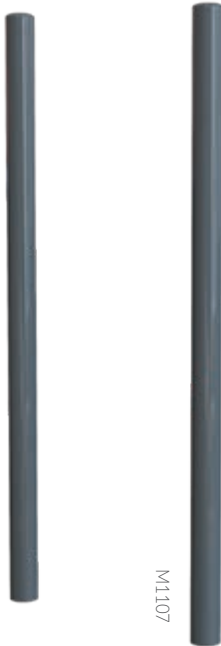
Exemple de figure :
Human Flag / Drapeau
Humain

M1106



? **Double Poteaux**
Hauteur : 2,30 m

M1107



? **Drapeau avec Anneau**
Hauteur : 2,30 m



M1108



Poteaux pour sangles de suspension et élastique de musculation

? Hauteur de l'anneau : 2,30 m

M1105



? Hauteurs des anneaux : 1,90 m et 0,90 m

M1104



Crunch en suspension



Low row en suspension



Chest press en suspension



Biceps inversé en prise basse

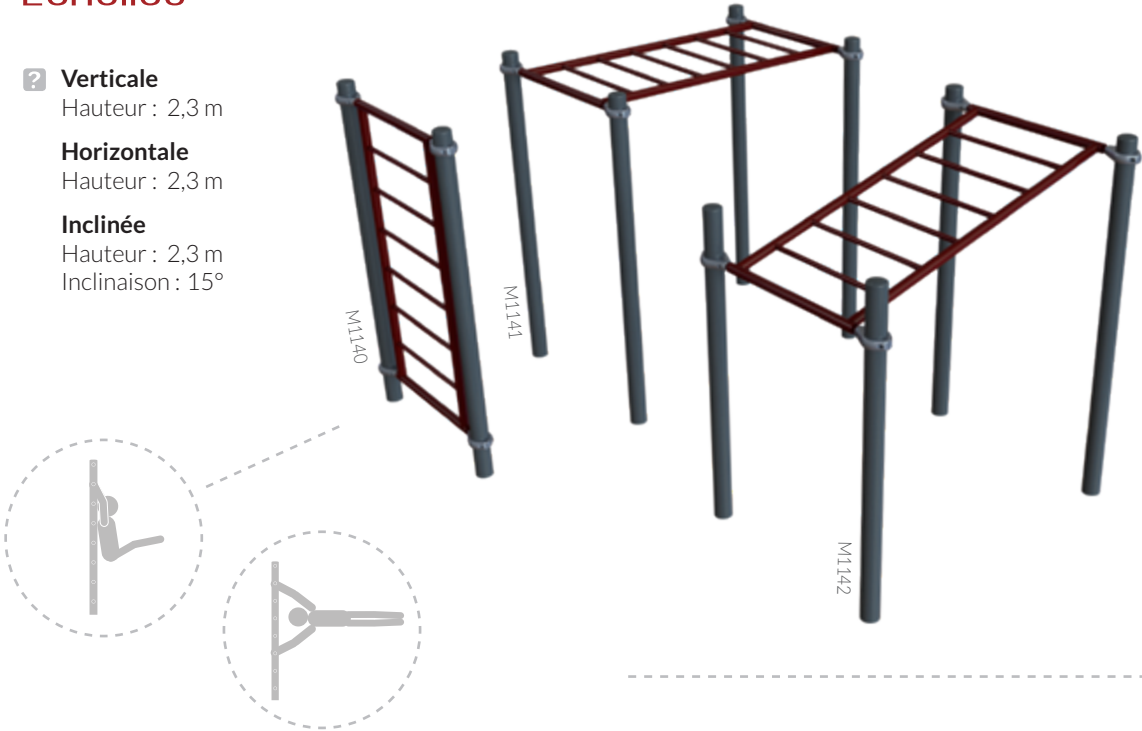
Les poteaux avec anneaux proposent une multitude d'exercices avec accessoires* :

- Sangles de suspension
- Élastiques de musculation
- Cordes ondulatoires (Battle Rope)

*accessoires non fournis

Échelles

- Verticale**
Hauteur : 2,3 m
- Horizontale**
Hauteur : 2,3 m
- Inclinée**
Hauteur : 2,3 m
Inclinaison : 15°

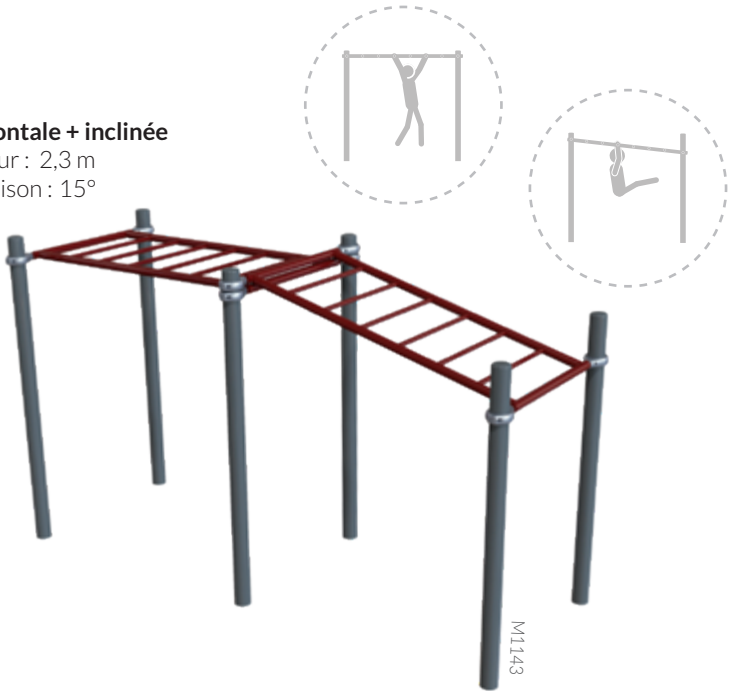


Existe aussi avec barres de lancement

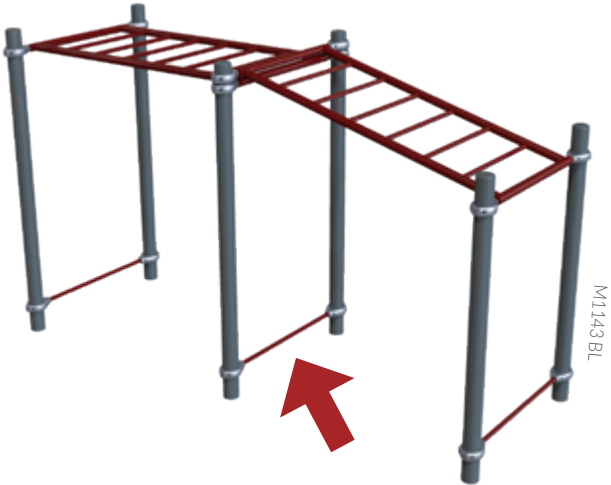
- Horizontale Large**
Hauteur : 2,3 m



- Horizontale + inclinée**
Hauteur : 2,3 m
Inclinaison : 15°

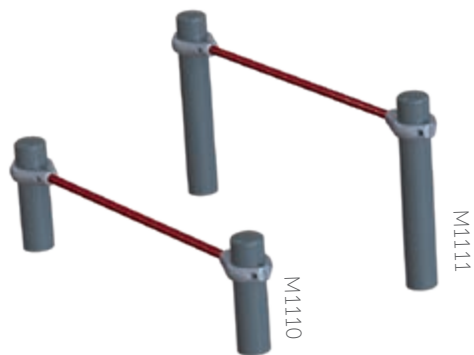
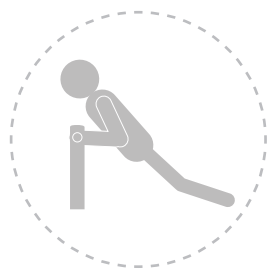


Existe aussi avec barres de lancement



Barres Fixes Simples

Barres de Pompe
Hauteurs : 0,3 m / 0,6 m



Barre de Stretch
Hauteur : 1 m



Barres de Traction
Hauteurs : 1,5 m (PMR) / 1,9 m / 2,3 / 2,3 m (barre XL)



Front Lever



Back Lever



Pull Up



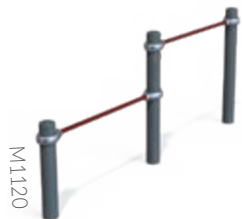
Barre avec Anneaux
Hauteur des anneaux : 2 m



M1133

Barres Fixes Doubles

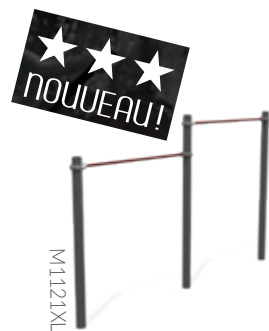
? **Barres de Pompe/Stretch**
Hauteurs : 0,6 m / 1 m



? **Barres de Traction**
Hauteurs : 1,9 m / 2,3 m



? **Barres de Traction XL**
Hauteurs : 1,9 m / 2,3 m



? **Barres de Pompe Traction PMR**
Hauteurs : 0,3 m / 1,5 m (PMR)



? **Barres de Traction XL / Barre avec Anneaux**
Hauteur barre XL : 2,2 m
Hauteur des anneaux : 2 m



? **Barres avec Anneaux**
Hauteurs des anneaux : 2 m / 1,5 m



Barres Fixes Triples

? **Barres de Traction/Stretch**
Hauteurs : 0,9 m / 2,3 m / 1 m



? **Barres de Pompe/Stretch**
Hauteurs : 0,3 m / 0,6 m / 1 m



? **Barres en Triangle : Pompe/Stretch**
Hauteurs : 0,3 m / 0,6 m / 1 m



? **Barres de Traction/Traction PMR**
Hauteurs : 1,5 m (PMR) / 1,9 m / 2,3 m



? **Barres de Traction**
Hauteurs : 2,3 m / 1,9 m / 2,3 m



? **Barres de Pompe/Stretch/Traction PMR**
Hauteurs : 0,6 m / 1 m / 1,5 m (PMR)



? **Barres de Stretch/Traction/Traction PMR**
Hauteurs : 1 m / 1,5 m (PMR) / 1,9 m



Barres Parallèles Simples

? Hauteur : 0,3m



? Hauteur : 1m



? Hauteur : 1,5m



Le + FitPark®

Diamètre des barres
4,24 cm

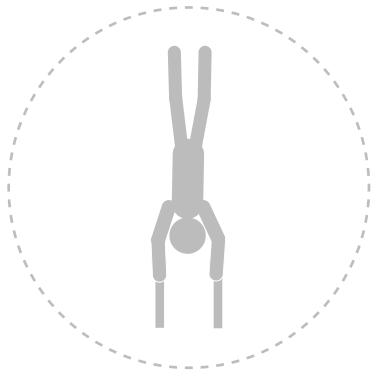
? Hauteur : 0,3m

★★★
NOUVEAU!

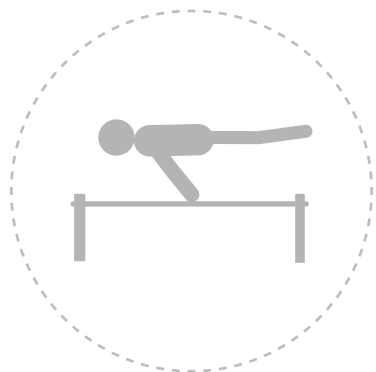


? Hauteur : 0,75m

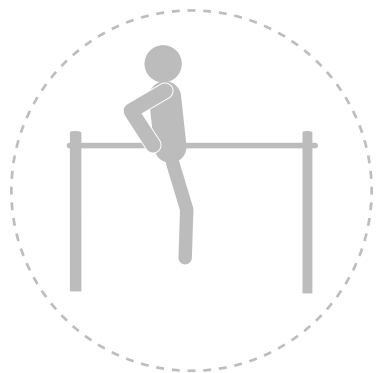
★★★
NOUVEAU!



Handstand



Planche



Dips

Barres Parallèles Doubles

? Hauteur : 1 m



Barres Parallèles Alignées

? Hauteur : 1 m et 1,5 m



Le + FitPark®

Diamètre des barres
4,24 cm

Combinés

Les “**Combinés**” sont des modules qui associent plusieurs types d'exercices. Ils sont bien sûr modulables à volonté pour créer des espaces sur-mesure. En voici quelques exemples...

N'hésitez-pas à imaginer votre **Combiné** idéal !

? MC-1161

- Barres de traction
- Échelle verticale

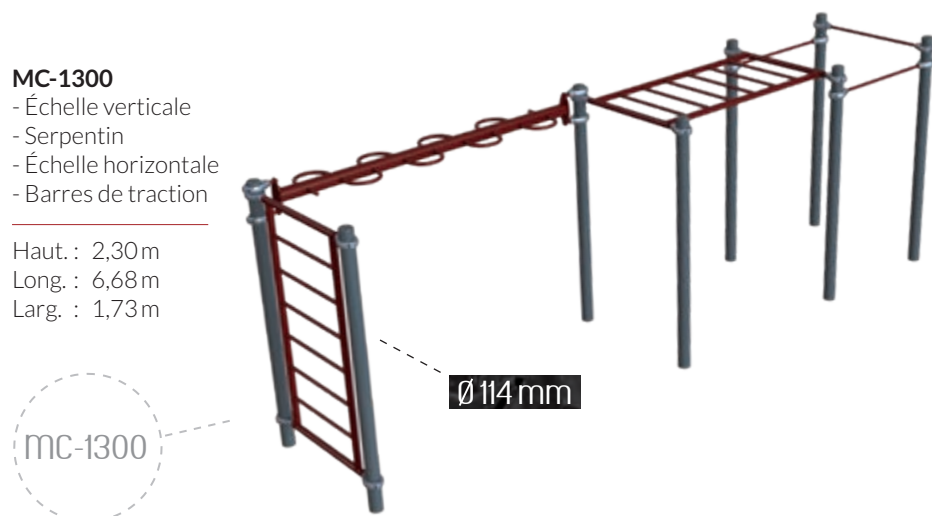
Haut. : 2,30m
Long. : 1,48m
Larg. : 1,48m



? MC-1300

- Échelle verticale
- Serpentin
- Échelle horizontale
- Barres de traction

Haut. : 2,30m
Long. : 6,68m
Larg. : 1,73m



? MC-1301

- Barres de traction
- Échelle horizontale
- Échelle verticale
- Barre de traction XL
- Barre de traction PMR

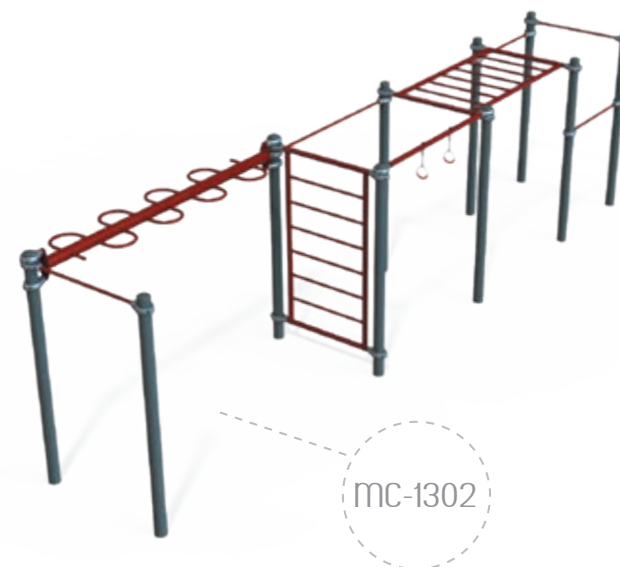
Haut. : 2,30m
Long. : 5,38m
Larg. : 1,48m

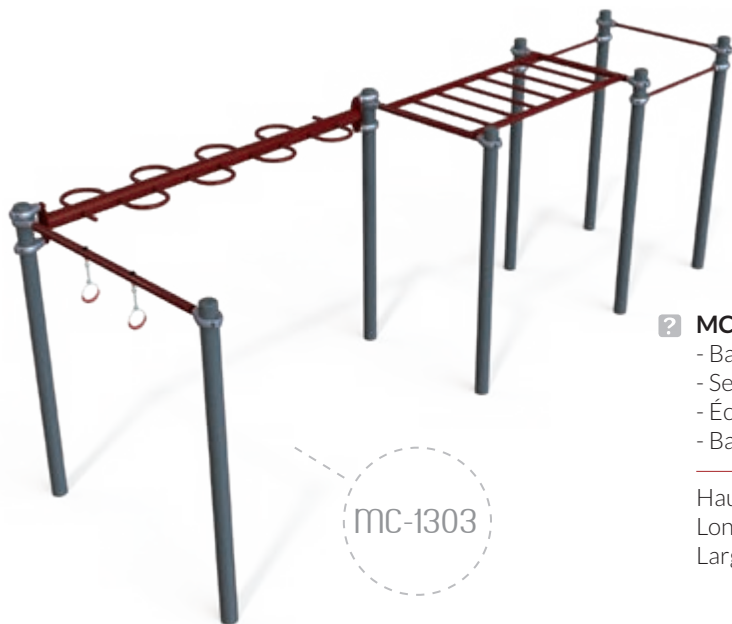


? MC-1302

- Barres de traction
- Échelle horizontale
- Barre fixe avec anneaux
- Échelle verticale
- Serpentin
- Barre de traction XL
- Barre de traction PMR

Haut. : 2,30m
Long. : 8,63m
Larg. : 1,73m



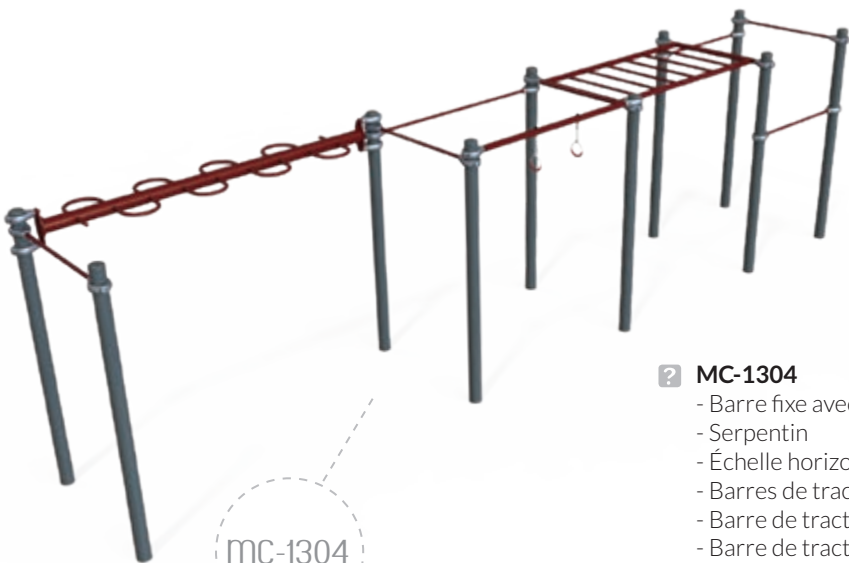


MC-1303

? MC-1303

- Barre fixe avec anneaux
- Serpentin
- Échelle horizontale
- Barres de traction

Haut. : 2,30 m
Long. : 6,68 m
Larg. : 2,37 m



MC-1304

? MC-1304

- Barre fixe avec anneaux
- Serpentin
- Échelle horizontale
- Barres de traction
- Barre de traction PMR
- Barre de traction XL

Haut. : 2,30 m
Long. : 8,63 m
Larg. : 1,72 m

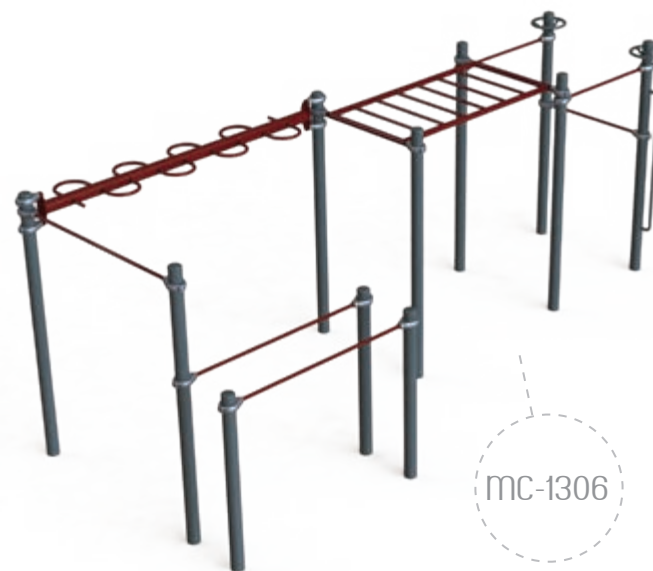


MC-1305

? MC-1305

- Barre fixe avec anneaux
- Serpentin
- Échelle horizontale
- Barres de traction
- Barres parallèles hautes

Haut. : 2,30 m
Long. : 6,68 m
Larg. : 2,91 m



MC-1306



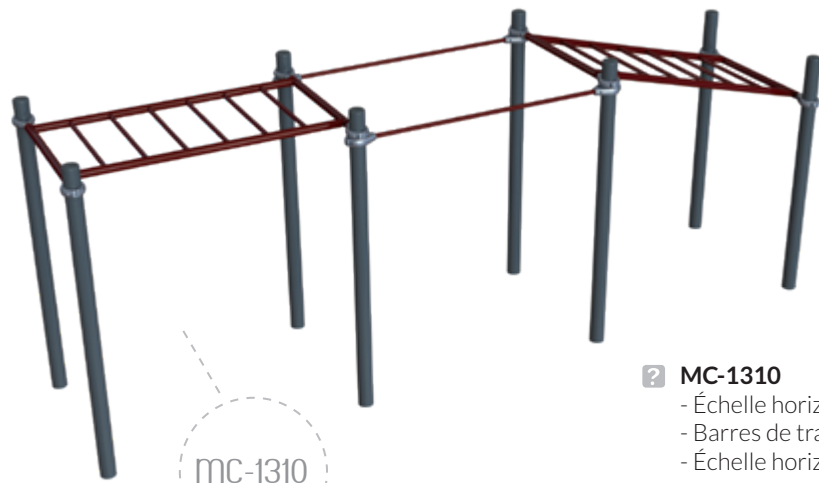
? MC-1306

- Barres de traction
- Barre de traction XL
- Barres parallèles hautes
- Serpentin
- Échelle horizontale
- Barre de traction PMR
- Poteaux avec anneau pour sangles de suspension
- Drapeau

Haut. : 2,30 m
Long. : 6,78 m
Larg. : 2,91 m



Combinés



MC-1310

- MC-1310**
- Échelle horizontale
 - Barres de traction XL
 - Échelle horizontale inclinée

Haut. : 2,30 m
Long. : 5,96 m
Larg. : 1,48 m



MC-1321

- MC-1321**
- Barres parallèles doubles alignées
 - Barres de traction
 - Échelle verticale
 - Échelle horizontale

Haut. : 2,30 m
Long. : 5,38 m
Larg. : 3,97 m



MC-1320

- MC-1320**
- Échelle verticale
 - Échelle horizontale
 - Barres de traction

Haut. : 2,30 m
Long. : 3,43 m
Larg. : 1,48 m



MC-1330

- MC-1330**
- Échelle verticale
 - Serpentin
 - Barre de traction XL
 - Barres de traction
 - Poteaux avec anneau pour sangles de suspension
 - Échelle horizontale

Haut. : 2,30 m
Long. : 4,18 m
Larg. : 3,17 m

Parcours Elite



MC-1340

? MC-1340 Parcours Elite

- Échelle verticale
- Serpentin
- Barres de traction XL
- Échelle horizontale inclinée avec barre de lancement
- Poteaux avec anneau pour sangles de suspension
- Échelle horizontale avec barre de lancement
- Barres de pompe
- Barre de stretch
- Barres de traction
- Barre de traction PMR

Haut. : 2,30m
Long. : 6,78m
Larg. : 4,96m



? MC-1341

- Barres de traction
- Barre fixe avec anneaux
- Échelle horizontale avec barre de lancement
- Échelle horizontale inclinée avec barre de lancement
- Serpentin
- Poteau avec anneau pour sangles de suspension
- Barres de pompe
- Barre de stretch
- Barres de traction PMR

Haut. : 2,30m
Long. : 6,68m
Larg. : 4,91m



MC-1341

? MC-1342

- Barres de traction
- Barres de traction XL
- Barre de stretch
- Échelle horizontale inclinée
- Échelle verticale
- Échelle horizontale
- Poteau avec anneau pour sangles de suspension
- Drapeau
- Serpentin

Haut. : 2,40m
Long. : 4,98m
Larg. : 4,98m



MC-1342

★★★
NOUVEAU!

Combinés

? MC-1350

- Barres de traction
- Échelle verticale
- Poteaux avec anneau pour sangles de suspension

Haut. : 2,30 m
Long. : 2,88 m
Larg. : 1,68 m

MC-1350



Ø 114 mm

? MC-1361

- Barres de traction
- Barre de traction PMR
- Barre fixe avec anneaux
- Barre de traction avec poignées
- Barres parallèles
- Barres parallèles basses
- Serpentin
- Échelle horizontale
- Échelle verticale

Haut. : 2,30 m
Long. : 5,52 m
Larg. : 4,21 m



MC-1361



NOUVEAU!

MC-1351

? MC-1351

- Barres de traction
- Poteaux avec anneau pour sangles de suspension
- Barre fixe avec anneaux
- Serpentin

Haut. : 2,40 m
Long. : 3,52 m
Larg. : 1,78 m

Ø 114 mm



NOUVEAU!



MC-1370

? MC-1370

- Échelle horizontale
- Barres de traction
- Barres parallèles hautes
- Barres de pompe
- Barre de traction XL

Haut. : 2,30 m
Long. : 3,94 m
Larg. : 3,50 m

? MC-1380

- Barre fixe avec anneaux
- Échelle horizontale
- Échelle verticale
- Barres de Traction
- Barres parallèles hautes
- Banc abdo
- Banc de step
- Barre de pompe

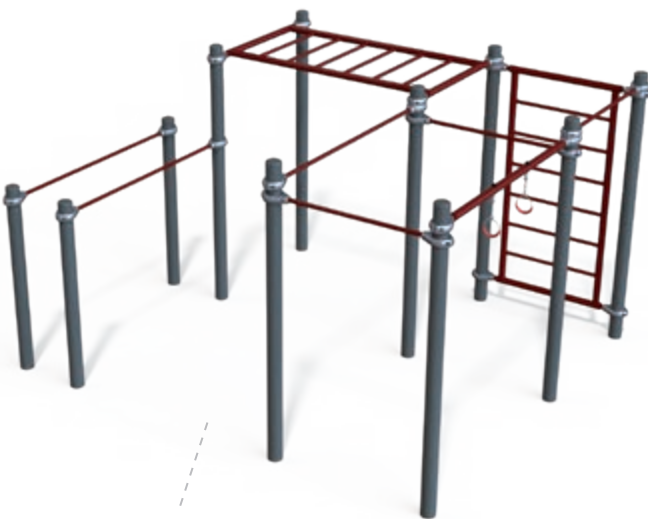
Haut. : 2,30 m
Long. : 3,97 m
Larg. : 3,95 m



? MC-1381

- Barre fixe avec anneaux
- Échelle horizontale
- Échelle verticale
- Barres de traction
- Barres parallèles hautes
- Barre de traction XL

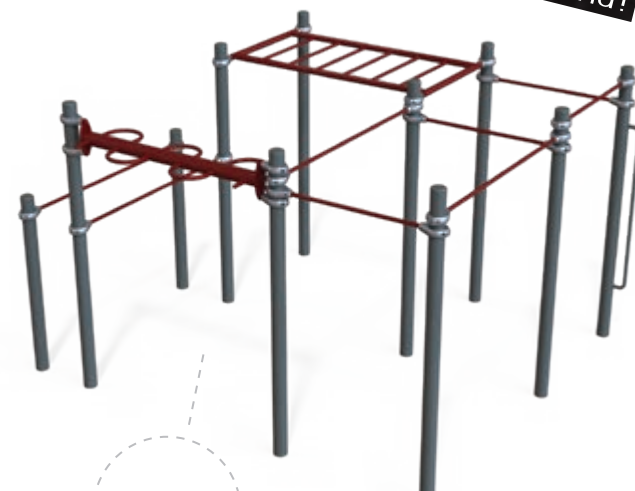
Haut. : 2,30 m
Long. : 3,97 m
Larg. : 3,43 m



? MC-1385

- Barres de traction
- Barre de traction XL
- Barres parallèles hautes
- Serpentin
- Échelle horizontale
- Drapeau

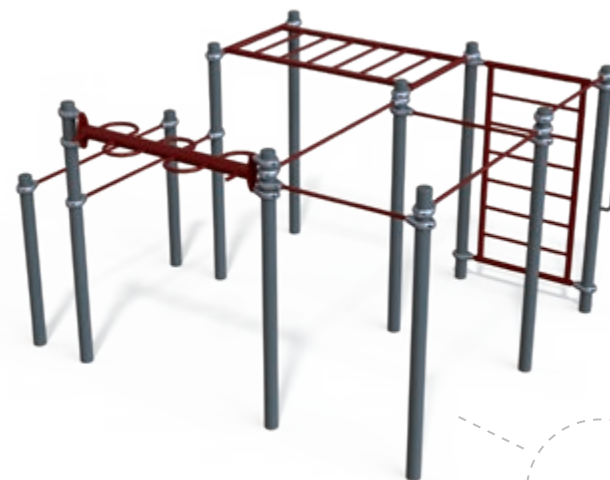
Haut. : 2,40 m
Long. : 4,05 m
Larg. : 3,64 m



? MC-1383

- Échelle horizontale
- Échelle verticale
- Barres de traction
- Barres parallèles hautes
- Serpentin court
- Drapeau
- Barres de traction XL

Haut. : 2,35 m
Long. : 3,97 m
Larg. : 3,67 m



★ ★ ★
NOUVEAU!

Combinés

? MC-1387

- Barres de traction
- Barre de traction PMR
- Barre de traction XL
- Barres parallèles hautes
- Échelle verticale
- Barres parallèles doubles cintrées
- Drapeau
- Serpentin

Haut. : 2,40m
Long. : 5,58m
Larg. : 4,02m



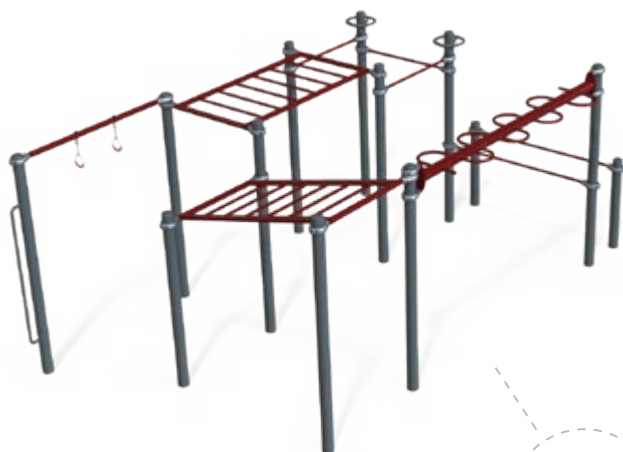
MC-1387



? MC-1390

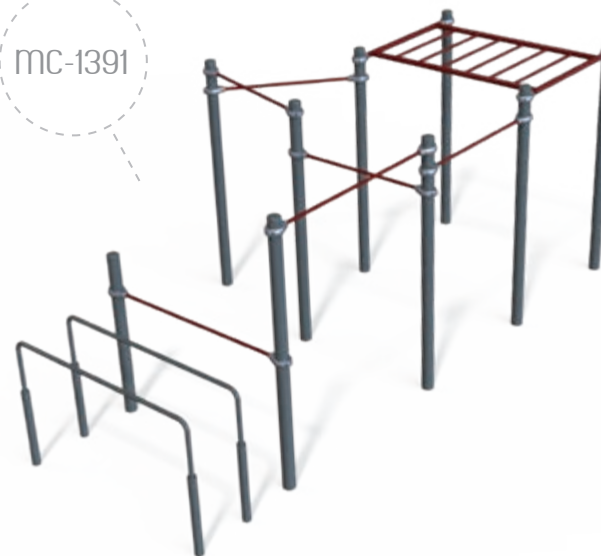
- Échelle horizontale
- Échelle horizontale inclinée
- Barres de traction
- Barres parallèles
- Drapeau
- Barre fixe avec anneaux
- Poteaux avec anneau pour sangles de suspension

Haut. : 2,35m
Long. : 6,00m
Larg. : 3,76m



MC-1390

MC-1391



? MC-1391

- Échelle horizontale
- Barres de traction
- Barres parallèles cintrées
- Barres de traction XL

Haut. : 2,40m
Long. : 6,18m
Larg. : 3,13m

? MC-1392

- Échelle horizontale
- Barres de traction
- Barre de pompe
- Barres parallèles cintrées doubles
- Drapeau
- Poteau avec anneau pour sangles de suspension
- Barre de traction PMR

Haut. : 2,30m
Long. : 6,76m
Larg. : 1,86m



MC-1392

? **MC-1393**

- Barres de traction
- Barres parallèles cintrées
- Drapeau
- Poteau avec anneau pour sangles de suspension
- Barre de traction PMR

Haut. : 2,30m
Long. : 3,51m
Larg. : 1,66m



MC-1393



? **MC-1395**

- Barres de traction
- Barres de traction XL
- Échelle verticale
- Échelle horizontale

Haut. : 2,40m
Long. : 7,00m
Larg. : 4,73m

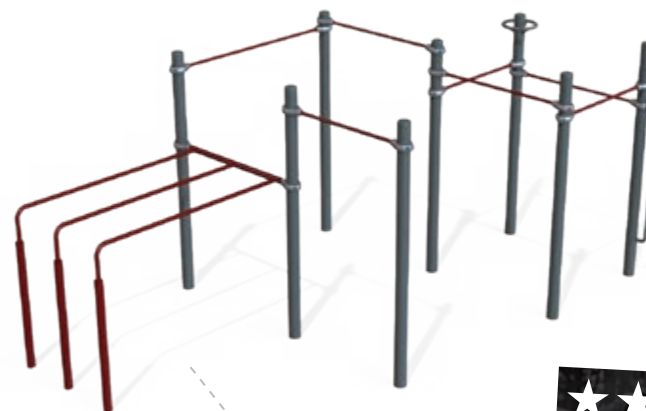


MC-1395

? **MC-1396**

- Barres de traction
- Barre de traction XL
- Barres parallèles doubles cintrées
- Poteau avec anneau pour sangles de suspension
- Drapeau

Haut. : 2,40m
Long. : 5,47m
Larg. : 3,26m



MC-1396



Serpentin

Réf. : M1150



Long. : 343 cm - Larg. : 66 cm - Haut. : 230 cm

Tour

Réf. : M1160



Long. : 148 cm - Larg. : 148 cm - Haut. : 230 cm

Tour Barres XL

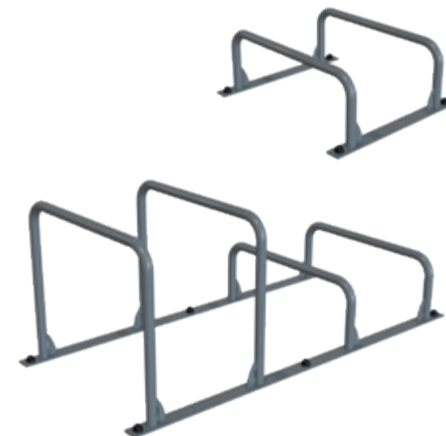
Réf. : M1160A



Long. : 202 cm - Larg. : 202 cm - Haut. : 230 cm

Parallettes

Réf. : M1321 (simples) - M1321A (doubles)



M1321 > Long. : 76 cm - Larg. : 87 cm - Haut. : 30 cm
M1321A > Long. : 186 cm - Larg. : 87 cm - Haut. : 70 cm

Serpentin Court

Réf. : M1151



Long. : 213 cm - Larg. : 66 cm - Haut. : 230 cm

Banc Abdo

Réf. : M1305 (simples) - M1305A (doubles)



M1305 > Long. : 132 cm - Larg. : 42 cm - Haut. : 58 cm
M1305A > Long. : 132 cm - Larg. : 123 cm - Haut. : 58 cm

Banc de Step

Réf. : M1319



Long. : 69 cm - Larg. : 24 cm - Haut. : 30 cm

Para-Dips

Réf. : M1132



Long. : 248 cm - Larg. : 96 cm - Haut. : 124 cm

Pump

Réf. : M1315

Long.: 36 cm
Larg.: 58 cm
Haut.: 22 cm



Pumper

Réf. : M1316

Long.: 164 cm
Larg.: 62 cm
Haut.: 123 cm



Pumper Back

Réf. : M1317

Long.: 175 cm
Larg.: 62 cm
Haut.: 164 cm



Dips Gainage Simple

Réf. : M1318



Long.: 98 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 144 cm

Cheval d'Arçon

Réf. : M1200



Long.: 124 cm - Larg.: 31 cm - Haut.: 134 cm

Lombaire

Réf. : M1307



Long.: 51 cm - Larg.: 61 cm - Haut.: 100 cm

Trio Dips Pump Traction Bras

Réf. : M1320



Long.: 118 cm - Larg.: 86 cm - Haut.: 200 cm

Dips Gainage Double

M1318A



Long.: 182 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 144 cm

Parcours de Santé

Un parcours de santé, aussi appelé **C.R.A.P.A.** (circuit rustique d'activité plein air) est une promenade sportive rythmée de modules en libre accès, dans un cadre naturel, permettant à toutes personnes (plus de 14 ans et 1,40m) d'effectuer des exercices simples et ludiques.

IMPORTANT !

Qu'est qu'un Espace Libre d'Obstacles (E.L.O.) ?

C'est un espace supplémentaire d'un mètre autour du module, destiné à la sécurité de l'utilisateur ainsi que des tiers.



Indispensable

Un parcours de santé est obligatoirement composé des 4 étapes suivantes : 1. échauffement, 2. coordination/équilibre, 3. renforcement musculaire, 4. étirements/retour au calme. Lors de la conception d'un parcours de santé, il est important de prendre en considération les fonctions à satisfaire et les précautions de sécurité à respecter.

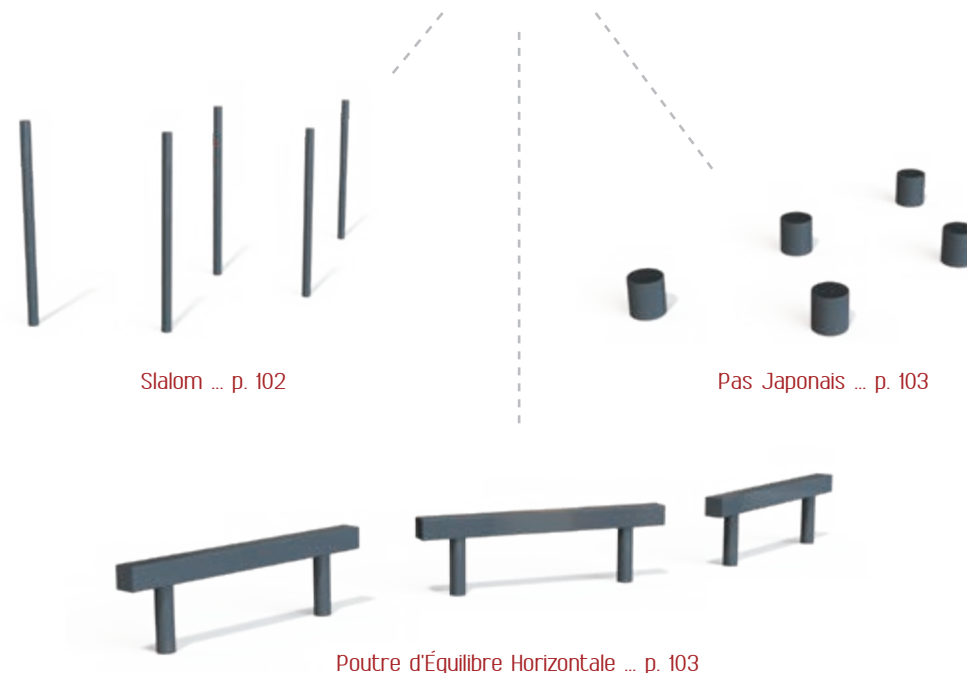
Couleurs et finition

Choisissez les couleurs de votre Parcours de Santé dans le panel de **finition lisse** (voir page 16).

En savoir plus sur la gamme >



Aperçu



Niveaux de difficulté

Chaque module possède un code couleur indiquant le niveau de difficulté. **FitPark®** a sélectionné des pastilles numérotées afin de faciliter le repérage de ces niveaux.



Facile



Moyen



Difficile

Slalom

Réf. : PDS1010

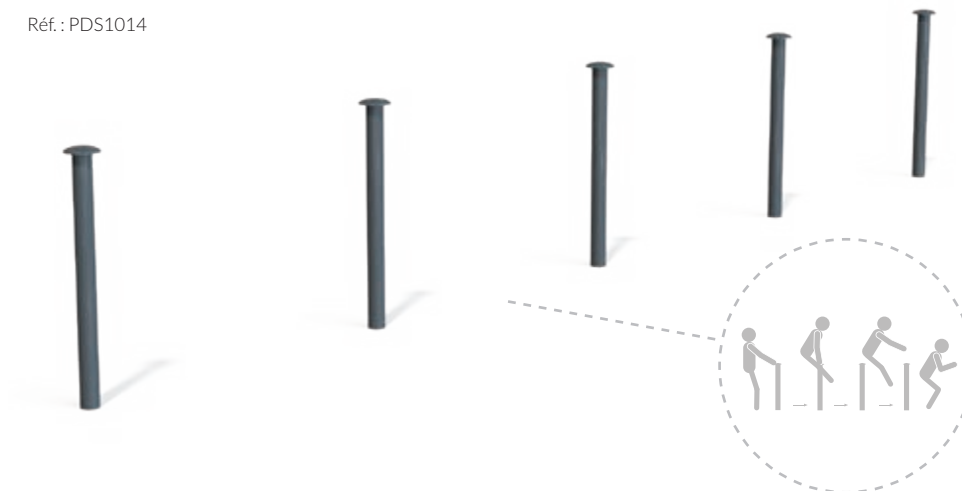


Long. : 408 cm - Larg. : 88 cm - Haut. : 150 cm - ELO* : 16,7 m²

NIVEAU **1**

Saute Mouton

Réf. : PDS1014



Long. : 654 cm - Larg. : 14 cm - Haut. : 101 cm - ELO* : 17,4 m²

NIVEAU **3**

Espalier

Réf. : PDS1011



Long. : 99 cm
Larg. : 9 cm
Haut. : 202 cm
ELO* : 5,4 m²

NIVEAU **2**



Espalier Double

Réf. : PDS1011A

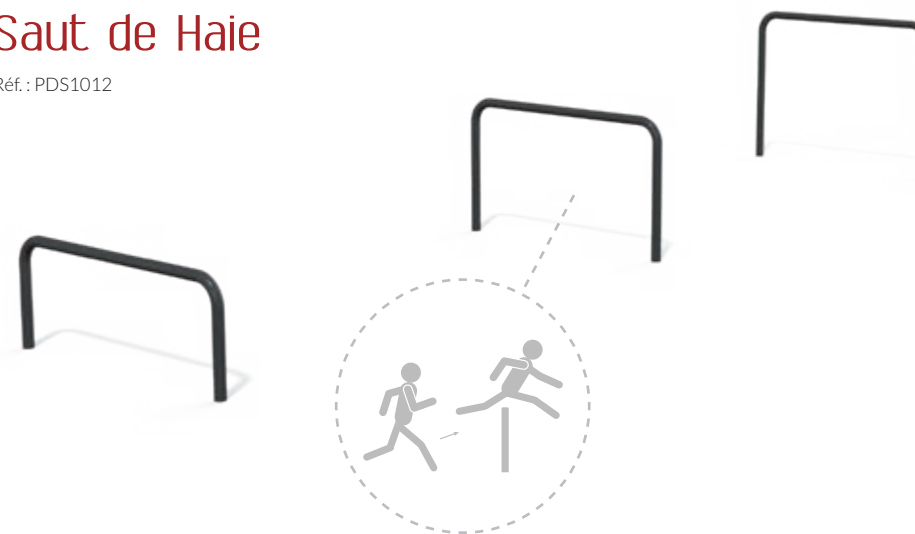


Long. : 189 cm
Larg. : 9 cm
Haut. : 202 cm
ELO* : 7,3 m²

NIVEAU **2**

Saut de Haie

Réf. : PDS1012



Long. : 504 cm - Larg. : 104 cm - Haut. : 40 / 60 / 80 cm - ELO* : 20,5 m²

NIVEAU **3**

Barre d'Étirement

Réf. : PDS1015 - PDS1016 - PDS1017 - PDS1018

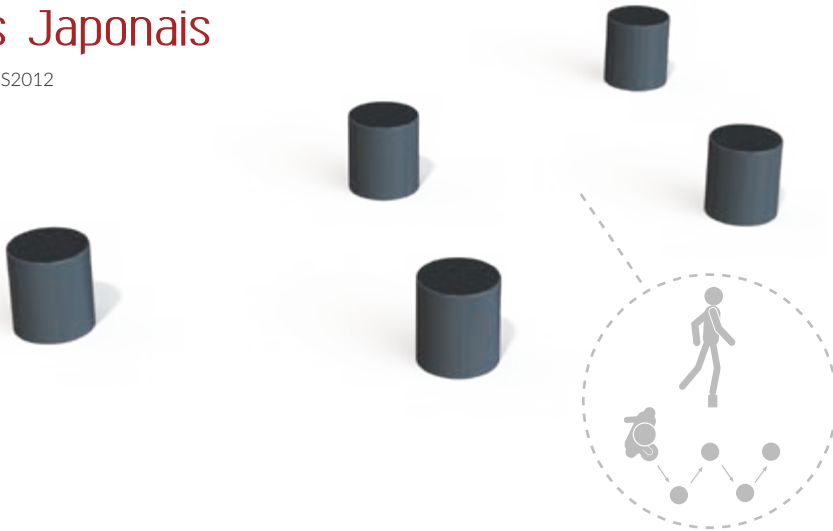


Long. : 104 cm - Larg. : 4 cm - Haut. : 40 / 60 / 80 / 100 cm - ELO* : 5,3 m²

NIVEAU **1**

Pas Japonais

Réf. : PDS2012

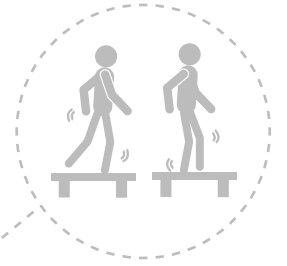


Long. : 174 cm - Larg. : 71 cm - Haut. : 15 cm - ELO* : 9,3 m²

NIVEAU **2**

Poutre d'Équilibre Horizontale

Réf. : PDS2010



Long. : 344 cm - Larg. : 73 cm - Haut. : 30 cm - ELO* : 14 m²

NIVEAU **2**

Poutre d'Équilibre Inclinée

Réf. : PDS2011

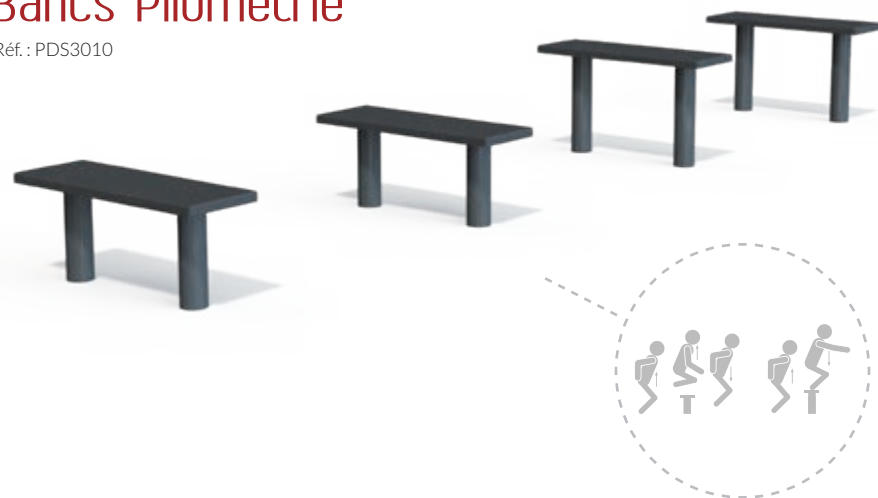


Long. : 345 cm - Larg. : 73 cm - Haut. : 30 cm - ELO* : 14 m²

NIVEAU **2**

Bancs Pliométrie

Réf. : PDS3010



Long. : 384 cm - Larg. : 69 cm - Haut. : 30 / 40 cm - ELO* : 14,8 m²

NIVEAU **3**

Échelle Horizontale

Réf. : PDS3013



Long. : 211 cm
Larg. : 148 cm
Haut. : 215 cm
ELO* : 13,4 m²

NIVEAU **3**

Barre Fixe

Réf. : PDS3011



Long. : 148 cm
Larg. : 16 cm
Haut. : 215 cm
ELO* : 6,7 m²

NIVEAU **3**

Barre Fixe Double

Réf. : PDS3012



Long. : 278 cm
Larg. : 16 cm
Haut. : 215 cm
ELO* : 9,5 m²

NIVEAU **3**

Barres Parallèles

Réf. : PDS3014



Long. : 204 cm - Larg. : 59 cm - Haut. : 122 cm - ELO* : 9,6 m²

NIVEAU **3**

Abdo Simple

Réf. : PDS3015

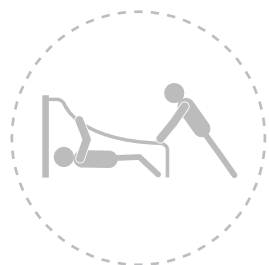


Long. : 132 cm - Larg. : 42 cm - Haut. : 58 cm - ELO* : 7,2 m²

NIVEAU **2**

Pumper Back

Réf. : PDS3017

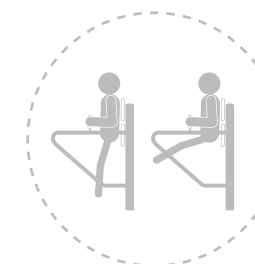


Long. : 175 cm - Larg. : 62 cm - Haut. : 164 cm - ELO* : 9 m²

NIVEAU **2**

Dips Gainage

Réf. : PDS3018



Long. : 98 cm
Larg. : 62 cm
Haut. : 144 cm
ELO* : 6,9 m²

NIVEAU **3**

Parcours de Santé Accessoires

En savoir plus sur la gamme >



La norme S52-903 : 2009 destinée aux parcours de santé en accès libre, exige une signalisation rigoureuse.

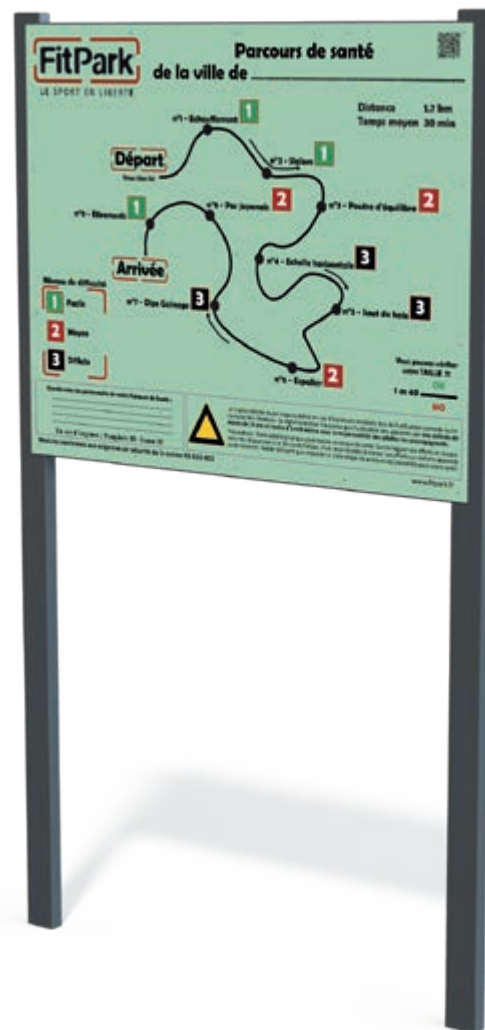
les Obligations

- À chaque entrée d'un parcours un **panneau de départ** avec des indications précises.
- Les modules doivent être accompagnés d'un **panneau de consignes**.
- Il convient qu'un **panneau directionnel**, indiquant le sens du parcours, soit installé à chaque sortie de module.

Les illustrateurs présentant la gamme sont non-contractuelles

Panneau Départ Parcours

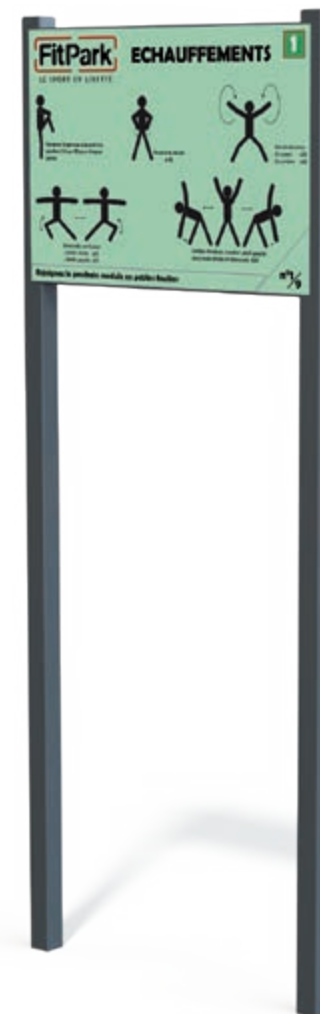
Réf. : A0601D



Long.: 120,5 cm - Larg.: 4,3 cm - Haut.: 225 cm

Panneau Échauffement

Réf. : A0602

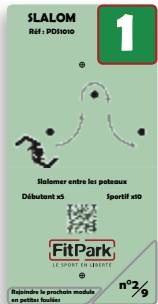


Long.: 71 cm - Larg.: 5,3 cm - Haut.: 190 cm

Panneau de Consignes

Réf. : A0606

Le panneau de consignes accompagne chaque module. Il indique comment faire l'exercice, le niveau de difficulté, le degré d'avancement du parcours et les répétitions à effectuer selon votre niveau.

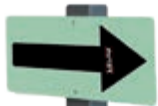


Long.: 12,5 cm - Larg.: 5,6 cm - Haut.: 110 cm

Panneau Directionnel

Réf. : A0603

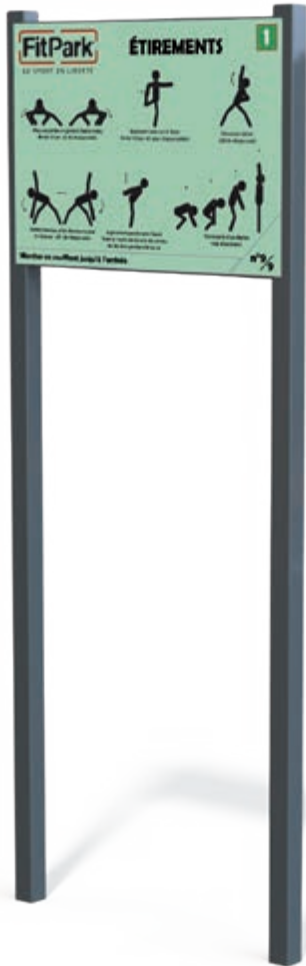
Le panneau directionnel doit être installé à chaque sortie de module.



Long.: 25 cm - Larg.: 5,6 cm - Haut.: 110 cm

Panneau Étirement Retour au Calme

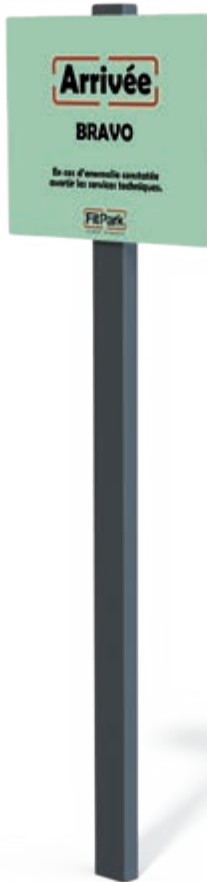
Réf. : A0604



Long.: 71 cm - Larg.: 5,3 cm - Haut.: 190 cm

Panneau Arrivée

Réf. : A0605



Long.: 50 cm - Larg.: 4,6 cm - Haut.: 160 cm

Concept Fit'Training



Le **FIT'Training**, aussi appelé **HIIT** (entraînement par intervalles de haute intensité) est une méthode d'entraînement à pratiquer seul ou en groupe, qui consiste à enchaîner plusieurs exercices, avec peu de temps de récupération.

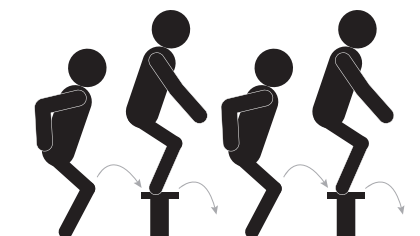
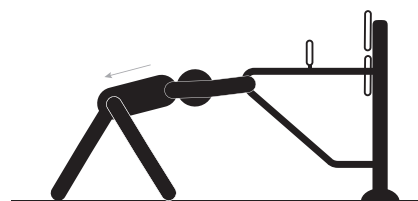
Le **Fit'Training** de **Fitpark®** a été élaboré par des professionnels du sport. Il est composé de modules de cardio-training, de musculation et de stretching, pour vous procurer les joies du sport en plein air.

Certains modules peuvent être agrémentés d'accessoires (sangles de suspension, battle rope, élastique de musculation...).

En savoir plus sur la gamme >



Aperçu

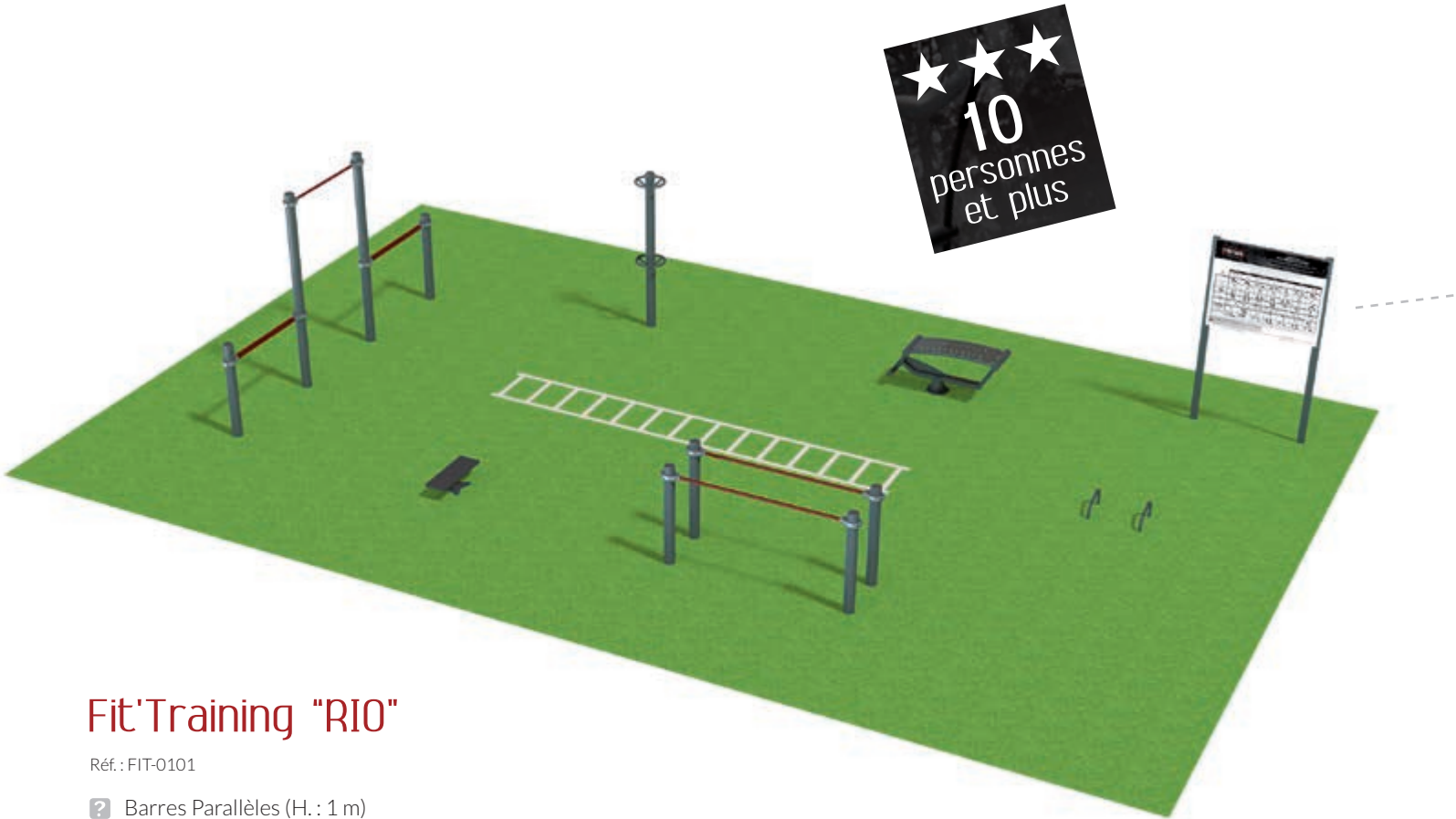


Fitpark® vous propose d'effectuer une multitude de circuits afin de solliciter un maximum de muscles lors d'une séance de **Fit'Training**.

Le circuit se réalise en enchaînant un exercice (répété plusieurs fois) par module.
Faire le circuit plusieurs fois, selon vos envies et aptitudes.

Panneau d'Information

Réf. : A0701



Fit'Training "RIO"

Réf. : FIT-0101

- Barres Parallèles (H. : 1 m)
- Banc de Step (H. : 0,18 m)
- Barres fixes triples Traction et Stretch (H. : 0,9 m / 2,3 m / 1 m)
- Poteau double Anneaux pour sangles de suspension et élastique de musculation
- Banc Abdo
- Pump
- Simple échelle de rythme

Surface : 101 m²

Nombre d'utilisateurs : + de 10



Long. : 120,5 cm - Larg. : 4,3 cm - Haut. : 225 cm

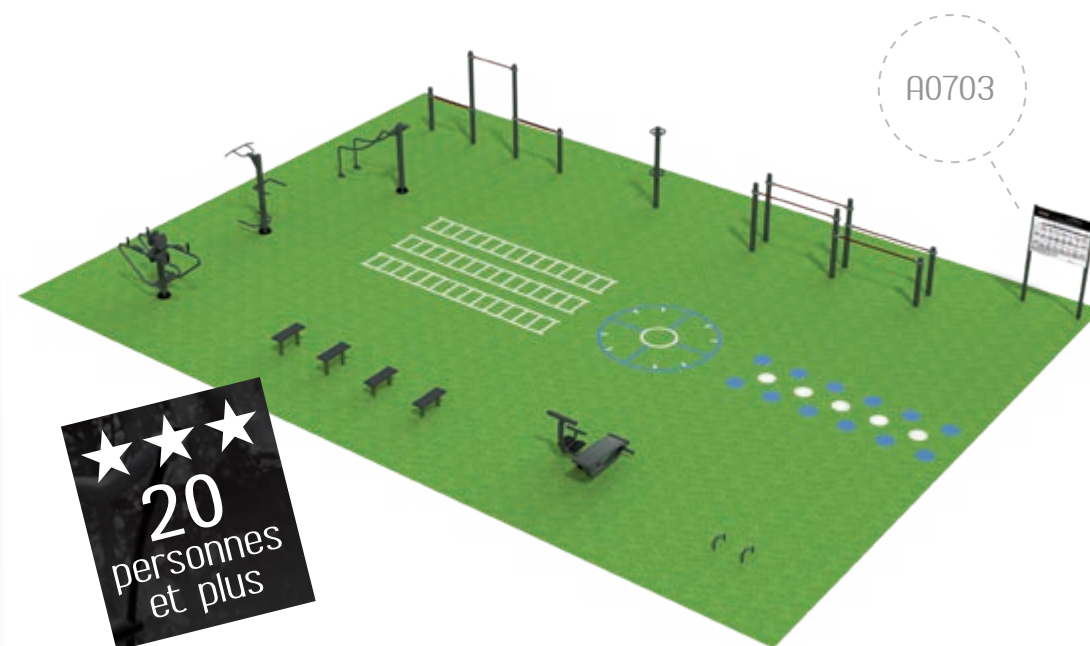
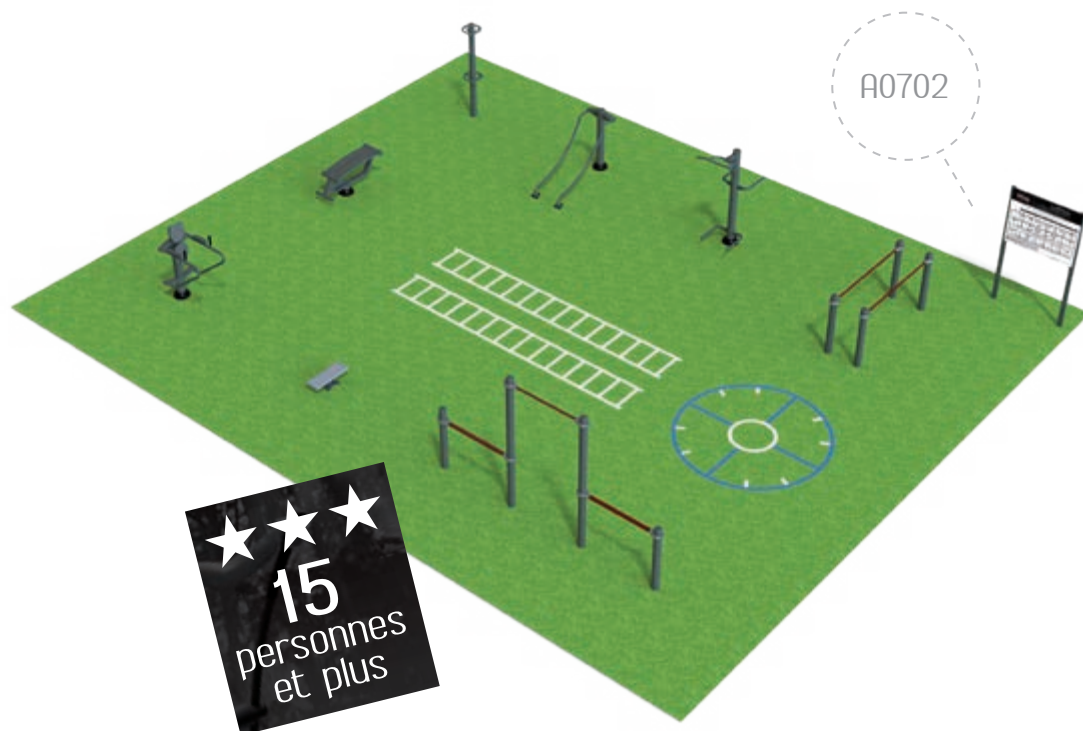
Fit'Training "MIAMI"

Réf. : FIT-0102

- ? Barres fixes triples Traction et Stretch (H. : 0,9 m / 2,3 m / 1 m)
- Banc de Step (H. : 0,18 m)
- Dips Gainage
- Banc Abdo
- Poteau double Anneaux pour sangles de suspension et élastique de musculation
- Pumper
- Trio Dips / Pump / Traction bras
- Barres Parallèles Hautes (H. : 1,5 m)
- Cercle gradué
- Double échelle de rythme

Surface : 147 m²

Nombre d'utilisateurs : + de 15



Fit'Training "SYDNEY"

Réf. : FIT-0103

- ? Pump
- Abdo / Lominaire
- Bancs de Pliométrie
- Dips Gainage Double
- Trio Dips / Pump / Traction bras
- Pumper Back
- Barres fixes triples Traction et Stretch (H. : 0,9 m / 2,3 m / 1 m)
- Poteau double Anneaux pour sangles de suspension et élastique de musculation
- Barres Parallèles Doubles Alignées (H. : 1m et 1,5 m)
- Points de rythme
- Cercle gradué
- Triple échelle de rythme

Surface : 230 m²

Nombre d'utilisateurs : + de 20

A low-angle, black and white photograph of several modern skyscrapers reaching towards a bright sky. The perspective creates a sense of height and scale. The buildings have glass facades with visible window patterns. The sun is visible in the upper left, creating a lens flare effect.

Mobilier Urbain



Afin de répondre favorablement aux nombreuses demandes, **FitPark®** a créé une gamme de mobilier urbain.

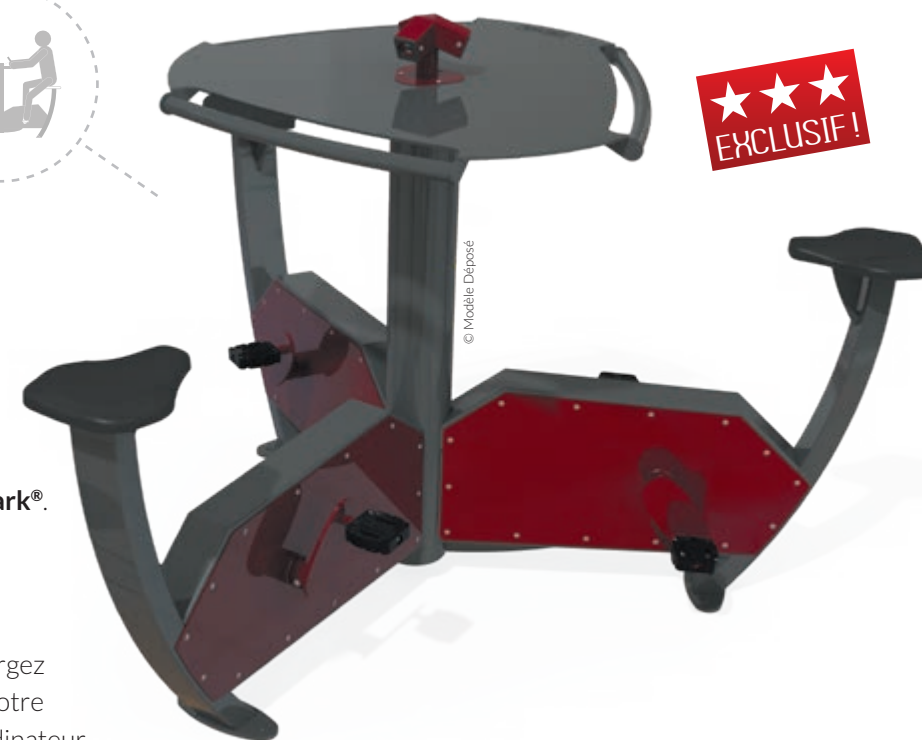
Ce mobilier permettra d'agrémenter les plateformes, pour le bien être des utilisateurs et des accompagnateurs.

En savoir plus sur la gamme >



Table TrioUélos avec chargeur Smartphone

Réf. : MU2010CS



Cette table Design multifonction est une innovation **FitPark®**.

Allier la détente et la convivialité, tout en pédalant vous rechargez votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur de manière écologique.

Haut. : 112 cm - Diam. : 192 cm

Le + FitPark®

3 hauteurs d'assises
3 ports USB

Banc

Réf. : MU1010

Le + FitPark®

Lattes nervurées
en plastique 100% recyclé.



Long. : 110 cm
Larg. : 67,5 cm
Haut. : 47,5 cm

Banc avec Dossier

Réf. : MU1011



Long. : 110 cm
Larg. : 68 cm
Haut. : 84 cm

Porte Manteaux

Réf. : MU3010



Long. : 57 cm
Larg. : 45 cm
Haut. : 148 cm

Corbeille Uigipirate

Réf. : MU5010



Long. : 45 cm
Larg. : 37 cm
Haut. : 96 cm

Option Pédalier

Réf. : MU4010

Le + FitPark®

Facile à installer devant les
bancs des parcs publics !



Long. : 34 cm
Larg. : 42 cm
Haut. : 34 cm



Garanties

A/ Classification des garanties

20 ans contre la corrosion pour la gamme référencée "F", 5 ans pour la gamme référencée "P" (soumis aux conditions ci-dessous). Les traitements appliqués sur les structures métalliques des appareils sont conformes à la norme NF 24-351.

Conditions de garantie du traitement

Les problèmes non attribuables au traitement sont :

- Tous décollements, dégradations et altérations diverses du revêtement dus :
 - À un stockage dans de mauvaises conditions des éléments revêtus.
 - Aux écoulements de jus d'oxydation issus, de pièces métalliques à proximité des pièces traitées.
 - Aux perçages des pièces après traitement.
 - À la déformation des pièces.
 - Aux chocs d'origine mécanique ou non et frottement fortuits ou non.
 - Au non-respect des règles de l'art lors de l'installation des appareils.
 - Aux chocs thermiques importants (incendie).
 - Aux brûlures (soudures, chauffes de retrait).
 - Aux projections ou vapeurs de produits chimiques en phase liquide ou vapeur.
 - Aux projections de ciment, de béton, d'eaux boueuses.
 - En contact direct avec l'eau de mer et aux embruns.
 - À la présence de couples galvaniques (métaux de nature différente en contact et non isolés).
 - Au manque d'entretien.

- Aux produits de masticage, d'entretien, ou de nettoyage.
- Aux produits utilisés pour d'éventuelles retouches.
- Au vandalisme.

- **10 ans** contre toute défaillance et dysfonctionnement des roulements de la gamme "F".
- **10 ans** contre toute défaillance due à des défauts dans les matériaux, sur toutes les pièces métalliques.
- **2 ans** contre toute défaillance due à des défauts de production sur les pièces en plastiques, élastomère et bétons moulés.

B/ Couverture de la garantie pour les pièces endommagées

La garantie se limite aux produits **FitPark®**. Les pièces endommagées seront remplacées par **FiPark®** et livrées à l'adresse du client.

La couverture de la garantie n'est valable que si les produits ont été correctement installés et entretenus selon les recommandations du fabricant, indiqué dans la fiche contrôle et maintenance du dossier technique. La garantie ne couvre pas l'usure normale, la décoloration des surfaces ainsi que tout autre problème d'origine esthétique ou dû à une mauvaise utilisation du produit ou au vandalisme.

UNE QUALITÉ ET UN SERVICE INCOMPARABLE

Les + FitPark®

- + Forte identité grâce à un design et une ergonomie étudiée.
- + Origine France Garantie, le seul label universel qui certifie le produire en France.
- + BIOM Attitude "Mention Excellente".
- + Toujours NOVATEUR !
- + Une culture d'entreprise valorisant l'éco-conception.
- + Conforme aux exigences de sécurité.
- + Conforme à la norme du test de corrosion au brouillard salin.
- + Membre de la commission AFNOR.
- + Flash Code intégrés.
- + Vidéos Coach Diplômé.
- + Design, Robustesse et Fiabilité.
- + Choix important de couleurs RAL.
- + Traitements anticorrosion (garantie 20 ans ou 5 ans).
- + Sièges, dossiers et selles en élastomère.
- + Axes en inox.
- + Vis avec empreintes inviolables.
- + Peinture texturée.
- + Plus de 300 références produits.
- + Support Smartphone et bouteille intégré.
- + Réseau de distribution régional professionnel.
- + Des équipements pour tous, du débutant au sportif confirmé et professionnel.

FitPark®

déjà **10** ans !

