

transalp

CONCEPTEUR | FABRICANT | AMÉNAGEUR



BVCert. 6020127

Fit^{ness}

Stations connectées
Parcours sportifs
Street-Workout
Equipements Séniors

Devant la pratique massive du sport en libre accès, comment assurer la sécurité, l'information et la bonne pratique des usagers ? ... Par le respect des dispositions normatives et la mise en place d'information connectée.

En effet, l'information est fournie par les supports traditionnels (panneaux d'information réglementaires) mais elle est heureusement complétée et dynamisée par des web applications disponibles sur nos smartphones. Chez Transalp, tous les équipements Fitness sont connectés à un tutoriel vidéo en accès libre sur notre site www.fitness-transalp.fr.

D'une part, la pratique sportive en ville pose les problèmes de disponibilité du foncier et d'autre part, la pratique solitaire la perte de l'esprit de convivialité et de partage.

Nous avons donc développé les stations « Lamakina ». Elles proposent à la fois une pratique collective sur un espace réduit, tout en couvrant intégralement les besoins sportifs des usagers. Notre ambition est de créer des espaces sportifs de rencontre multi-générationnels.

Nos équipements sont certifiés conformes à la EN 16630 par le laboratoire Prélud.

Les spécialistes « sport » de notre bureau d'études vous proposeront des aménagements conformes à la réglementation (progressivité de l'effort, traitement des hauteurs de chute, respect des zones d'évolution).

Les agrès accessibles aux **Personnes à Mobilité Réduite** sont indiqués par le logo



Pour chaque module nous produisons le panneau de consigne correspondant.

Les agrès sont présentés par type d'activité proposée : échauffement/étirement, coordination/équilibre et renforcement musculaire.

Les agrès « cardio » sont signalés par le logo  et tous sont classés par niveaux de difficulté **Faible**  **Moyen**  **Elevé** 

Transalp, partenaire officiel de la Fédération Nationale de Street Workout, vous présente ses aménagements les plus récents en page 16.

Les agrès de fitness pour Seniors sont orientés vers la prévention des chutes et le renforcement des fonctions cognitives et motrices. Ils font l'objet d'une documentation à part.

Toutefois, nous incluons quelques modules dans cette documentation afin de vous inciter à intégrer les besoins spécifiques de cette population dans la conception de vos aménagements.



Notre gamme Fitness est labellisée « Origine France Garantie ».

Nos équipements sont disponibles en lamellé collé et en acier galvanisé par trempage, peinture poudre polyester cuite au four, inox 304 L et HPL gravé épaisseur 13mm. La structure porteuse, les systèmes de fixation sur poteaux et les éléments de préhension bénéficient de notre garantie « 10 ans sans maintenance* ».

Les parties mobiles sont garanties 2 ans.



poteaux acier
diam. 114 mm

colliers aluminium
moulé



poteaux lamellé collé
section carré 95 mm



BV Cert. 6020127

Pictogrammes des solutions techniques associées aux agrès :



Tarage de l'effort par :
un frein à aimant permanent.



Tarage de l'effort par :
un frein à joint à lèvres



Vérin hydraulique



Amortisseur à vérin hydraulique



Système ROSTA®

Sommaire

Signalétique	01
Stations Connectées	02
Street-Workout	14
Fitness & parcours sportifs	24
Aménagements types	26
Echauffements / Etirements	32
Coordination / Equilibre	36
Renforcement musculaire	40
Equipements Seniors	46

Signalétique et Communication

Pour chacun de vos projets, notre bureau d'études réalisera un plan sous autocad incluant ses recommandations en matière de signalétique et de nature de sol de réception. La qualité de l'information aux utilisateurs est normalisée et nécessite un panneau d'information général par site et un panneau de consignes par agrès.

Les panneaux d'information général (parcours) - en HPL gravé ou imprimé (autocollant)

Parcours - 1290 x 1130mm

nom du site

distance du parcours et temps moyen

explication de la signalétique des niveaux de difficulté

coordonnées des secours et du gestionnaire

toise à 1,40 m

carte de localisation des agrès et tracé du parcours

mentions légales de sécurité

Plateaux - 630 x 365mm

Ville de (nom de la ville)

Plateau Fitness

- Lire et respecter les instructions relatives aux exercices pratiqués sur les équipements.
- S'assurer de la compatibilité de l'équipement avec son état de santé.
- Ne pas réaliser d'effort excessif lors de l'utilisation des équipements.

Niveaux de difficulté:

Vert = Faible
Rouge = Moyen
Noir = Elevé

Equipement conforme aux exigences de sécurité

Tels : **EN CAS D'ACCIDENT : 16 et 112**
maintenance: 00 00 00 00 00

Site : (Adresse de l'installation)
N° Rue - CP VILLE
e-mail

1.40m

Equipements réservés aux adolescents et aux adultes, ou aux personnes mesurant plus de 1.40m

transalp | www.transalp.fr | 04 76 64 75 18

Le panneau de consignes - en aluminium riveté sur l'agrès ou en HPL gravé monté sur un poteau indépendant.

numérotation de l'exercice dans la séquence sportive

niveau de difficulté de l'exercice (suivant FDS 52-903 : 2009)

instructions d'utilisation

pictogramme de l'utilisateur en action

recommandation des fréquences d'usage par type de public

référentiel normatif

référence et année de l'équipement

nom et coordonnées du fabricant

Solutions d'accès aux exercices - sur équipement ou l'application

Panneau d'information

Plaques de consignes

Sur équipements Fitness :

Sur stations connectée : Support pour smartphone en option

Application smartphone

www.fitness-transalp.fr

Stations connectées

L A M A K I N A

MOVERE EX MACHINA

CONFORME
EN 16630
transalp





L A M A K I N A

MOVERE EX MACHINA

LAMAKINA est une station de fitness, connectée à un tutoriel pédagogique sportif. D'un design élégant et contemporain, elle s'intègre autant dans un milieu urbain et architectural que naturel et environnemental. L'ergonomie des agrès permet la pratique d'exercices « aidés », les rendant accessibles au plus grand nombre.

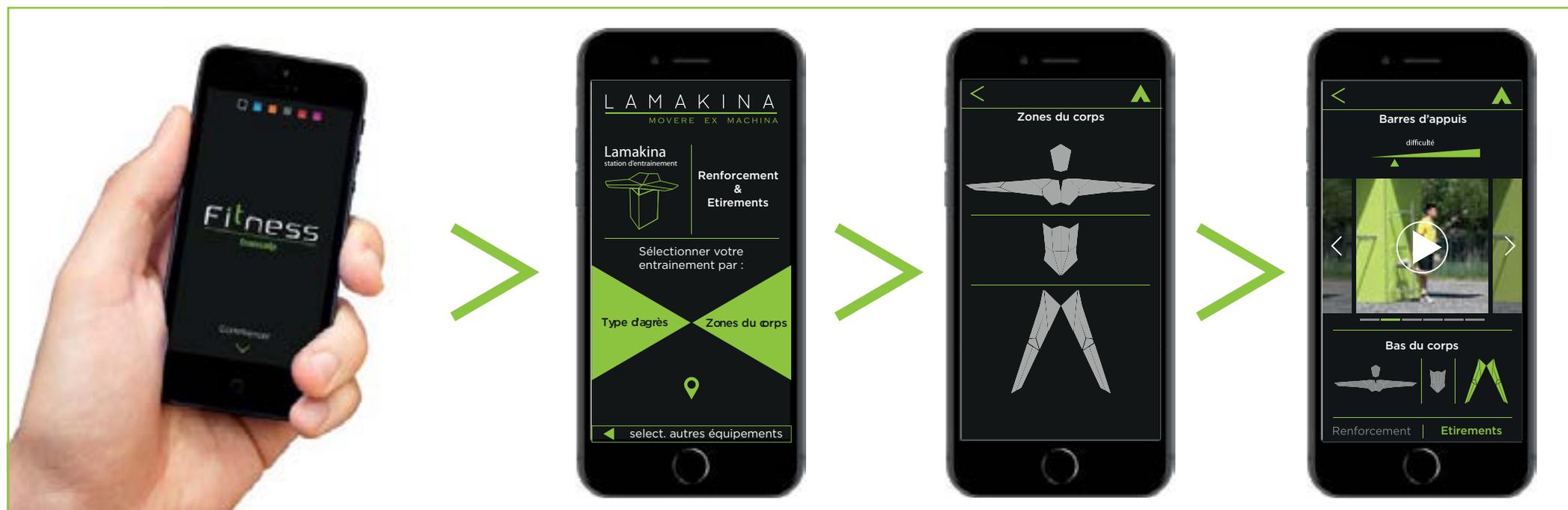
L'application gratuite disponible sur www.fitness-transalp.fr (compatible iPhone et Android) donne accès au visionnage des tutoriels d'une sélection d'exercices physiques pour chaque agrès. **LAMAKINA** couvre les besoins d'exercice pour l'ensemble du corps (Bas, Tronc, Haut), tant en renforcement musculaire, endurance (cardio), que proprioception et étirements.

Le tutoriel sportif



Connectez-vous sur le site web www.fitness-transalp.fr (ou scannez le QRcode ci-contre), choisissez « LAMAKINA », et accédez à plus de 100 tutoriels vidéos

- > choisissez l'équipement et le type d'activité
- > accéder aux tutoriels correspondants et faites les défiler ...
- > gardez-la main à tout moment pour changer d'agrès, de niveau de difficulté, ou de type d'exercices
- > pas de compte, pas de téléchargement, pas d'enregistrement de données.



Les stations connectées

Nos deux modèles de stations connectées, sont complémentaires, déclinables et modulables. Nous proposons 3 stations polyvalentes d'exercices à poids de corps (stations SF) et 8 stations d'exercices dynamiques (stations T).

Chaque modèle a été pensé pour offrir un travail équilibré de l'ensemble du corps (membres supérieurs, tronc, membres inférieurs), mais les stations dynamiques peuvent cependant être orientées « renforcement musculaire » ou « endurance », et disposent systématiquement d'un agrès accessible aux personnes à mobilité réduite.

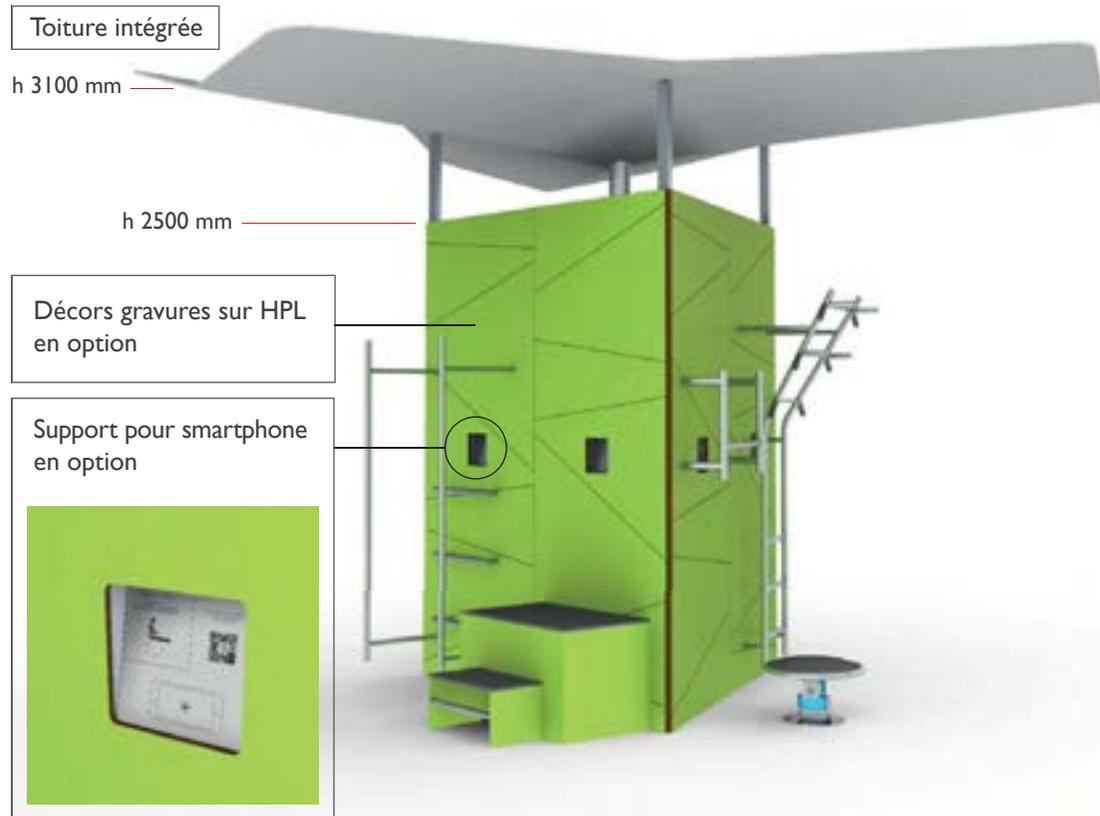
Toutes nos stations peuvent être combinées avec des agrès au choix.



Nos stations connectées sont conçues autour d'un châssis tubulaire et de platines en Inox. Les toitures sont en aluminium et HPL. Les panneaux d'habillage sont en HPL.

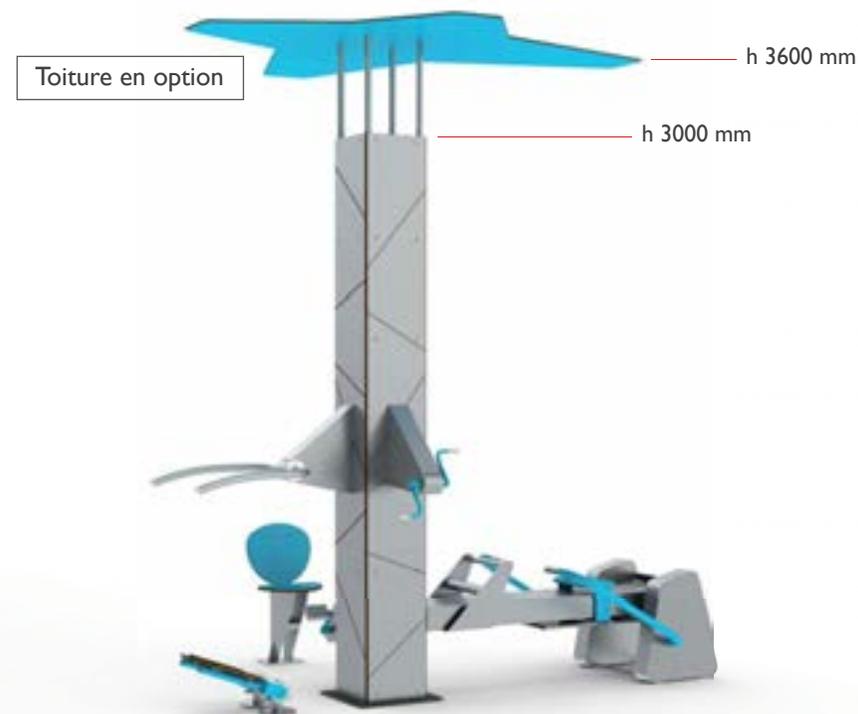
Station à poids de corps

- > exercices de renforcement musculaire et d'étirements pour l'ensemble du corps
- > travail libre, varié et créatif sur des agrès fixes
- > résistance créée par son propre poids porté
- > jusqu'à 6 agrès fixes (parmi 10 agrès possibles)



Station dynamique

- > exercices de renforcement musculaire et sollicitation du système cardio-respiratoire
- > travail guidé et intuitif sur des agrès dynamiques
- > résistance à l'effort mécanique et accessible au plus grand nombre
- > jusqu'à 4 agrès dynamique (parmi 17 agrès possibles)

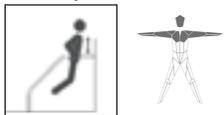


SF-035 - station poids de corps

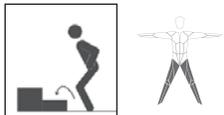
L x l : 5 x 4.3 m
H : 3.1 m **He :** 2 m
Z : 32.3 m² (6.7 x 6.2 m)

Agrès et exemples d'exercices :

Barres parallèles



Double marche



Espalier

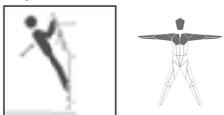
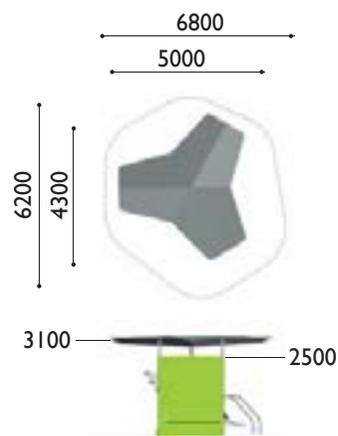
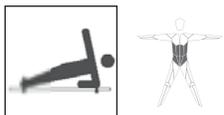


Planche inclinée



Banc abdos

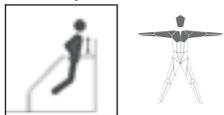


SF-034 - station poids de corps

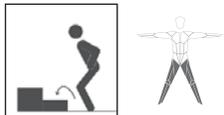
L x l : 4.4 m x 5 m
H : 3.1 m **He :** 2 m
Z : 32.4 m² (6.8 x 6.2 m)

Agrès et exemples d'exercices :

Barres parallèles



Double marche



Espalier

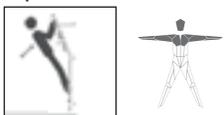


Planche inclinée

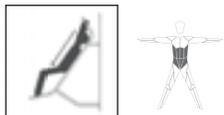


Planche verticale



Proprioception



SF-033 - station poids de corps

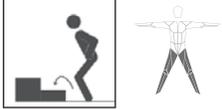
L x l: 5 x 4.3 m

H: 3.1 m **He:** 2 m

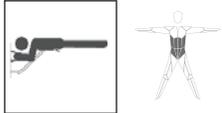
Z: 27.2 m² (6.3 x 5.8 m)

Agrès et exemples d'exercices :

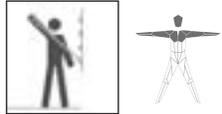
Double marche



Banc lombaire



Anneaux d'exercices



Espalier



Barres d'appui



Proprioception



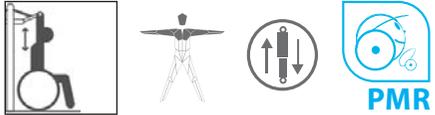


T401 - station résistance

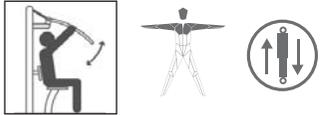
L x l : 2.9 x 1.7 m
H : 3.6 m **He :** 1.3 m
Z : 23.5 m² (6 x 5 m)

Agrès et exemples d'exercices :

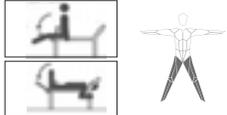
presse à dorsaux



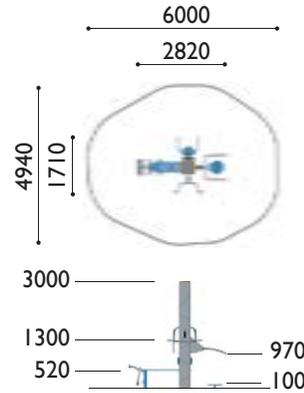
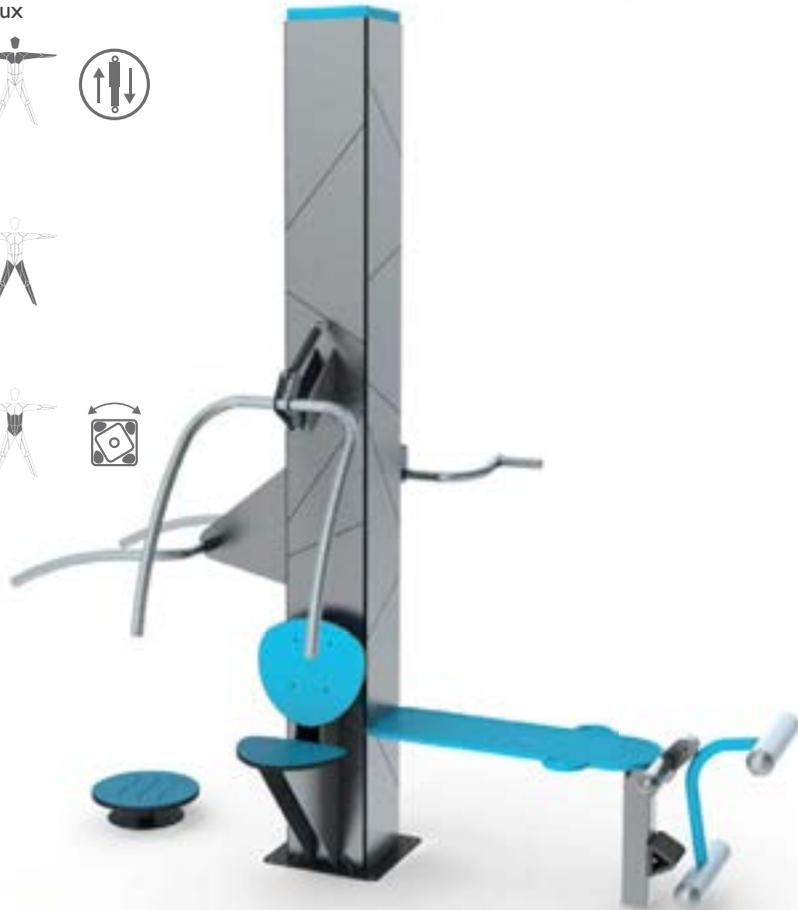
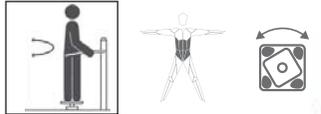
presse à pectoraux



ischio / quadri



twist

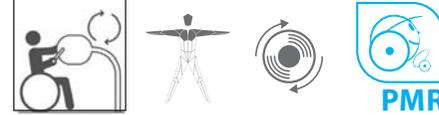


T402 - station endurance

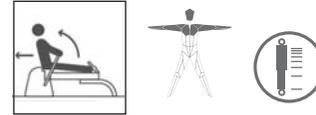
L x l : 3.1 x 1.9 m
H : 3.6 m **He :** 1.2 m
Z : 25.4 m² (6.3 x 5.1 m)

Agrès et exemples d'exercices :

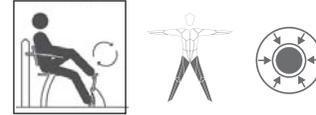
vélo à main



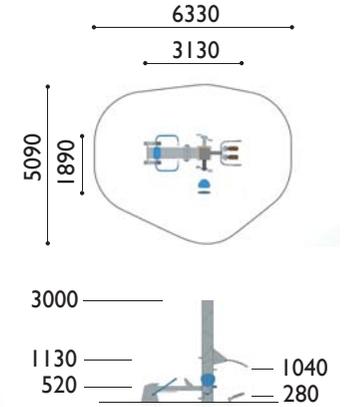
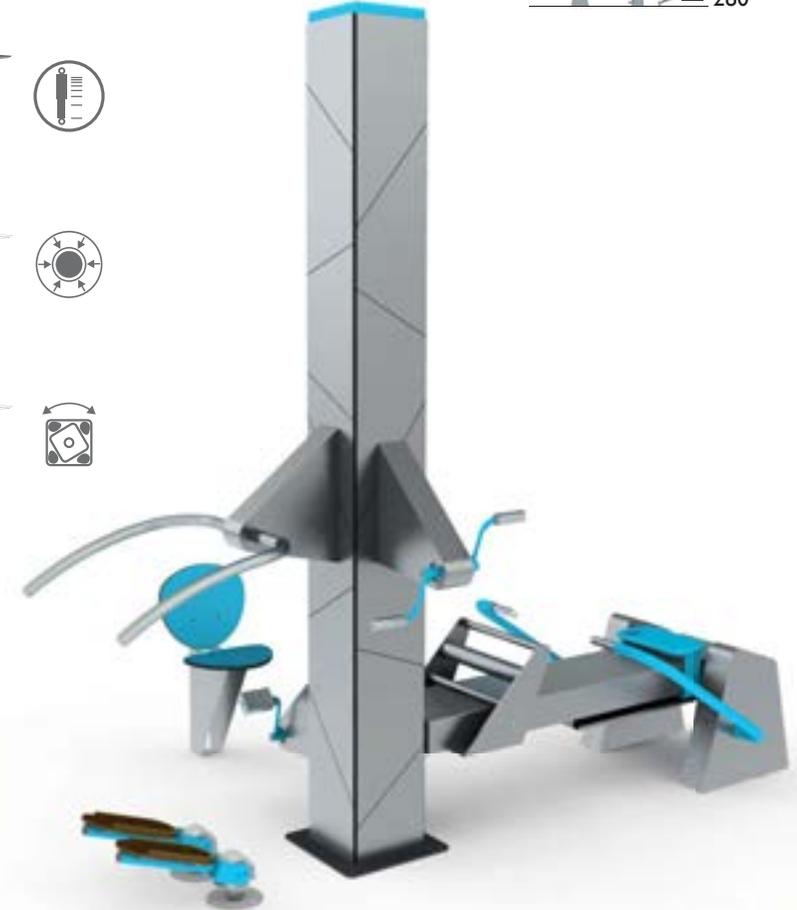
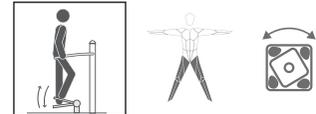
rameur



pédalo



marcheur

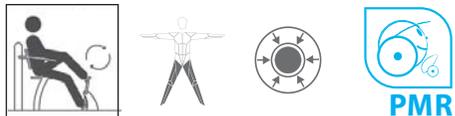


T403 - station endurance

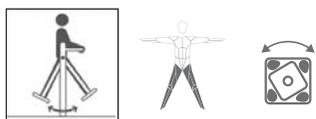
L x l : 2.7 x 2.3 m
H : 3.6 m - **He :** 0.4 m
Z : 24.1 m² (5.9 x 5.6 m)

Agrès et exemples d'exercices :

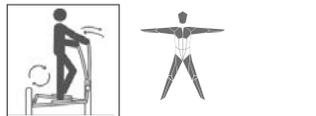
pédalo



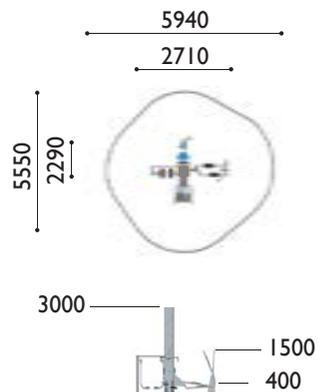
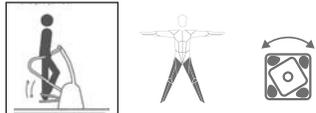
runner



vélo elliptique



stepper

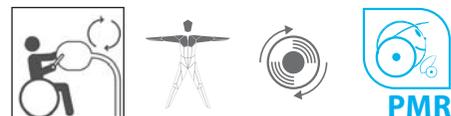


T404 - station endurance

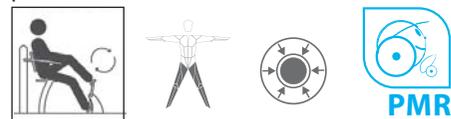
L x l : 2.6 x 2.4 m
H : 3.6 m - **He :** 1.2 m
Z : 23.7 m² (5.8 x 5.5 m)

Agrès et exemples d'exercices :

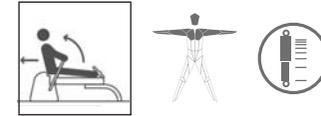
vélo à main



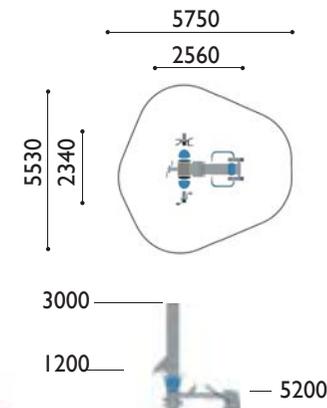
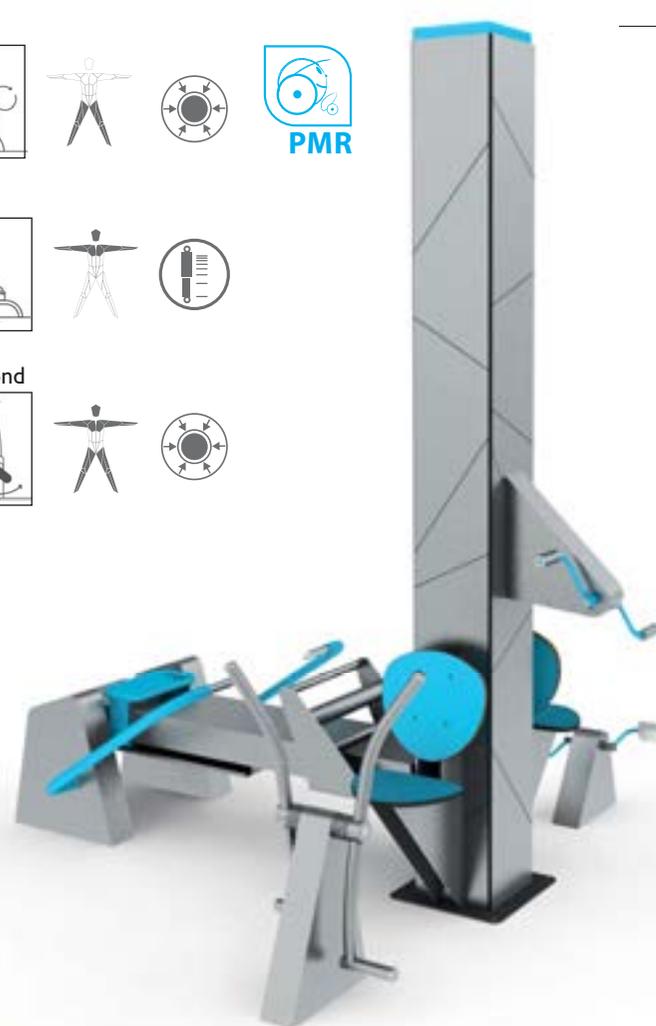
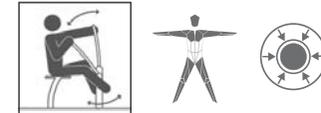
pédalo



rameur



ski de fond

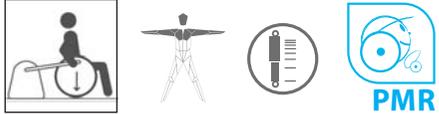


T405 - station résistance

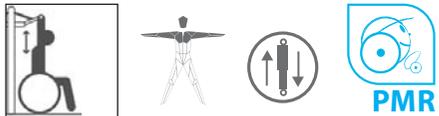
L x l : 4.3 x 2.4 m
H : 3.6 m **He :** 1.4 m
Z : 29.9 m² (7.5 x 5.5 m)

Agrès et exemples d'exercices :

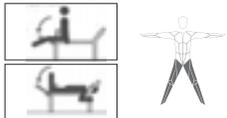
transfert



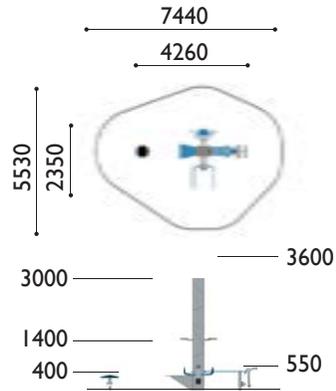
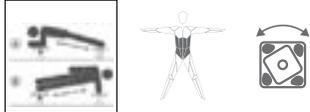
presse à dorsaux



ischio / quadri



gainage



T406 - station résistance

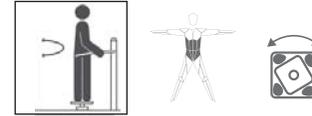
L x l : 3.1 x 2.1 m
H : 3.6 m **He :** 1.2 m
Z : 23.3 m² (6.3 x 5.3 m)

Agrès et exemples d'exercices :

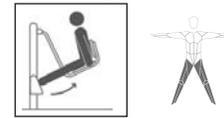
presse à pectoraux



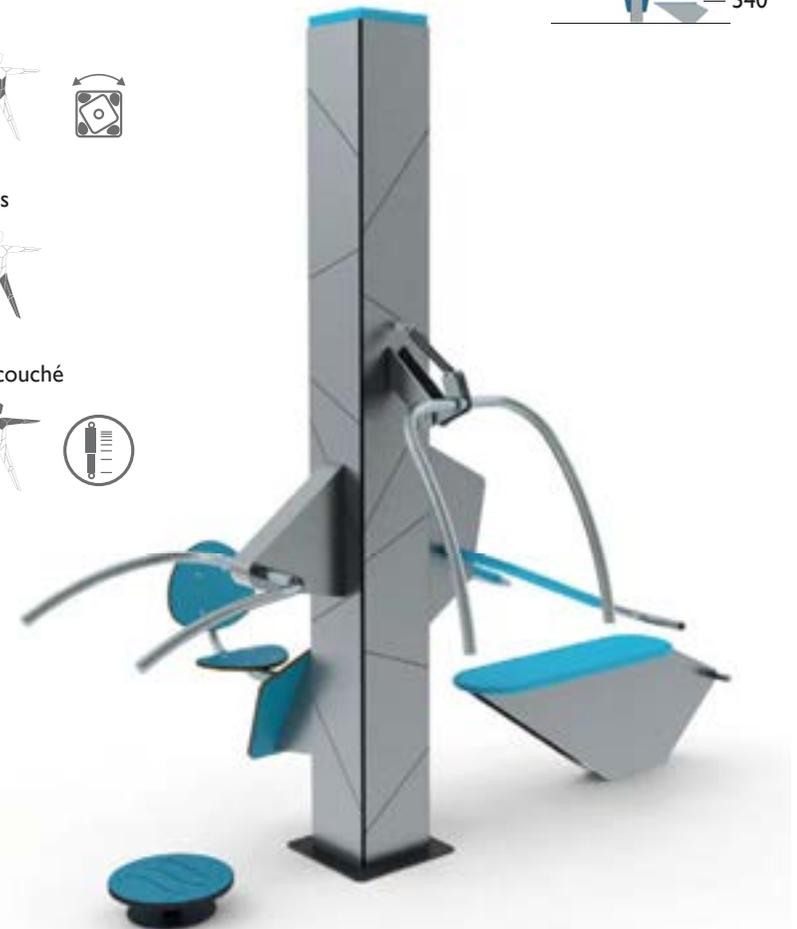
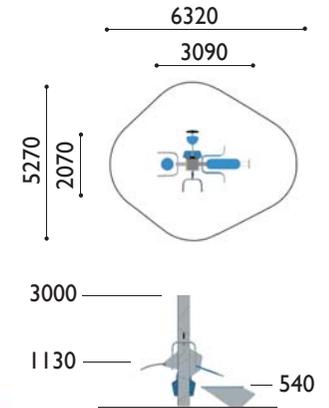
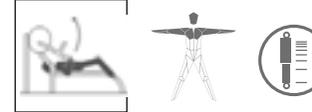
twist



presse à quadriceps



presse développé couché

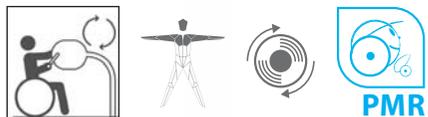


T407 - station mixte

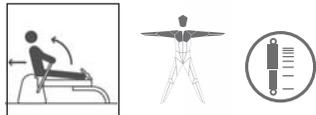
L x l : 3.2 x 1.7 m
H : 3.6 m **He :** 1.2 m
Z : 24.2 m² (6.4 x 4.9 m)

Agrès et exemples d'exercices :

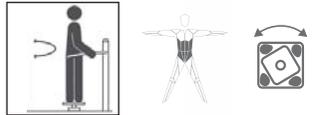
vélo à main



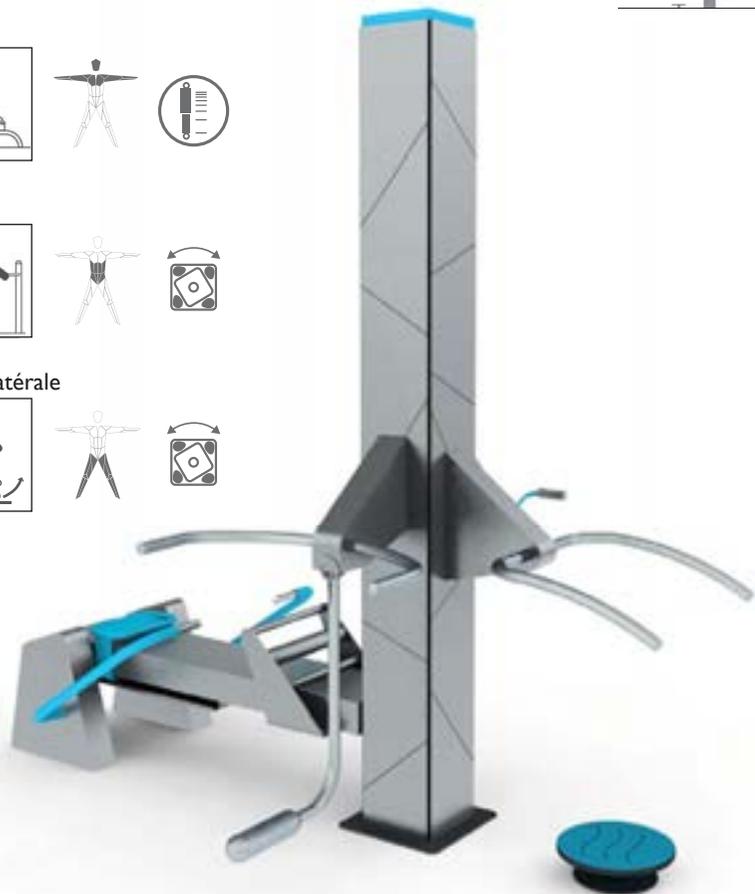
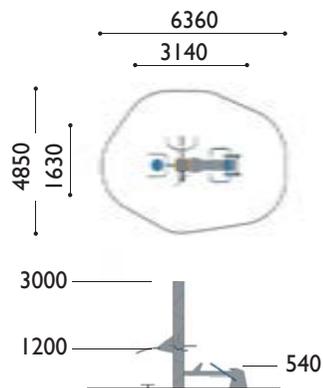
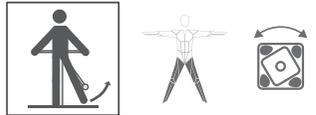
rameur



twist



presse latérale

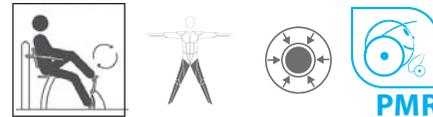


T408 - station mixte

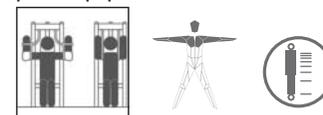
L x l : 3.7 x 2.4 m
H : 3.6 m **He :** 1.3 m
Z : 28.2 m² (6.9 x 5.5 m)

Agrès et exemples d'exercices :

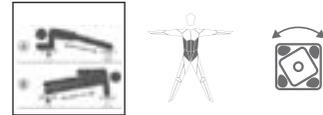
pédalo



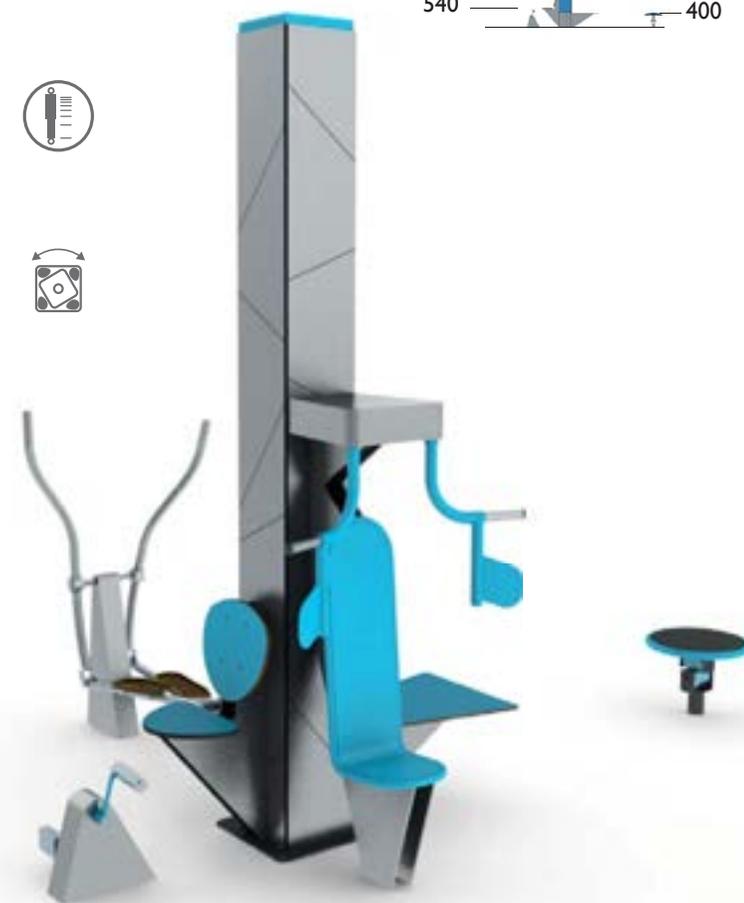
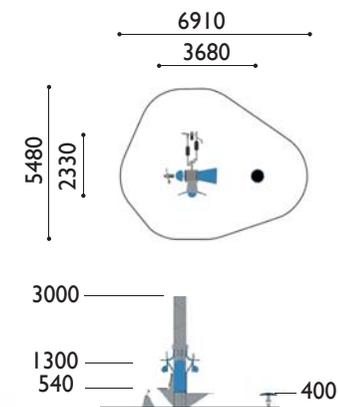
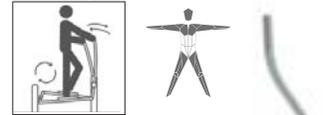
presse papillon



gainage



vélo elliptique



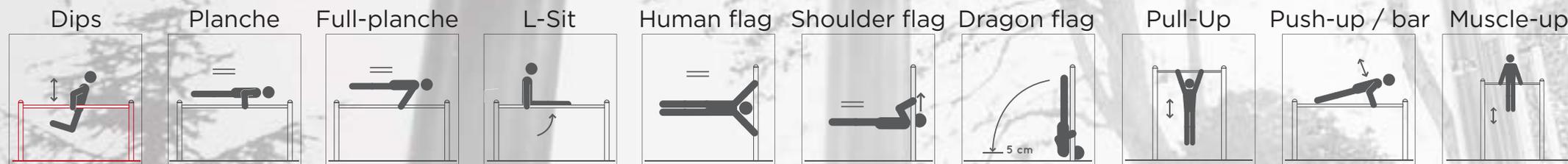
WORKOUT

-transalp.fr

Aussi appelé « Calisthenics », le Street Workout est une pratique sportive très en vogue, qui consiste à se muscler en utilisant son poids de corps et un minimum de matériel. Entre musculation et gymnastique, les mouvements réalisés permettent de développer la force, l'équilibre, l'adresse, l'endurance, la souplesse ou encore la créativité. Elaborés avec des pratiquants de Street Workout, les équipements de Transalp offrent un espace de pratique libre et sécurisé, tout en préservant l'esprit d'une pratique urbaine.

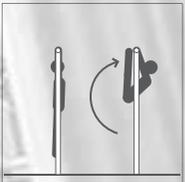


Figures principales - exemples

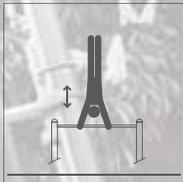




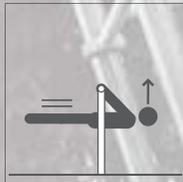
Toes to bar



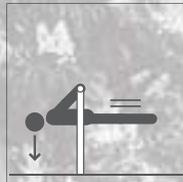
Handstand



Front lever

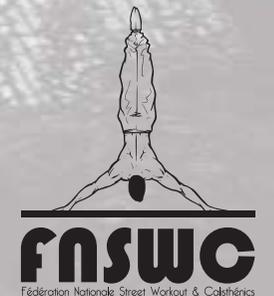


Back lever



Créée en 2015, la Fédération Nationale Street Workout Calisthenics propose à ses adhérents une assurance sportive, et les aide à concevoir et demander aux Mairies l'installation de nouveaux « Parks ». Elle promeut la pratique auprès du Ministère des sports et des autorités. Elle est l'organisatrice du «Contest», compétition Nationale de Street Workout qui A lieu tous les ans.

La Fédération conseille gratuitement les Communes pour la conception d'un projet de park.



Fitness - parks Street Workout

SW 01 - Neuilly-Plaisance

L x l: 8.5 x 5.8 m
H: 2.5 m **He:** 2.4 m
Z: 111 m² (11.5 x 9.7 m)



SW 02 - Grigny

L x l: 5 x 3.4 m
H: 2.9 m **He:** 2.8 m
Z: 47.4 m² (8.1 x 6.5 m)



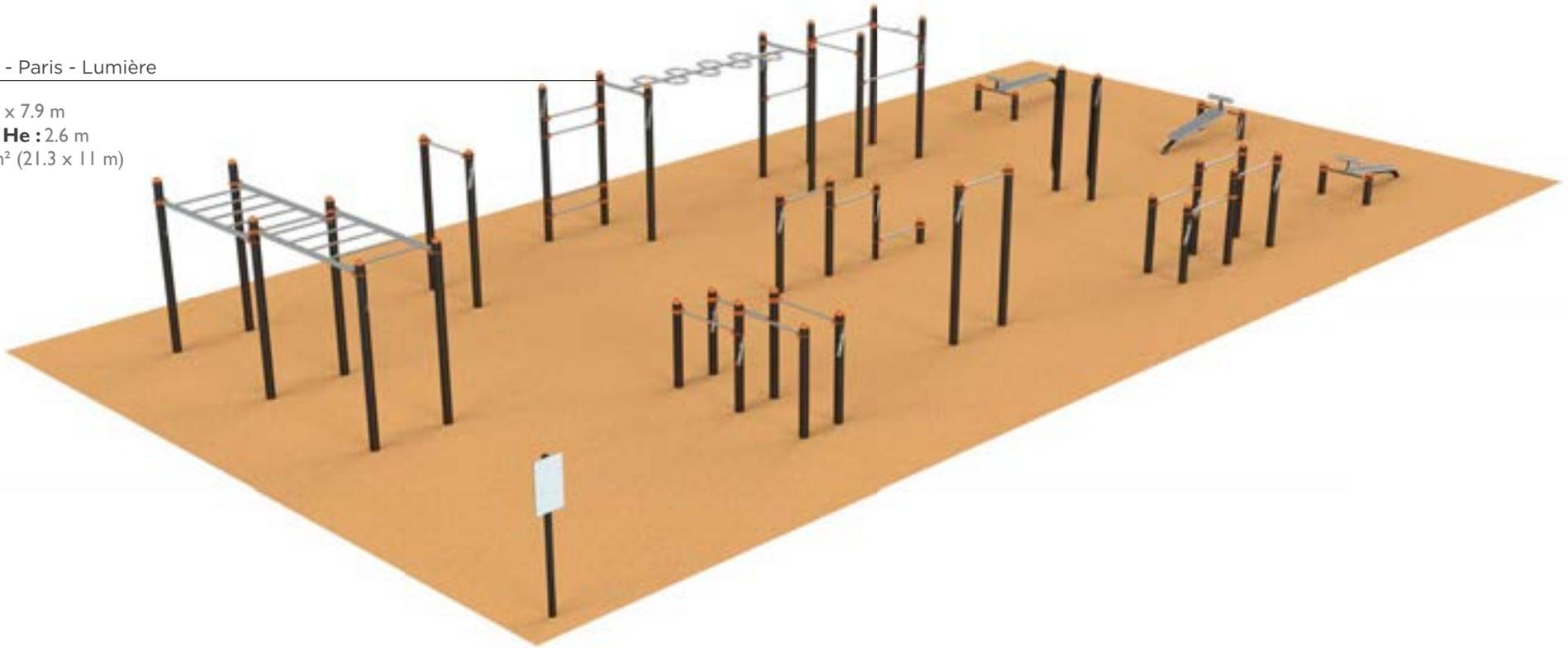
SW 03 - Paris - Carpentier

L x l: 16.5 x 6.7 m
H: 3 m - **He:** 2.4 m
Z: 190 m² (19 x 10 m)



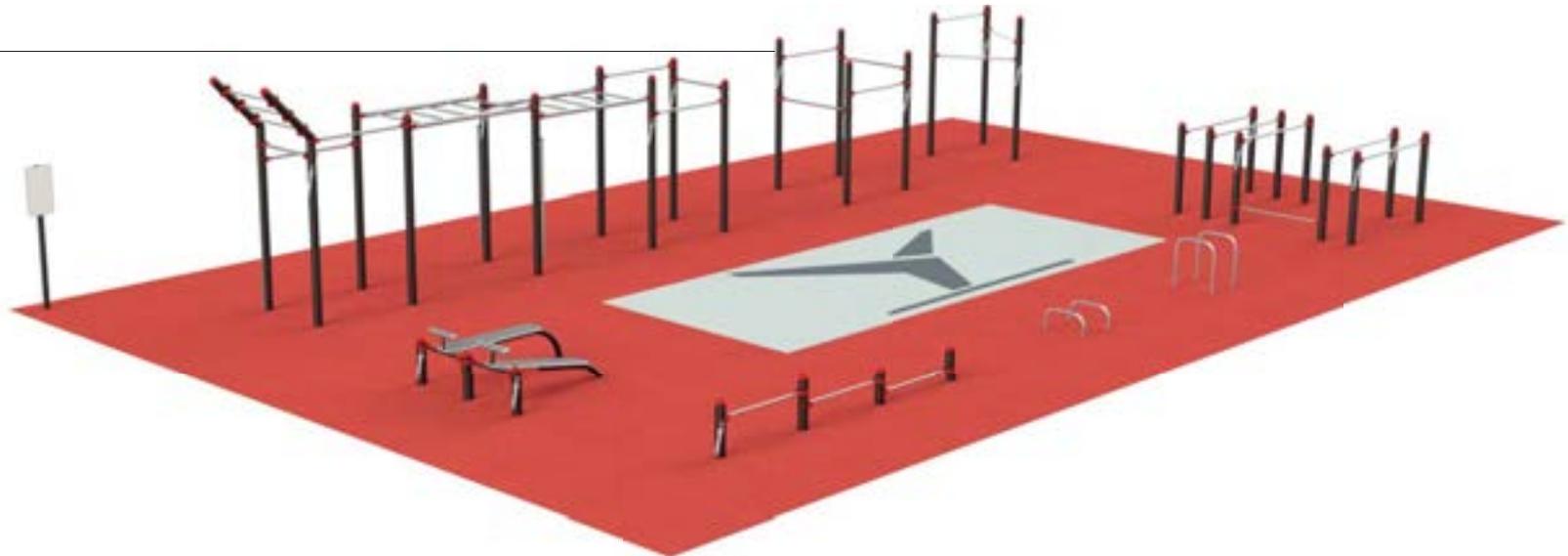
SW 04 - Paris - Lumière

L x l: 18.3 x 7.9 m
H: 2.70 m **He:** 2.6 m
Z: 234.6 m² (21.3 x 11 m)



SW 05 - Meaux

L x l: 16.2 x 8.4 m
H: 3 m **He:** 2.9 m
Z: 242 m² (19.6 x 12.4 m)



Fitness - parks Street Workout

SW 06 - Clermont-Ferrand

L x l: 6.8 x 6.7 m
H: 2.7 m **He:** 2.6 m
Z: 100 m² (10 x 10 m)



SW 07 - Morlaix

L x l: 7.3 x 3.3 m
H: 2.5 m **He:** 2.4 m
Z: 75.6 m² (11.2 x 7.3 m)



SW 08 - Sussy en Brie

L x l: 13.3 x 6.1 m
H: 2.5 m **He:** 2.4 m
Z: 153.5 m² (16.5 x 9.3 m)





Fitness - agrès Street Workout

100 PS - mini parallettes

L x l: 0.6 x 0.56 m
H: 0.3 m - **He:** 0.3 m
Z: 12.6 m² (3.9 x 3.8 m)



101 PS - parallettes

L x l: 0.6 x 0.56 m
H: 0.75 m - **He:** 0.75 m
Z: 12.6 m² (3.9 x 3.8 m)



102 PS - poignées d'équilibre

L x l: l x 0.6 m
H: 0.3 m - **He:** 0.3 m
Z: 13.1 m² (4.2 x 3.7 m)



103 PS - échelle basse

L x l: 2.5 x 0.72 m
H: 0.3 m - **He:** 0.3 m
Z: 20.3 m² (5.7 x 3.9 m)



104 PS - parallettes double

L x l: 1.6 x 0.6 m
H: 0.75 m - **He:** 0.75 m
Z: 16.8 m² (5 x 3.8 m)



107 PS - barres verticales

L x l: 0.8 x 0.2 m
H: 2.1 m - **He:** 1.9 m
Z: 16.4 m² (5.1 x 4 m)



110 PS - barres parallèles

L x l: 2.1 x 0.65 m
H: 1.4 m - **He:** 1.3 m
Z: 17 m² (5.1 x 3.7 m)



111 PS - barres parallèles doubles

L x l: 2.1 x 1 m
H: 1.4 m - **He:** 1.3 m
Z: 20.3 m² (5.3 x 4.2 m)



112 PS - barres parallèles modernes

L x l: 2.6 x 0.65 m
H: 1.4 m - **He:** 1.3 m
Z: 18.8 m² (5.7 x 3.7 m)



113 PS - barres parallèles 90

L x l : 2.4 x 2.4 m
H : 1.4 m - **He :** 1.3 m
Z : 25.3 m² (5.5 x 5.5 m)



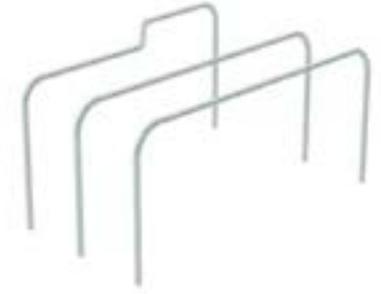
114 PS - barres parallèles doubles coudées

L x l : 2.1 x 1 m
H : 1.3 m - **He :** 1.3 m
Z : 20.4 m² (5.3 x 4.2 m)



115 PS - barres parallèles double coudées PMR

L x l : 2.1 x 1.4 m
H : 1 m - **He :** 1 m
Z : 21.5 m² (5.3 x 4.6 m)



120 PS - barres fixes basses

L x l : 2.7 x 0.1 m
H : 0.4 m - **He :** 0.3 m
Z : 16.5 m² (5.8 x 3.2 m)



121 PS - barres fixes intermédiaires

L x l : 2.7 x 0.1 m
H : 1.4 m - **He :** 1.3 m
Z : 16.5 m² (5.8 x 3.2 m)



122 PS - barres fixes hautes

L x l : 2.7 x 0.1 m
H : 2.5 m - **He :** 2.4 m
Z : 16.5 m² (5.8 x 3.2 m)



123 PS - grande barre fixe

L x l : 2 x 0.1 m
H : 2.5 m - **He :** 2.4 m
Z : 14.4 m² (5.2 x 3.2 m)



125 PS - barres fixes freestyle X3

L x l : 1.6 x 1.6 m
H : 2.4 m - **He :** 2.3 m
Z : 19.9 m² (4.7 x 4.7 m)



126 PS - barres fixes freestyle X4

L x l : 2 x 2 m
H : 2.5 m - **He :** 2.4 m
Z : 24.8 m² (5.1 x 5.1 m)



Fitness - agrès Street Workout

127 PS - barres fixes freestyle X5

L x l: 2.7 x 1.6 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 29.8 m² (5.8 x 4.7 m)



130 PS - échelle coudée

L x l: 1.5 x 0.9 m
H: 2.8 m - **He:** 2.7 m
Z: 16.4 m² (4.7 x 4 m)



131 PS - barres déportées

L x l: 1.4 x 0.6 m
H: 2.4 m - **He:** 2.3 m
Z: 13 m² (4.5 x 3.7 m)



135 PS - flag one

L x l: 0.2 x 0.1 m
H: 2.1 m - **He:** 1.9 m
Z: 13.7 m² (4.4 x 4 m)



136 PS - espalier Flag

L x l: 1.3 x 0.1 m
H: 2.1 m - **He:** 2 m
Z: 21.2 m² (5.8 x 4.4 m)



142 PS - échelles de suspension

L x l: 4.5 x 1.2 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 30.5 m² (7.6 x 4.3 m)



143 PS - échelles de suspension PMR

L x l: 4.1 x 1.1 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 29.2 m² (7.3 x 4.3 m)



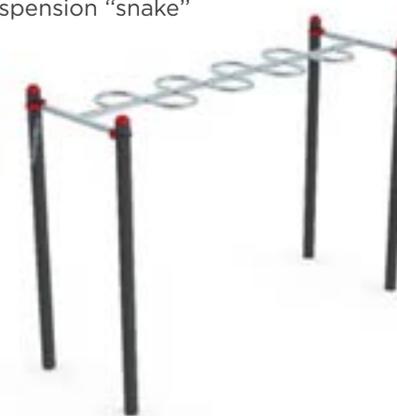
145 PS - échelle de suspension "wave"

L x l: 3.4 x 1.2 m
H: 3 m - **He:** 2.9 m
Z: 25.8 m² (6.5 x 4.3 m)



147 PS - échelle de suspension "snake"

L x l: 3.5 x 1.2 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 26.2 m² (6.6 x 4.3 m)



163 PS - station

L x l: 3.7 x 2.1 m
H: 2.2 m - **He:** 2.1 m
Z: 31.3 m² (6.4 x 5.2 m)



200 PS - station

L x l: 7.3 x 1.2 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 40.3 m² (10.3 x 4.3 m)



210 PS - station

L x l: 7.1 x 3.4 m
H: 3.1 m - **He:** 3 m
Z: 53.7 m² (10.3 x 6.6 m)



220 PS - station

L x l: 4.5 x 3.3 m
H: 2.6 m - **He:** 2.5 m
Z: 63.3 m² (8.3 x 7.8 m)



Fitness - stations Street Workout

230 PS - station PMR

L x l: 4.7 x 4.1 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 55.1 m² (7.9 x 7.5 m)



240 PS - station

L x l: 7.1 x 3.5 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 45.8 m² (10.3 x 6.8 m)



250 PS - station

L x l: 8.6 x 4.5 m
H: 2.2 m - **He:** 2.1 m
Z: 88.5 m² (11.8 x 7.7 m)



2410 PS - banc step workout

L x l: 1 x 0.6 m
H: 0.7 m - **He:** 0.7 m
Z: 13.8 m² (4.2 x 3.8 m)



stations auto-stables Street Workout

1220 PS-AS - station auto-stable démontable

L x l : 5.2 x 4.7 m
H : 3.1 m - **He :** 3 m
Z : 64.3 m² (8.9 x 7.8 m)



1230 PS-AS - station auto-stable démontable

L x l : 3.4 x 2.8 m
H : 2.5 m - **He :** 2.4 m
Z : 36.7 m² (6.6 x 6.6 m)



Equipements fitness et parcours sportifs





Fitness - Aménagements types

Ensemble de parcours standards étudiés par un préparateur physique. (Nous conseillons la mise en place d'au moins deux agrès par catégorie.)

A : parcours général



	Etirement / Echauffement de base	Echauffement / Cardio	Coordination / Equilibre	Renforcement musculaire
BASIC	4 PS - échauffement (a) alu HPL	7 PS - traversée au sol alu	23 PS - pas japonais alu	9 PS - table abdominale inclinée alu
	4 PS - échauffement (b) alu HPL	200350 - transfert alu	10 PS - poutre d'équilibre alu	14 PS - barre fixe double alu
ESSENTIEL	4 PS - échauffement (c) alu HPL	27 PS - bancs de pliométrie alu	200200 - rameur alu	22 PS - barres parallèles alu
	4 PS - échauffement (d) alu HPL	AC 112 - roues de coordination alu	28 PS - barres d'exercices alu	AC 072 - presse à quadriceps alu

B : parcours renforcement musculaire



	Echauffement de base	Renforcement membres inférieurs	Renforcement membres supérieurs	Etirement
<p>BASIC</p> <p>ESSENTIEL</p> <p>PREMIUM</p>	<p>4 PS - échauffement (a)</p> <p>alu HPL</p>	<p>200300 - ischio jambier</p>	<p>200500 - presse développé couché</p>	<p>4 PS - étirements (z)</p> <p>alu HPL</p>
	<p>4 PS - échauffement (b)</p> <p>alu HPL</p>	<p>8 PS - table abdominale horizontale</p>	<p>200100 - presse papillon</p>	<p>4 PS - étirements (y)</p> <p>alu HPL</p>
	<p>4 PS - échauffement (c)</p> <p>alu HPL</p>	<p>18 PS - espalier double</p>	<p>25 PS - anneaux</p>	<p>4 PS - étirements (x)</p> <p>alu HPL</p>
	<p>4 PS - échauffement (d)</p> <p>alu HPL</p>	<p>27 PS - bancs de pliométrie</p>	<p>16 PS - échelle de suspension double</p>	<p>4 PS - étirements (w)</p> <p>alu HPL</p>

C : parcours cardio



BASIC

ESSENTIEL

PREMIUM

	Echauffement de base	Echauffement	Coordination / équilibre	Étirements
	4 PS - échauffement (a) alu HPL	200050 - vélo 	AC 151 - stepper 	4 PS - étirements (z) alu HPL
	4 PS - échauffement (b) alu HPL	AC 011 - pédalo 	AC 061 - rameur libre 	4 PS - étirements (y) alu HPL
	4 PS - échauffement (c) alu HPL	AC 112 - roues de coordination 	AC 041 - runner 	4 PS - étirements (x) alu HPL
	4 PS - échauffement (d) alu HPL	200400 - twister 	AC 051 - ski de fond 	4 PS - étirements (w) alu HPL



Echauffements / Etirements

L'échauffement est un prélude à tout entraînement. Il permet une activation générale par une augmentation progressive de la température corporelle, de l'activité cardio-pulmonaire et de la sollicitation des grands groupes musculaires. Cette mise en route graduelle joue également un rôle important dans la prévention des blessures. Les étirements permettent d'entretenir l'amplitude de mouvement des articulations. La qualité de souplesse est essentielle pour réaliser avec aisance les gestes sportifs.

4 PS - Panneau de consignes - échauffement / étirement

Aluminium

L x h : 100 x 150 mm

H : 1.6 m

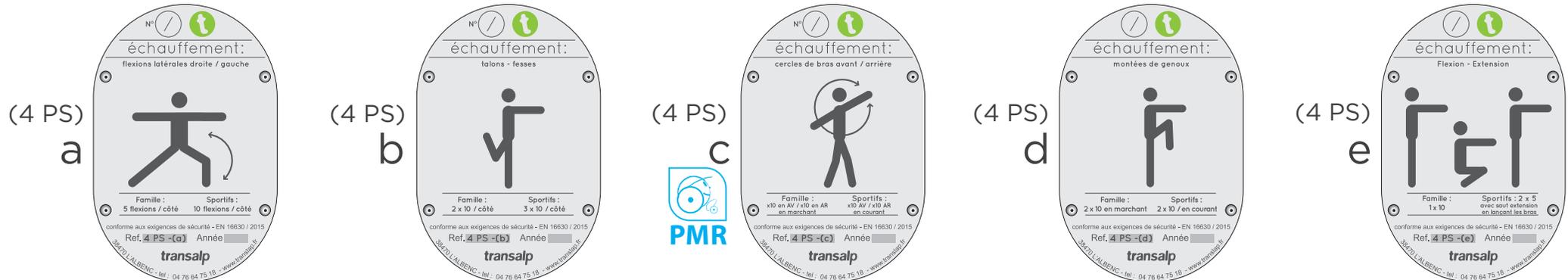
HPL

L x h : 300 x 480 mm

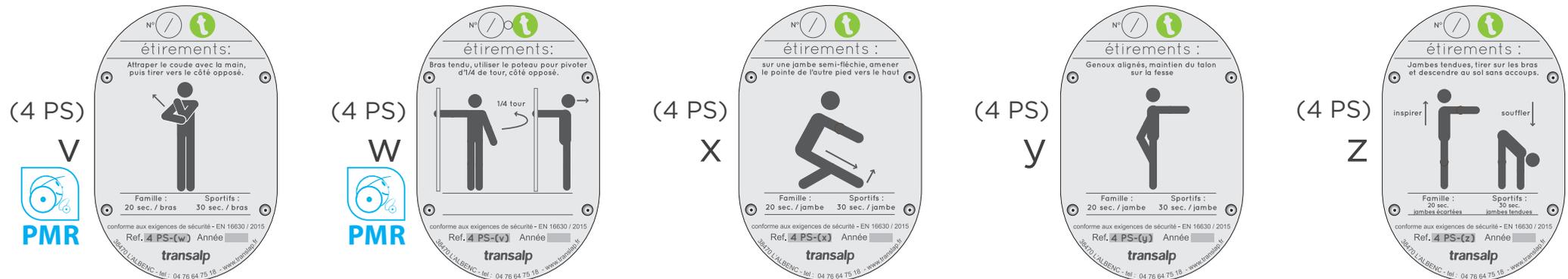
H : 1.6 m



série échauffements



série étirements



31 PS - barres d'étirements

L x l : 1.7 x 0.1 m
H : 1.2 m - **He :** 1.1 m
Z : 13.3 m² (4.8 x 3.3 m)



38 PS - barre d'étirements double

L x l : 0.9 x 0.1 m
H : 1.2 m - **He :** 1.1 m
Z : 10.6 m² (4 x 3.2 m)



étirements:

A Flexion sur genou avant en descendant le bassin vers le sol

B Flexions du tronc, bas tendus, jambes écartées. Descendre la poitrine vers le sol

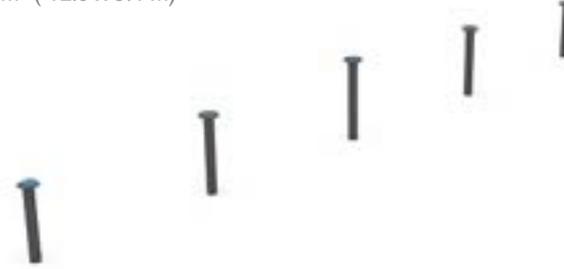
C Flexions du tronc sur la jambe. Aller toucher le pied sur la barre, bras tendus.

Familles :	A	B	C
20s / côté	20s	20s / côté	20s / côté
Sportifs :	30s / côté	30s	30s / côté

conforme aux exigences de sécurité - EN 16630 / 2015
 Ref. Année
 transalp
 SPEDALBENC - tel : 04 76 64 75 18 - www.transalp.fr

26 PS - saute moutons

L x l : 9.3 x 0.2 m
H : 1 m - **He :** 1 m
Z : 41 m² (12.6 x 3.4 m)



saute moutons :

franchir en appui sur les mains jambes écartées

Familles : 1 passage Sportifs : 2 passages

conforme aux exigences de sécurité - EN 16630 / 2015
 Ref. 26 PS Année
 transalp
 SPEDALBENC - tel : 04 76 64 75 18 - www.transalp.fr

6 PS - slalom

L x l : 4.1 x 0.9 m
H : 1.8 m - **He :** 0 m
Z : 24.8 m² (7.2 x 4 m)



slalom :

changement d'appui en slalomant

Familles : 1 passage Sportifs : 2 passages

conforme aux exigences de sécurité - EN 16630 / 2015
 Ref. 6 PS Année
 transalp
 SPEDALBENC - tel : 04 76 64 75 18 - www.transalp.fr

AC 011 - pédalo

L x l : 1.2 x 0.7 m
H : 1 m - **He :** 0.5 m
Z : 12.7 m² (4 x 3.9 m)



pédalo :

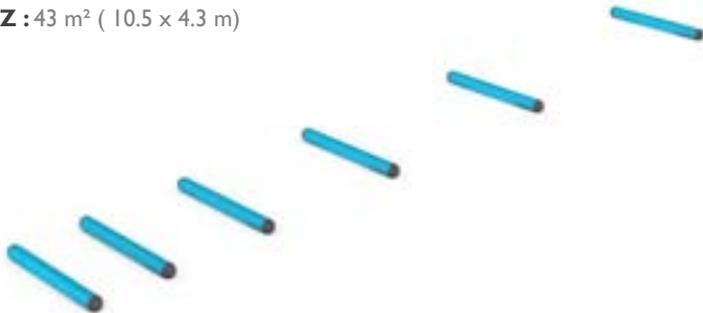
position assise, dos droit, effectuer des mouvements de pédalier

Familles : 2 min Sportifs : 4 min

conforme aux exigences de sécurité - EN 16630 / 2015
 Ref. AC011 Année
 transalp
 SPEDALBENC - tel : 04 76 64 75 18 - www.transalp.fr

7 PS - traversée au sol

L x l : 7.2 x 1.1 m
H : 0.1 m - **He :** 0 m
Z : 43 m² (10.5 x 4.3 m)



traversée au sol :

passer les obstacles en courses naturelle

Familles : 1 passage Sportifs : 2 passages

conforme aux exigences de sécurité - EN 16630 / 2015
 Ref. 7 PS Année
 transalp
 SPEDALBENC - tel : 04 76 64 75 18 - www.transalp.fr

AC 012 - pédalo double

L x l : 2.6 x 0.7 m
H : 1 m - **He :** 0.5 m
Z : 20 m² (5.7 x 3.9 m)



pédalo :

position assise, dos droit, effectuer des mouvements de pédalier

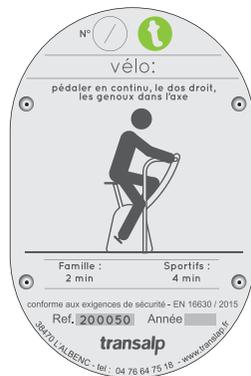
Familles : 2 min Sportifs : 4 min

conforme aux exigences de sécurité - EN 16630 / 2015
 Ref. AC012 Année
 transalp
 SPEDALBENC - tel : 04 76 64 75 18 - www.transalp.fr

Fitness - Echauffements / Etirements

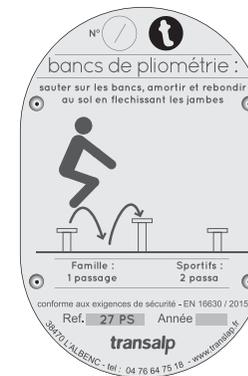
200050 - vélo

L x l: 9.4 x 0.7 m
H: 1.3 m - **He:** 0.9 m
Z: 14 m² (4.1 x 3.9 m)



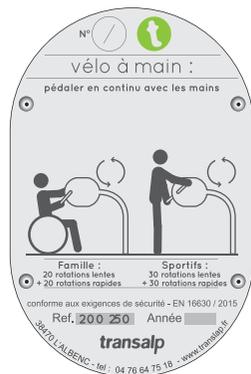
27 PS - bancs de pliométrie

L x l: 5.5 x 1 m
H: 0.6 m - **He:** 0.6 m
Z: 32.5 m² (8.3 x 4.2 m)



200250 - vélo à main

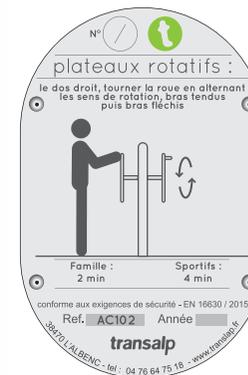
L x l: 1.1 x 0.5 m
H: 1.5 m - **He:** 1.4 m
Z: 13.3 m² (4.2 x 3.6 m)



AC 102 - plateau rotatif double

Existe en version solo réf. AC 101

L x l: 0.6 x 0.6 m
H: 1.4 m - **He:** 1.4 m
Z: 12.3 m² (3.8 x 3.8 m)



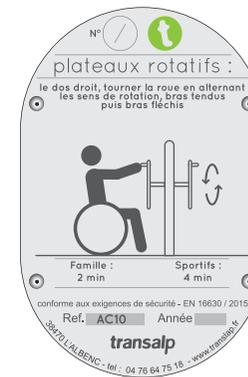
200350 - transfert

L x l: 1.2 x 0.8 m
H: 0.7 m - **He:** 0.7 m
Z: 14.4 m² (4.4 x 4 m)



AC 107 - plateau rotatif double mixte PMR

L x l: 0.6 x 0.6 m
H: 1.2 m - **He:** 1.2 m
Z: 12.3 m² (3.8 x 3.8 m)



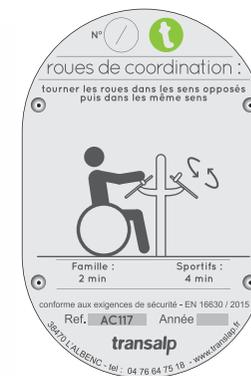
AC 110 - plateau rotatif / roues de coordination

L x l: 0.9 x 0.7 m
H: 1.4 m - **He:** 1.4 m
Z: 13.3 m² (4 x 3.9 m)



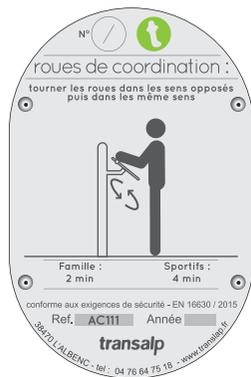
AC 117 - roues de coordination - mixte PMR

L x l: 0.9 x 0.9 m
H: 1.3 m - **He:** 1.3 m
Z: 14 m² (4.1 x 4 m)



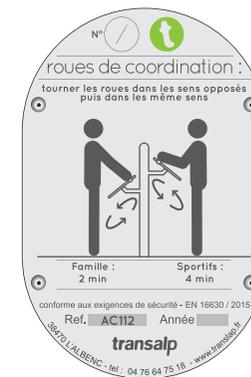
AC 111 - roues de coordination

L x l: 0.9 x 0.5 m
H: 1.3 m - **He:** 1.3 m
Z: 12.5 m² (4.1 x 3.5 m)



AC 112 - roues de coordination doubles
Existe en version mixte PMR réf. AC117

L x l: 0.9 x 0.8 m
H: 1.3 m - **He:** 1.3 m
Z: 14 m² (4.1 x 3.9 m)



Coordination / Equilibre

La coordination motrice est la capacité à réaliser un geste précis et intentionnel avec vitesse, fiabilité et efficacité. L'équilibre est la capacité à faire face à la pesanteur pour maintenir une posture ou se mouvoir. Ces deux fonctions reposent sur l'action conjuguée du système nerveux central et des muscles squelettiques. Leur entraînement permet de développer des qualités d'adaptation et d'apprentissage indispensables dans la pratique sportive.

10 PS - poutre d'équilibre horizontale

L x l : 3.3 x 0.1 m
H : 0.5 m - **He :** 0.5 m
Z : 19.6 m² (6.6 x 3.3 m)



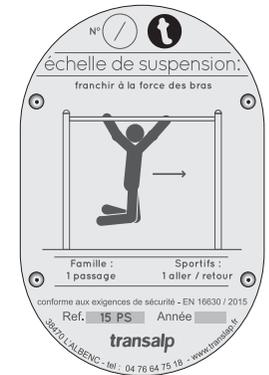
11 PS - poutre d'équilibre inclinée

L x l : 3.3 x 0.1 m
H : 0.5 m - **He :** 0.5 m
Z : 19.6 m² (6.6 x 3.3 m)



15 PS - échelle de suspension

L x l : 2.5 x 0.9 m
H : 2.2 m - **He :** 2.1 m
Z : 21.3 m² (5.7 x 4.1 m)



16 PS - échelle de suspension double

L x l : 2.5 x 1.7 m
H : 2.2 m - **He :** 2.1 m
Z : 25.9 m² (5.7 x 4.9 m)



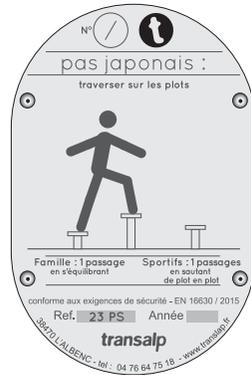
19-20-21 PS - saut de haies

L x l : 3.1 x 1.2 m
H : 0.8 m - **He :** 0.7 m
Z : 39.3 m² (9.3 x 4.4 m)



23 PS - pas japonais

L x l : 2.1 x 0.9 m
H : 0.5 m - **He :** 0.5 m
Z : 18 m² (5.4 x 4 m)



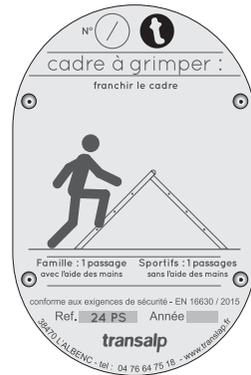
AC 021 - vélo elliptique

L x l : 1.5 x 0.8 m
H : 1.5 m - **He :** 0.4 m
Z : 16.6 m² (4.7 x 4 m)



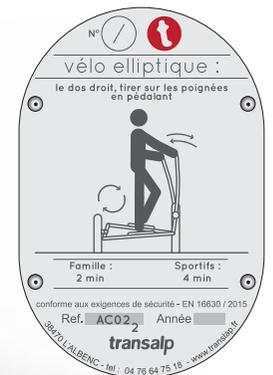
24 PS - cadre à grimper

L x l : 2.4 x 1.2 m
H : 1.3 m - **He :** 1 m
Z : 22.4 m² (5.6 x 4.4 m)



AC 022 - vélo elliptique double

L x l : 2.8 x 0.8 m
H : 1.5 m - **He :** 0.4 m
Z : 21.4 m² (6 x 4 m)



32 PS - saut extension

L x l : 2 x 0.1 m
H : 3.4 m - **He :** 0 m
Z : 15 m² (5.2 x 3.3 m)



AC 032 - balancier double
 Existe en version simple réf. AC 031

L x l : 1.5 x 1.1 m
H : 1.3 m - **He :** 0.5 m
Z : 17.7 m² (4.7 x 4.2 m)

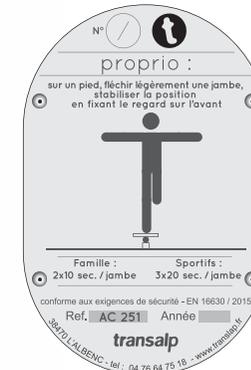


Fitness - Coordination / Equilibre

AC 041 - runner
Existe en version double réf. AC 042
L x l : 1.1 x 0.6 m
H : 1.3 m - **He :** 0.54 m
Z : 12.7 m² (4.2 x 3.8 m)



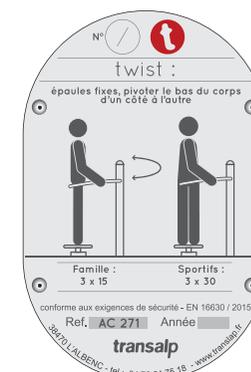
AC 251 - proprio
Existe en version double réf. AC 252
L x l : 0.9 x 0.8 m
H : 1.3 m - **He :** 0.25 m
Z : 12.3 m² (4.1 x 4 m)



AC 051 - ski de fond
L x l : 0.9 x 0.7 m
H : 1 m - **He :** 0.5 m
Z : 12.5 m² (4 x 3.9 m)



AC 271 - twist
Existe en version double réf. AC 272
L x l : 0.9 x 0.8 m
H : 1.3 m - **He :** 0.12 m
Z : 13.5 m² (4 x 4 m)



AC 061 - rameur libre
L x l : 0.9 x 0.7 m
H : 1 m - **He :** 0.5 m
Z : 12.5 m² (4 x 3.9 m)

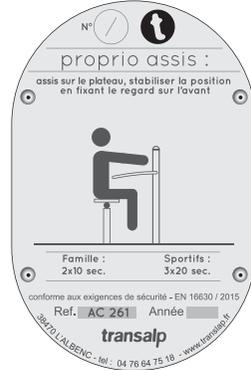


AC 270 - proprio / twist
L x l : 1.6 x 0.8 m
H : 1.3 m - **He :** 0.25 m
Z : 16.7 m² (4.1 x 4 m)



AC 261 - proprio assis
Existe en version double réf. AC 262

L x l : 0.9 x 0.8 m
H : 1 m - **He :** 0.7 m
Z : 12.9 m² (4 x 4 m)



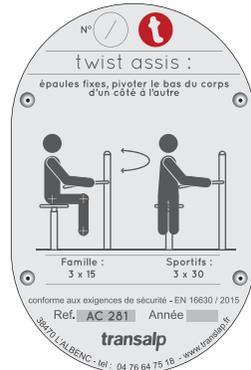
AC 291 - stepper
Existe en version double réf. AC 292

L x l : 0.9 x 0.8 m
H : 1.3 m - **He :** 0.35 m
Z : 12.5 m² (4 x 3.7 m)



AC 281 - twist assis
Existe en version double réf. AC 282

L x l : 0.9 x 0.8 m
H : 1 m - **He :** 0.7 m
Z : 13.5 m² (4 x 4 m)



AC 297 - stepper/twist

L x l : 1.5 x 0.8 m
H : 1.3 m - **He :** 0.35 m
Z : 16.6 m² (4.7 x 4 m)



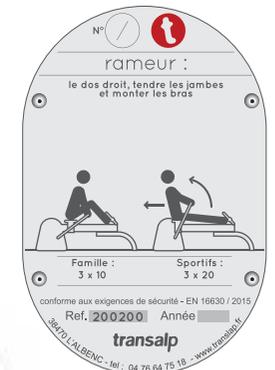
AC 274 - proprio assis / twist assis

L x l : 1.6 x 0.8 m
H : 1 m - **He :** 0.7 m
Z : 16.6 m² (4.7 x 4 m)



200200 - rameur

L x l : 2 x 1.2 m
H : 1.1 m - **He :** 0.6 m
Z : 18.5 m² (5.2 x 4.3 m)



Renforcement musculaire

En fonction de l'intensité et de la fréquence des séances, les exercices de musculation assurent l'entretien ou l'amélioration de la force, la puissance et la qualité musculaire. L'ensemble des grands groupes musculaires doit être sollicité pour offrir de l'aisance dans la pratique sportive. En plus d'entretenir la masse musculaire, ces exercices préservent la masse osseuse et retardent les effets du vieillissement.

8 PS - table abdominale horizontale
Existe en version double mixte (+inclinée) réf. 89 PS

L x l : 1.9 x 1 m
H : 0.8 m - **He** : 0.52 m
Z : 15.7 m² (4.9 x 4 m)



9 PS - table abdominale inclinée

L x l : 1.9 x 1 m
H : 0.8 m - **He** : 0.52 m
Z : 15.7 m² (4.9 x 4 m)



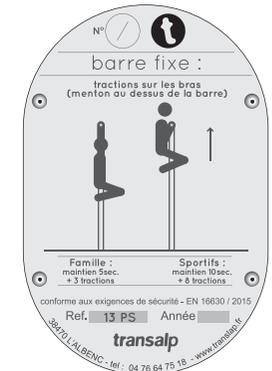
87 PS - table abdominale horizontale / lombaires

L x l : 1.7 x 1.8 m
H : 0.9 m - **He** : 0.9 m
Z : 19.5 m² (5 x 4.9 m)



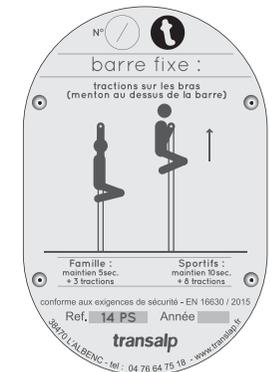
13 PS - barre fixe

L x l : 1.2 x 0.1 m
H : 2.2 m - **He** : 2.1 m
Z : 12.1 m² (4.3 x 3.3 m)



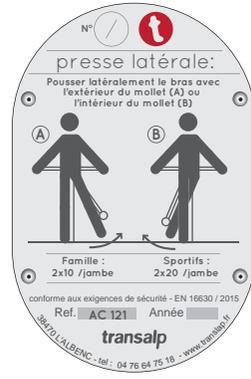
14 PS - barre fixe double

L x l : 2.2 x 0.1 m
H : 2.2 m - **He** : 2.1 m
Z : 15.4 m² (5.3 x 3.3 m)



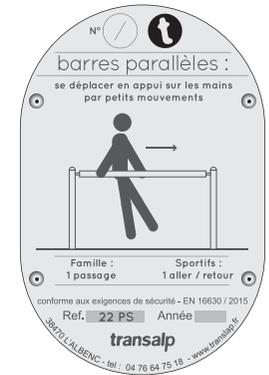
AC 121 - presse latérale

L x l : 1 x 0.7 m
H : 1.3 m - **He :** 0.24 m
Z : 12.8 m² (4.2 x 3.9 m)



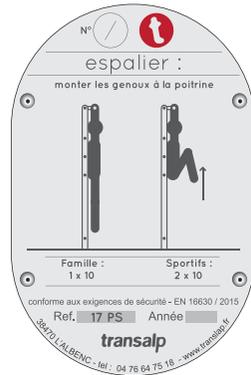
22 PS - barres parallèles

L x l : 3.1 x 0.65 m
H : 1.2 m - **He :** 1.1 m
Z : 22.2 m² (6.3 x 3.8 m)



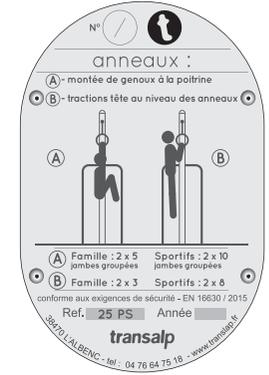
17 PS - espalier

L x l : 1.6 x 0.1 m
H : 2.2 m - **He :** 2.1 m
Z : 14.2 m² (4.8 x 3.4 m)



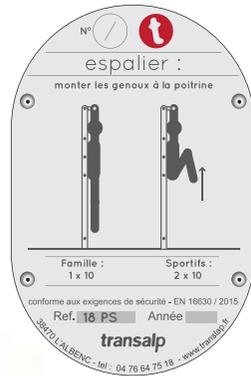
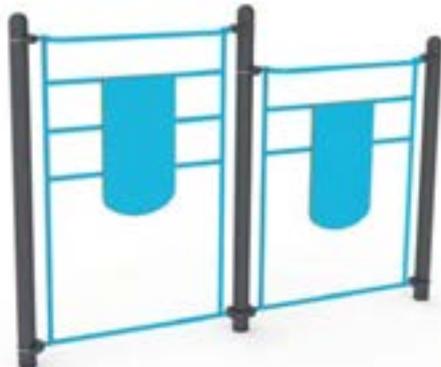
25 PS - anneaux

L x l : 2.6 x 1.1 m
H : 3.1 m - **He :** 2.1 m
Z : 22 m² (5.7 x 4.2 m)



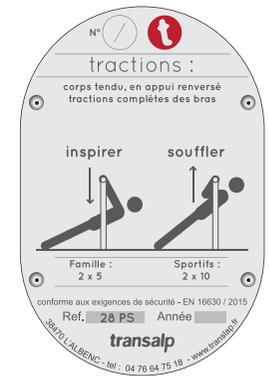
18 PS - espalier double

L x l : 3.1 x 0.1 m
H : 2.2 m - **He :** 2.1 m
Z : 19.5 m² (6.3 x 3.4 m)



28 PS - barres d'exercices

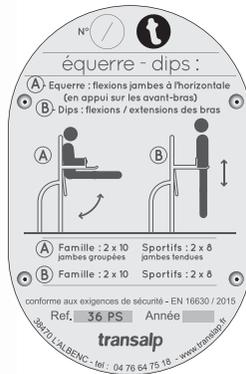
L x l : 1.7 x 0.1 m
H : 1.2 m - **He :** 1.1 m
Z : 13.3 m² (4.8 x 3.3 m)



Fitness - Renforcement musculaire

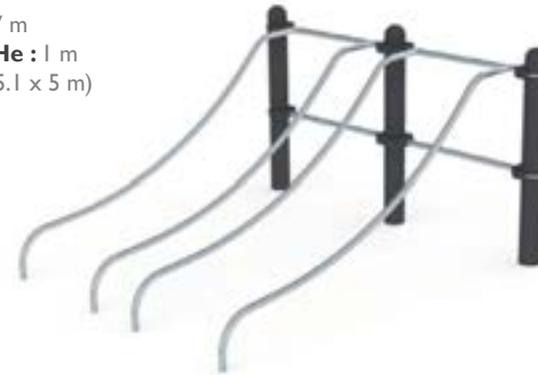
36 PS - dips / relevé de jambes

L x l : 1.2 x 0.9 m
H : 1.8 m - **He :** 1.2 m
Z : 15 m² (4.4 x 4 m)



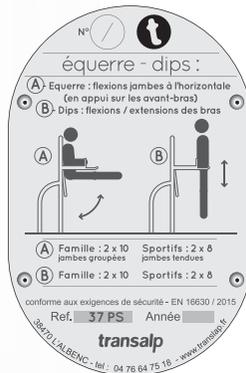
41 PS - barre de pompes - double

L x l : 2 x 1.7 m
H : 1.1 m - **He :** 1 m
Z : 22.7 m² (5.1 x 5 m)



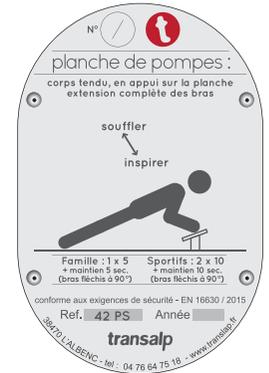
37 PS - dips / relevé de jambes - double

L x l : 1.5 x 0.9 m
H : 1.8 m - **He :** 1.2 m
Z : 16 m² (4.7 x 4 m)



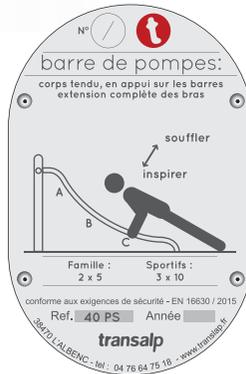
42 PS - planche de pompes

L x l : 1 x 0.2 m
H : 0.2 m - **He :** 0.2 m
Z : 12.3 m² (4.2 x 3.2 m)



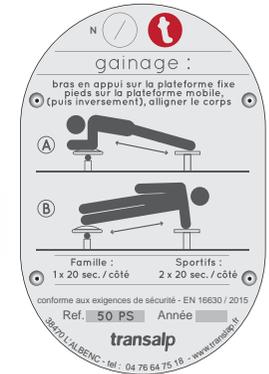
40 PS - barre de pompes

L x l : 2 x 0.8 m
H : 1.1 m - **He :** 1 m
Z : 18.1 m² (5.1 x 4.1 m)



50 PS - gainage

L x l : 2 x 0.6 m
H : 0.4 m - **He :** 0.4 m
Z : 16.9 m² (5.2 x 3.7 m)



AC 141 - presse squat

L x l : 1.3 x 0.5 m
H : 1.8 m - **He :** 1.3 m
Z : 12.9 m² (4.4 x 2.2 m)

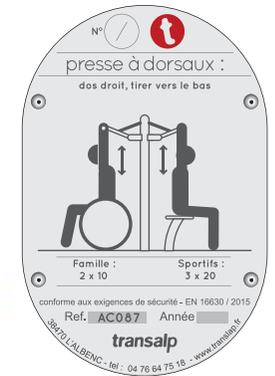


AC 087 - presse à dorsaux - double mixte PMR

L x l : 1.6 x 1 m
H : 1.8 m - **He :** 0.5 m
Z : 16.7 m² (4.7 x 4.2 m)

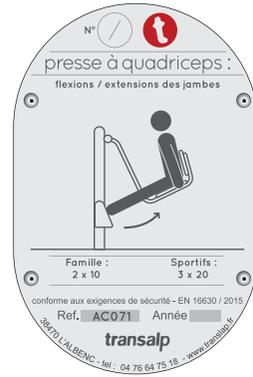


PMR



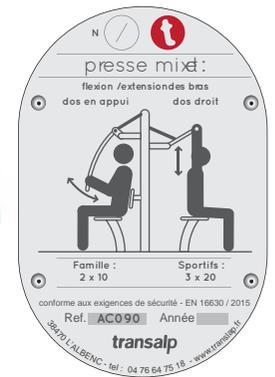
AC 071 - presse à quadriceps

L x l : 1.2 x 0.7 m
H : 1.6 m - **He :** 1 m
Z : 14.5 m² (4.3 x 3.9 m)



AC 090 - presse à pectoraux et dorsaux

L x l : 1.7 x 1 m
H : 2 m - **He :** 0.5 m
Z : 16.8 m² (4.8 x 4.2 m)



AC 072 - presse à quadriceps - double

L x l : 2.1 x 0.7 m
H : 1.6 m - **He :** 1 m
Z : 17.4 m² (5.1 x 3.9 m)



AC 076 - presse à pectoraux et quadriceps

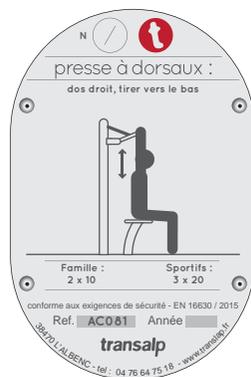
L x l : 2.6 x 0.7 m
H : 2 m - **He :** 1 m
Z : 16.8 m² (5.1 x 3.8 m)



Fitness - Renforcement musculaire

AC 081 - presse à dorsaux
Existe en version double réf. AC 082

L x l : 1 x 1 m
H : 1.8 m - **He :** 0.50 m
Z : 12.5 m² (4.2 x 3.9 m)



AC 097 - presse à pectoraux - mixte PMR

L x l : 1.8 x 0.7 m
H : 2 m - **He :** 0.5 m
Z : 16.8 m² (5 x 3.8 m)



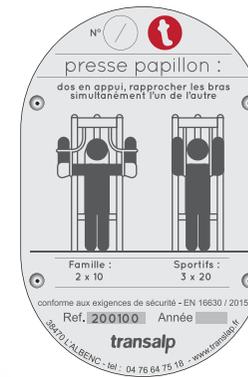
AC 091 - presse à pectoraux
Existe en version double réf. AC 092

L x l : 1 x 0.7 m
H : 2 m - **He :** 0.5 m
Z : 12.3 m² (4.1 x 3.8 m)



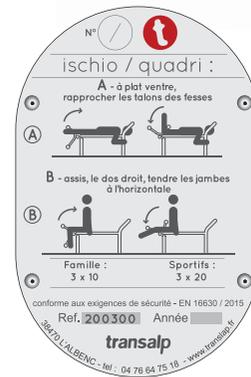
200100 - presse papillon

L x l : 1.1 x 0.8 m
H : 1.7 m - **He :** 0.5 m
Z : 13.7 m² (4.3 x 4.3 m)



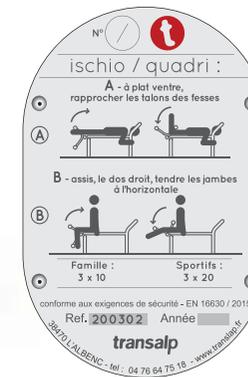
200300 - ischio / quadri

L x l : 1.9 x 1 m
H : 0.9 m - **He :** 0.55 m
Z : 18.8 m² (5 x 4.2 m)



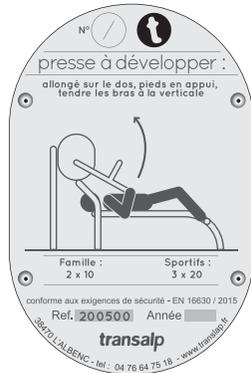
200302 - ischio / quadri - double

L x l : 2 x 1.9 m
H : 0.9 m - **He :** 0.55 m
Z : 24.4 m² (5.2 x 5.1 m)



200500 - presse développé couché

L x l: 2.1 x 1.2 m
H: 1.5 m - **He:** 0.55 m
Z: 20.8 m² (5.3 x 4.3 m)



200600 - presse dorsaux

L x l: 2.1 x 1.2 m
H: 1.7 m - **He:** 0.55 m
Z: 20.8 m² (5.3 x 4.3 m)



Signalétique réglementaire - Panneaux d'informations - en HPL gravé ou imprimé (autocollant)

1 PS Panneau d'information «Parcours» **L x h:** 1290 x 1130 mm
H: 2 m

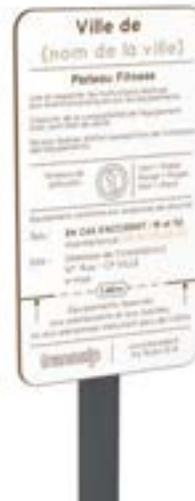


300-F Panneau d'information «Fitness»

L x h: 365 x 630 mm
H: 1.90 m

300-W Panneau d'information «Street-Workout»

300-A Panneau d'information «Séniors»



3 PS Panneau directionnel **L x h:** 500 x 150 mm
H: 1.60 m



Equipements fitness pour séniors

L'activité physique est depuis de nombreuses années reconnue comme un élément clé du maintien en bonne santé, à tout âge de la vie. En effet une pratique régulière et adaptée joue un rôle primordial sur le bien-être physique, moral et social et ce malgré l'avancée en âge. La gamme « Fitness sénior » de Transalp, ludique et sécurisée, permet aux pratiquants de prévenir le risque de chute par une sollicitation des qualités d'équilibre et de marche, et un renforcement musculaire adapté. Le maintien de la mobilité articulaire et des capacités cognitives complètent les objectifs poursuivis pour les séniors.





Mobilité articulaire (SB)

Essentielle au niveau des membres supérieurs pour la réalisation des tâches de la vie quotidienne.

Equilibre / marche (SA)

Joue un rôle important dans la prévention des chutes.

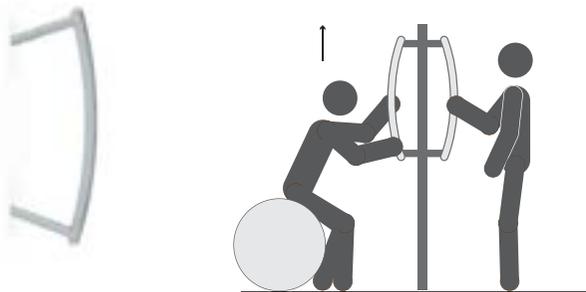


Renforcement musculaire (SC)

Essentiel au niveau des membres inférieurs pour une motricité renforcée.

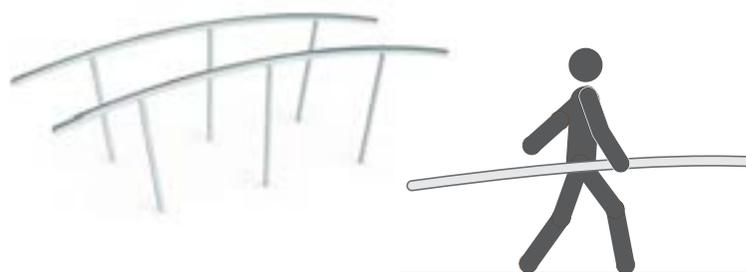
Aides à la stabilité

Poignées verticales (sur panneaux cognitifs)



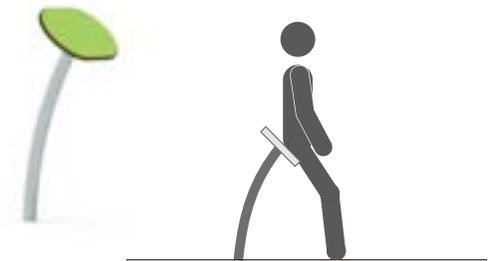
- Aide à la verticalisation et au maintien de la posture debout.
- Permet de se tracter et se stabiliser.

Mains courantes



- Aide à la marche ou au maintien de la posture debout.
- Permet de se stabiliser.

Assis-debout



- Aide au maintien de la posture debout.
- Permet de se stabiliser et de limiter la fatigue.



Stations d'exercices (ST)

Demander à notre bureau d'étude de vous proposer une station sur-mesure en fonction de votre espace disponible, de votre budget et des agrès souhaités.

Tableau des agrès disponibles pour stations

Equilibre / marche

Passerelle	Passage d'équilibre	Passage mobile	Plateaux d'équilibre debout / assis
Passages naturels	Passage d'obstacles	Passages guidés	Passage devers linéaire / ondulé

Renforcement musculaire

Twist assis	Extension chevilles
Marcheur	Pédalier

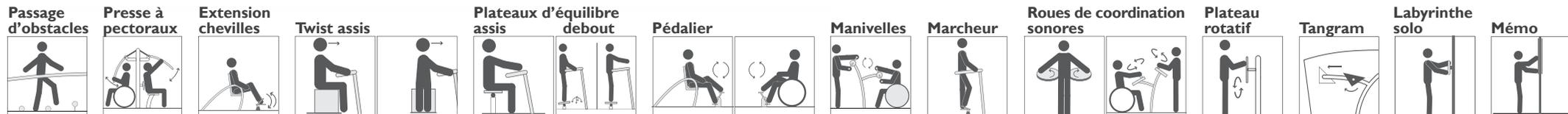
Mobilité articulaire

Barre d'adresse	Roues de coordination sonores
Spirale	Manivelles

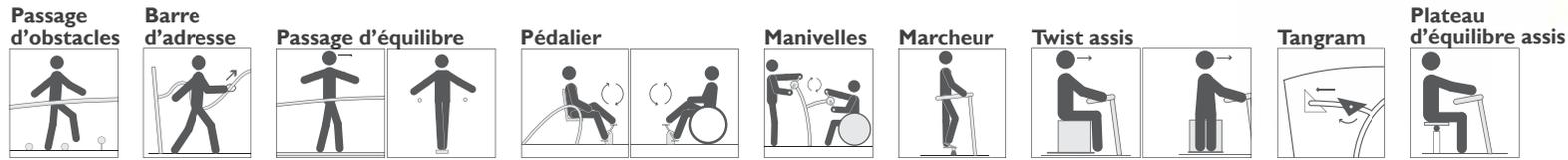
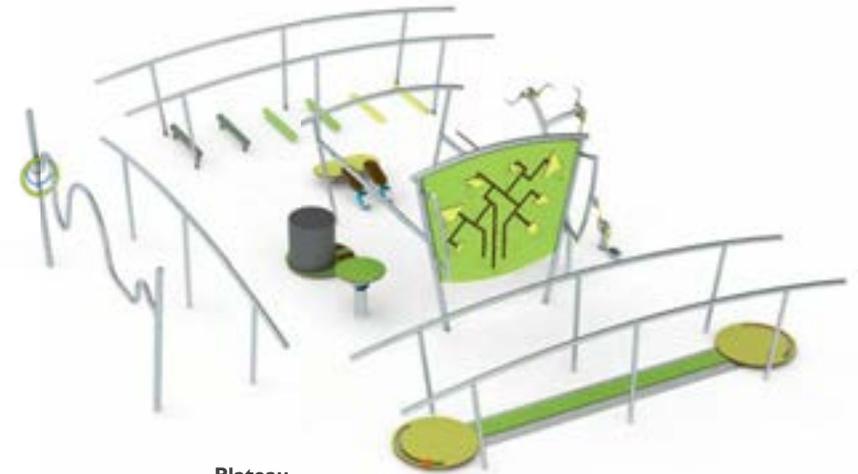
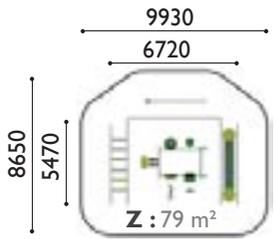
Sollicitations cognitive

Panneau libre	Puzzle tactile	Mémo	Tangram
Euréka	Labyrinthe Duo	Labyrinthe mixte PMR	

ST 10 - Station modulaire
He max : 1.5 m

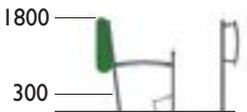
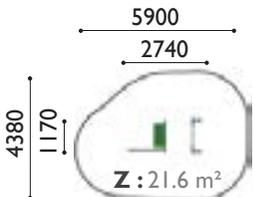


ST 01 - Station modulaire
He max : 1.5 m



SE 01 - Station d'étirement

L x l : 2.7 x 1.2 m
H : 1.8 m
He : 1.6 m
Z : 21.3 m²

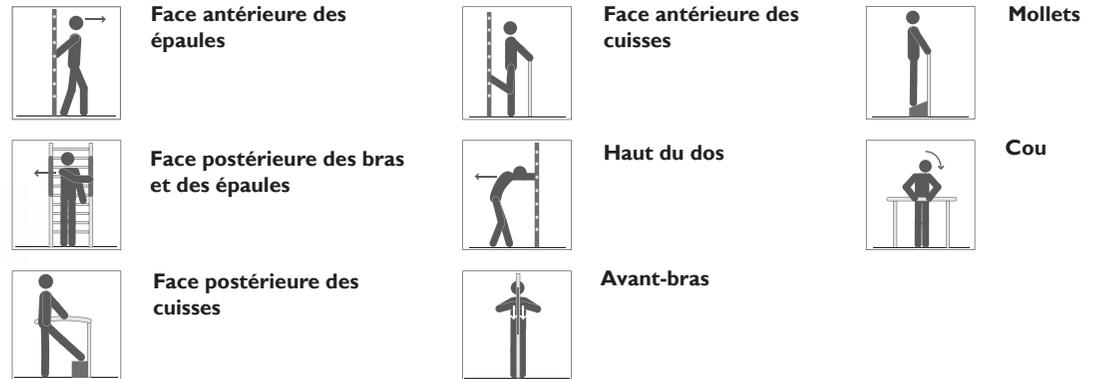


Exercices

Etirer les grands groupes musculaires du corps en maintenant les différentes postures (environ 30 secondes) tout en respirant profondément.

Objectifs

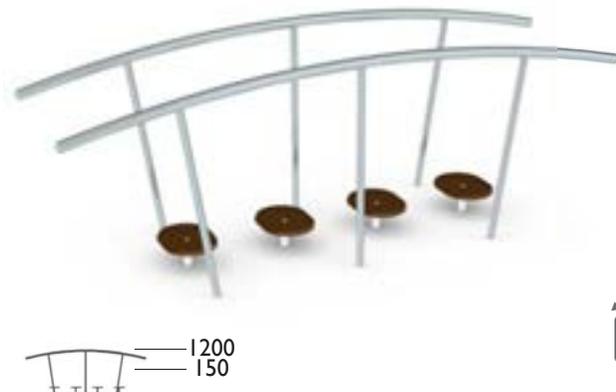
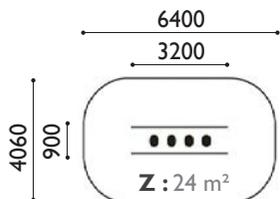
Meilleure récupération après une séance d'activité physique.
Entretien ou améliorer la souplesse des différentes articulations.



SA 05 - Passage mobile



He : 0.15 m



Exercices :

Marcher un pied après l'autre sur les plots mobiles, en les faisant basculer d'arrière en avant. S'équilibrer les pieds sur un seul plot.

Objectifs :

Travail de l'équilibre dynamique et statique sur une surface d'appui instable.

Ergonomie :

Rebords surélevés tout autour du plot servant de cale-pieds. Revêtement anti-dérapant sur les surfaces d'appui.



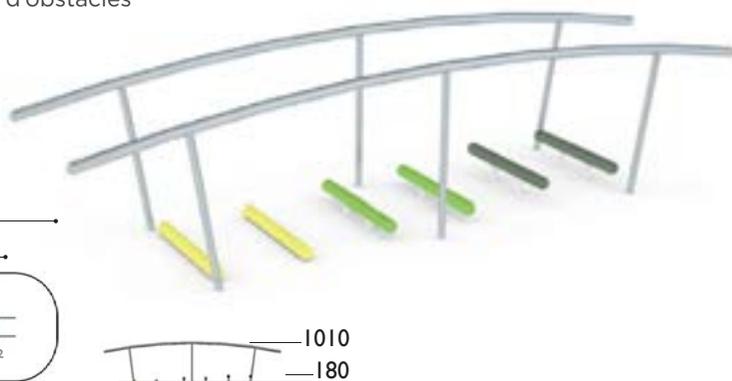
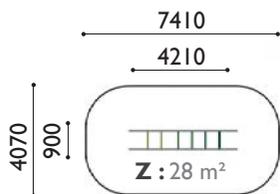
Technique :

Système ROSTA®

SA 03 - Passage d'obstacles



He : 0 m



Exercices :

Marcher le plus naturellement possible tout en enjambant les obstacles.

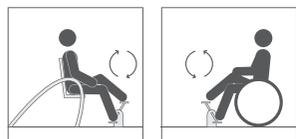
Objectifs :

Travail de l'équilibre dynamique avec variation de la hauteur du pas. Sollicitation de la coordination visuo-motrice.

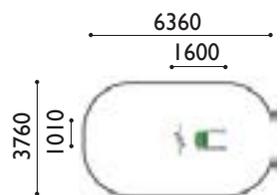
Ergonomie :

Augmentation progressive de la hauteur des obstacles. Demi-tour possible entre obstacles.

SC 07 - Pédalier



He : 0.6 m



Exercices :

Pédaler en continu durant plusieurs minutes et respirer profondément.

Objectifs :

Renforcement musculaire global des membres inférieurs. Travaille l'endurance à l'effort.

Ergonomie :

Présence d'accoudoirs pour sécuriser les déséquilibres latéraux et pour le confort. Présence d'une main courante face à l'assise pour sécuriser l'installation.



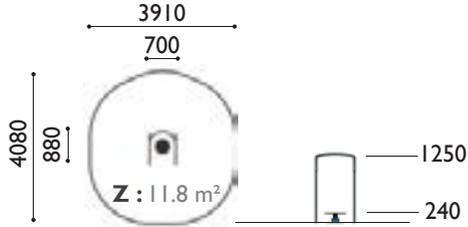
Technique :

Tarage de l'effort par un frein à aimant permanent.

SA 13 - Plateau d'équilibre



He : 0.2 m



Exercices :

Trouver le point d'équilibre debout sur la plateforme. Possibilité de varier les postures (appui unipodal, talons ou pointes, les yeux ouverts ou fermés, avec ou sans mouvement du haut du corps, avec ou sans perturbations extérieures, ...)

Objectifs :

Travail de l'équilibre statique debout sur une surface instable.

Ergonomie :

Prolongement des mains courantes latéralement au plateau pour sécuriser l'installation. Revêtement anti-dérapant sur les surfaces d'appui.



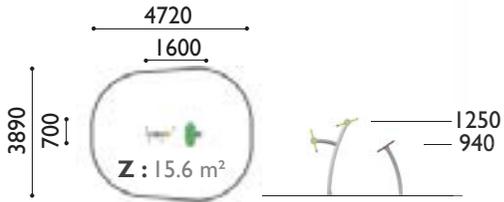
Technique :

Système double ROSTA®

SB 04 - Manivelles



He : 1.3m



Exercices :

Pédaler avec les bras en continu durant plusieurs minutes et respirer profondément.

Objectifs :

Travail de la mobilité des membres supérieurs (épaules, coudes).
Travail de l'endurance à l'effort.

Ergonomie :

Poignées désolidarisées de la manivelle pour faciliter la préhension et le mouvement.



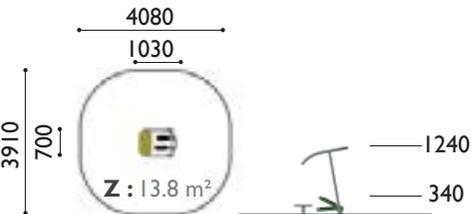
Technique :

Tarage de l'effort par un frein à aimant permanent.

SC 06 - Marcheur



He : 0.4 m



Exercices :

Pousser les pédales l'une après l'autre vers le bas en réalisant des extensions de genoux.

Objectifs :

Renforcement des muscles des cuisses (quadriceps) et de la jambe (tibial inférieur).
Travailler l'endurance à l'effort.

Ergonomie :

Présence d'une plateforme fixe pour aider à s'installer et s'extraire des pédales.
Le décalage maximum des pédales équivaut à la hauteur d'une marche d'escalier standard.



Technique :

Système ROSTA®

Fit^{it}ness



transalp

CONCEPTEUR | FABRICANT | AMÉNAGEUR

179, route de Faverge 38470 l'ALBENC - France
Tél. +33 (0)4 76 64 75 18 - Fax. +33 (0)4 76 64 79 79
info@transalp.fr - www.transalp.fr



BV Cert. 6020127