

www.fitpark.fr

CATALOGUE PRODUITS



Fit'Station Training
Fitness Plein Air
Street Workout

Parcours de Santé
Fit'Training
Mobilier Urbain

UN MOT...



Patrick DEHEYER
CEO FitPark®

Depuis sa création, en 2008, **FitPark®** est un des piliers qui a permis au Fitness de Plein Air de prendre son essor et de conquérir le cœur des sportifs, qu'ils soient pros ou amateurs.

Les événements récents ont démontré que les sports de plein air étaient plus que jamais incontournables, dans un contexte où les questions de santé et le respect de l'environnement font cause commune.

Conscients que notre bien-être passe par la diversité des exercices et de leur intensité, **FitPark®** ne cesse d'étendre ses gammes, de les perfectionner et de les rendre accessibles à tous : Street Workout, Parcours de Santé, Fit'Training, gamme innovante

Fit'Station Training, véris réglables exclusifs, confort des assises...

Au cours des derniers mois, il est devenu primordial de conserver la maîtrise de la fabrication des produits de consommation courante. Le sport ne devrait-il pas en faire partie ?

Chez **FitPark®**, la fabrication Française fait depuis plusieurs années partie intégrante de notre ADN et ce, dans une démarche soutenue de développement durable.

Plus que jamais, l'équipe **FitPark®** reste à l'écoute des besoins de nos utilisateurs, de nos clients et de nos distributeurs.



Un Mot _____	2
Le Design et la Qualité _____	4
Label Origine France Garantie _____	6
Développement Durable _____	8
Matériaux et Ergonomie _____	10
Traitement du Métal _____	12
Norme _____	14
Couleurs et Finition _____	16
Fitpark Connecté _____	18
Réseau de Distribution _____	20
Les Réalisations FitPark® _____	22
LES GAMMES DE PRODUITS FITPARK	
Fit'Station Training _____	24
Exos Cardio-Training _____	30
Exos Musculation _____	34
Exos Stretching _____	42
Exos Personnes à Mobilité Réduite (PMR) _____	44
Gamme Fitness "R" - Performance _____	46
Gamme Fitness Bien-être	
Cardio-Training _____	62
Musculation _____	72
Stretching _____	90
Combinés _____	102
Personnes à Mobilité Réduite (PMR) _____	104
Gamme Street Workout _____	108
Gamme Parcours de Santé _____	126
Signalisation _____	132
Fit'Training _____	136
Gamme Mobilier Urbain _____	140
Garanties _____	143

LE DESIGN ET LA QUALITÉ

Christian
Designer
ergonome
FitPark®

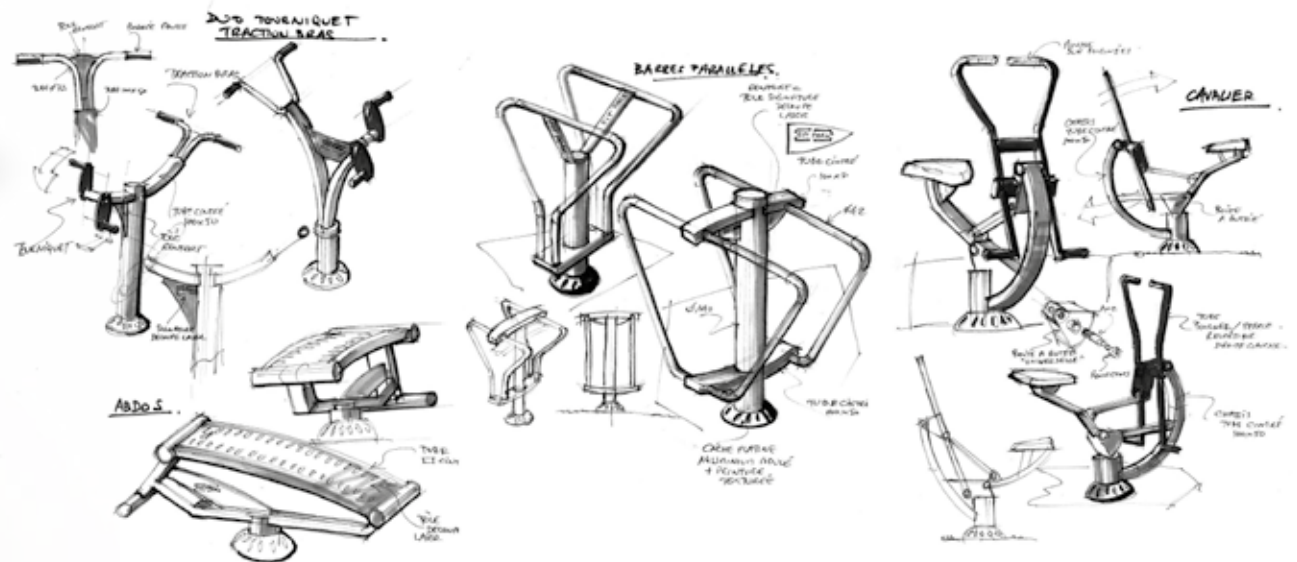


L'expérience utilisateur

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
équipement FitPark®
(modèles déposés).



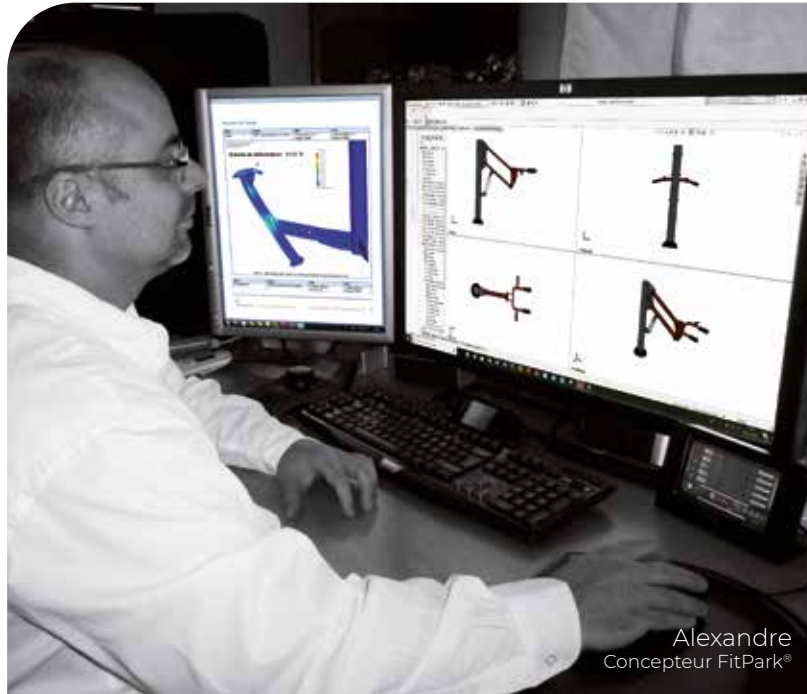
Conception

Combiner l'esthétique et le confort

Face à une demande croissante, à la recherche de nouveauté, **FitPark®** accorde une place centrale à son bureau d'études, qui consacre beaucoup d'énergie à l'évolution de nos gammes. Il conçoit des équipements uniques, capables de répondre à toutes vos exigences et reste en contact permanent avec notre équipe de production.

“ 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.”



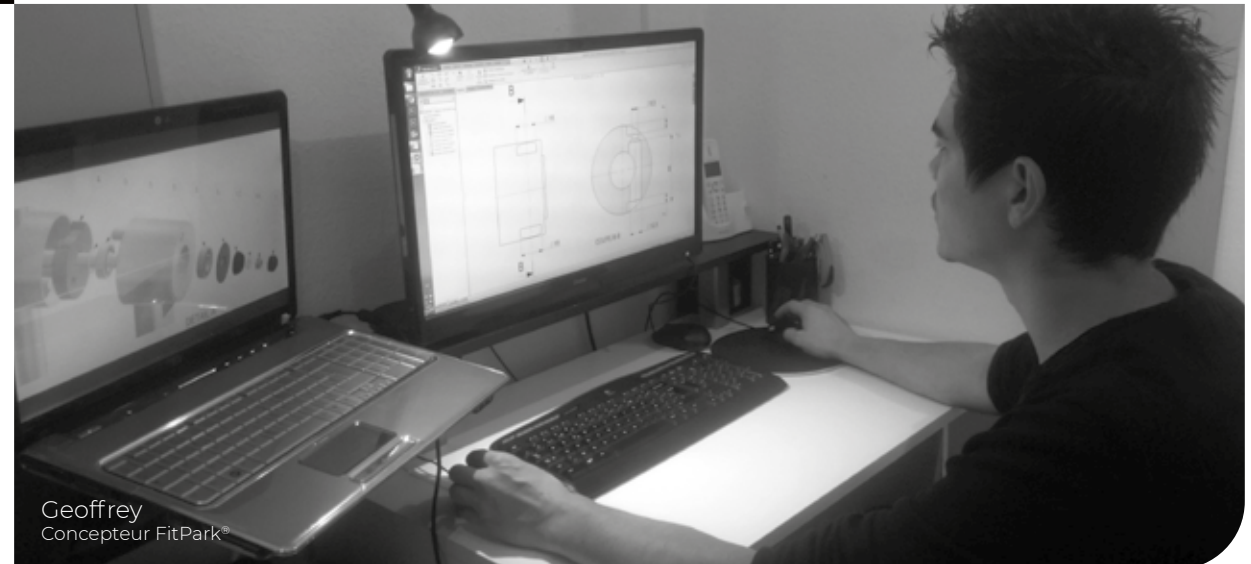
Alexandre
Concepteur FitPark®

Offrir le plus haut niveau de qualité

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 étudiée en amont lors de la conception. La fabrication de prototypes nous garantit des équipements solides, durables et confortables.



Geoffrey
Concepteur FitPark®

ORIGINE FRANCE GARANTIE

Label

Label universel qui certifie le “produire” en France

En réaction à un marché dominé majoritairement par des importations, notamment en provenance d'Asie, **Fitpark®** a fait le choix de la Fabrication Française. Par ce choix fort et assumé, **Fitpark®** s'est différencié des concurrents, en particulier, grâce à l'obtention du label ORIGINE FRANCE GARANTIE (Afnor Cert. 73050, gamme Fitness, Street Workout, Parcours de santé et Mobilier Urbain), seul label à garantir la Fabrication Française par le biais d'audits, réalisés par un organisme de certification indépendant (l'Afnor pour **Fitpark®**).

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 équipements est volontairement sobre et épuré, en rupture avec les équipements 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 équipement 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.



MADE IN FRANCE
PRODUIT DANS LE VAR (83)

le saviez-vous ?



De nombreux spécialistes contribuent chaque jour au développement de **FitPark®**. Cette chaîne humaine participe à l'économie régionale en consommant local. C'est pourquoi nous sommes si fiers de sans cesse réduire notre empreinte carbone, dans une économie qui fait souvent appel à des ressources provenant d'Asie.

**Pas moins de 31 professionnels spécialisés
sont nécessaires à la réalisation de nos équipements,
fabriqués en France !**

- Acier 3 personnes
- Soudure 2 personnes
- Conception Planning Logistique 2 personnes
- Traitement et peinture 3 personnes
- Poignée confort 1 personne
- Cintrage tube rectangulaire 2 personnes
- Montage et emballage 2 personnes
- Usinage pédale 1 personne
- Usinage rondelles d'étanchéité 1 personne
- Moulage collier et cache platine 2 personnes
- Roulement 1 personne
- Usinage patin de guidage 2 personnes
- Fabrication assise et repose-pied 1 personne
- Usinage bague 1 personne
- Usinage axes 1 personne
- Cache visserie 1 personne
- Signalisation 1 personne
- Découpe laser tube 1 personne
- Découpe laser plat 1 personne
- Cintrage tube rond 1 personne

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 équipements.

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.

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.



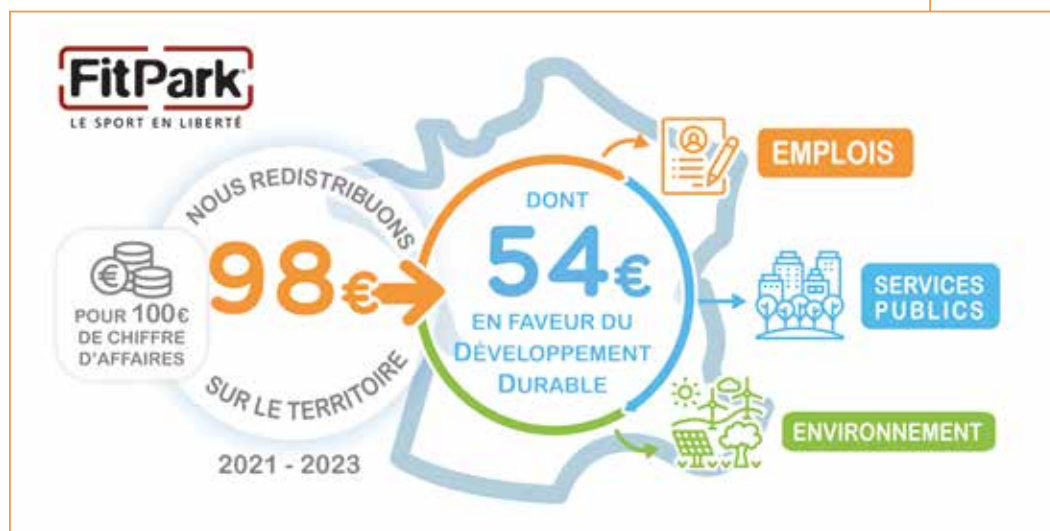
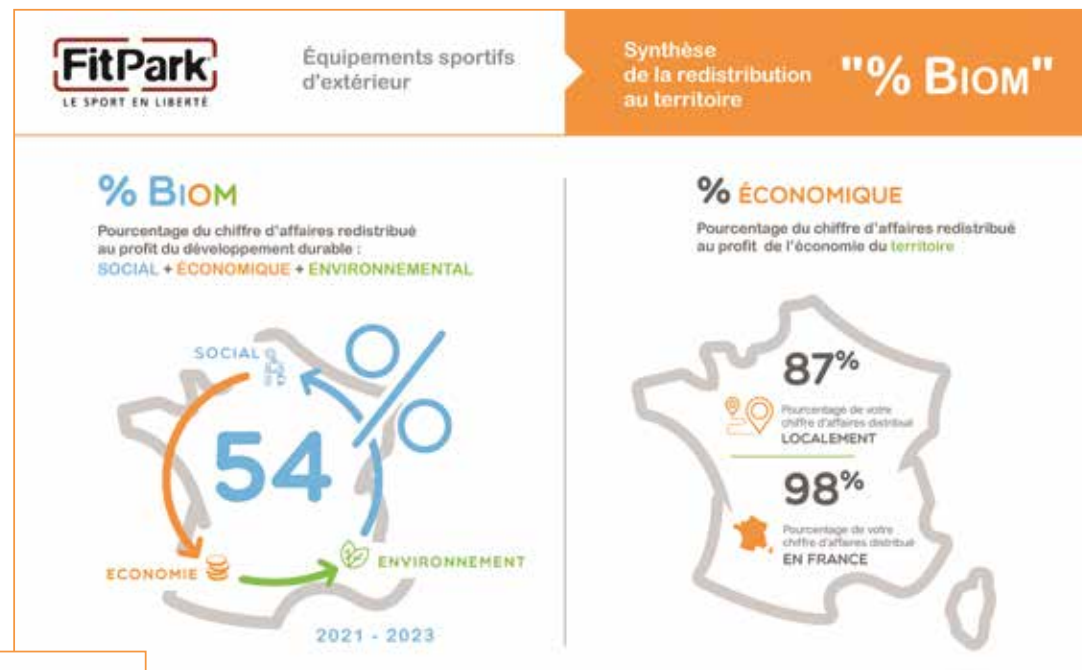
Biom attitude

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** valorise la démarche de **FitPark®** en faveur de son territoire.

BIOM est un outil de calcul qui mesure ce qu'une entreprise apporte à son territoire en termes d'emplois, de services publics et de préservation de l'environnement.

Suite à son évaluation, **FitPark®** fait partie des entreprises les plus performantes d'un point de vue sociétal et environnemental.



FitPark® met un point d'honneur à travailler avec 93% de fournisseurs français, ce qui confère une implication efficace socialement, permettant de maintenir l'emploi en France et assurant une économie durable.



MATÉRIAUX ET ERGONOMIE

Durabilité et résistance

En utilisant des axes en inox (non soudés), **FitPark®** privilégie la longévité des équipements. Ce choix permet d'éviter les éventuels blocages de mouvements liés à la corrosion.



Sélection et provenance contrôlée

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

Les poignées, les colliers et caches platines sont fabriqués en France, les repose-pieds, sièges et dossiers à Monaco (98000). Tous ces produits ont été sélectionnés selon différents critères : résistance, durabilité, ergonomie et confort...

Innovation



La pratique sportive en plein air va souvent de pair avec des installations inconfortables (sièges durs en métal par exemple).

FitPark® a mis au point un élastomère novateur, pour ses assises et dossiers. Ce procédé spécifique allie la souplesse à un confort indéniable pour les utilisateurs lors des exercices.

Ce matériau d'une grande résistance est également **ignifugé** et **hydrofuge**.



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 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 en respectant les méthodologies préconisées dans ce domaine (NF ISO 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.



Finition

Grenaillage et thermolaquage

Lors du grenaillage, la 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 réutilisée plusieurs fois, grâce à un circuit de nettoyage automatique.

Suit l'opération de thermolaquage. Les pièces métalliques sont poudrées de peinture polyester, puis cuites au four. 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.



Assemblage

Pour la fiabilité des équipements, l'assemblage est une étape essentielle. Cette phase est réalisée dans notre atelier de montage, **par nos soins**, afin d'apporter une qualité de finition maximale.



Norme

Sécurité et 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 équipement **FitPark®** afin de garantir la sécurité des utilisateurs et des accompagnateurs.

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 équipements.

Cette norme a aujourd'hui été absorbée par la norme Européenne **EN 16630**. Tous nos équipements sont conformes à cette norme.

Test Anticorrosion

Soucieux de proposer un produit qualitatif résistant au mieux à la corrosion, **FitPark®** propose un traitement par métallisation garanti 20 ans.

IMPORTANT

Depuis 2015, la norme française XP S52-904 a été annulée.

Exigez des équipements conformes à la nouvelle norme Européenne EN 16630 : 2015.

Conformité

Soucieux du bien-être des utilisateurs,
Fitpark® à toujours conçu des équipements
dépourvus de coincements.

**Des gabarits de contrôles sont utilisés
dans les cycles de fabrication, afin de vérifier
les tolérances préconisées par la norme.**



COULEURS ET FINITION

Un large choix de couleurs personnalisables

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 sont d'origine Française.

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

Et vous, quelles seront vos couleurs ?



Finition Lisse et Brillante

							
RAL 1013 Blanc perlé	RAL 2004 Orange pur	RAL 3000 Rouge feu	RAL 3004 Rouge pourpre	RAL 5005 Bleu de sécurité	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 1021 Jaune	RAL 7032 Gris silex	RAL 7034 Gris jaune	RAL 8011 Brun noisette	RAL 8016 Brun acajou	RAL 8023 Brun orangé	RAL 8028 Brun terre	

Texturé Mat

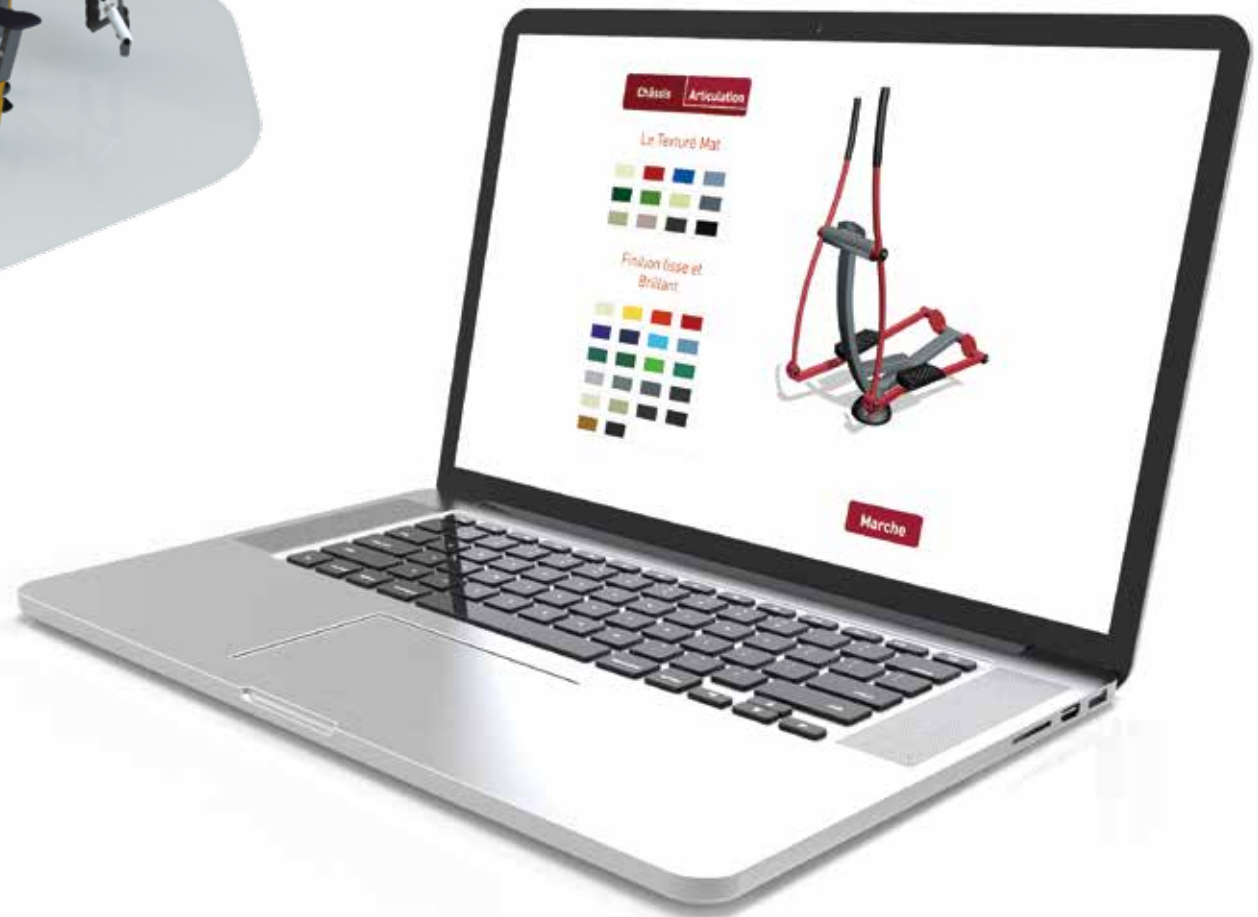
			
RAL 1013 Blanc perlé	RAL 3004 Rouge pourpre	RAL 5005 Bleu de sécurité	RAL 5014 Bleu pigeon
			
RAL 6005 Vert mousse	RAL 6017 Vert mai	RAL 6019 Vert blanc	RAL 7012 Gris basalte
			
RAL 7034 Gris jaune	RAL 7040 Gris fenêtre	RAL 8011 Brun noisette	RAL 9005 Noir foncé

Personnalisation



Vous vous demandez peut-être si votre choix de couleurs sera le bon.

Rendez-vous sur www.fitpark.fr/presentation/couleurs-finitions/ pour tester vos combinaisons de couleurs préférées. Notre simulation 3D vous permet d'imaginer le rendu final de votre équipement **FitPark®**.



Avantages du “Texturé Mat”

- 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.

FITPARK® CONNECTÉ

Des coachs pour vous conseiller

Chaque appareil **FitPark®** est équipé d'un QR Code, donnant directement accès à une vidéo réalisée par nos coachs sportifs diplômés.

Que vous soyez un sportif débutant ou confirmé, nos coachs vous conseillent sur :

- La bonne position à adopter ;
- Un panel d'exercices possibles ;
- Un plan d'entraînement.

Une application dédiée

Retrouvez l'ensemble de nos vidéos explicatives sur notre **application** dédiée. Vous y trouverez rapidement les conseils sur l'exercice que vous cherchez. Votre smartphone devient un véritable guide dans votre pratique du sport en plein air !



SUPPORT pour bouteille et Smartphone

FitPark® a pensé à tout.

Pendant votre effort, inutile de vous demander où poser votre bouteille d'eau, ou votre smartphone. Notre bureau d'étude a conçu le support idéal...

essentiel

- 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)

RÉSEAU DE DISTRIBUTION

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



Délai de fabrication

Les équipements **FitPark®** sont fabriqués sur-mesure, à la commande.

Compte tenu des nombreuses options possibles de personnalisation, le délai habituel de fabrication est de 4 à 6 semaines. Ce délai peut être raccourci 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.

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 Projet

Projet d'implantation



À l'écoute de vos besoins

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

Projet d'implantation



Projet d'implantation



“ Un accompagnement de tous les instants,
c'est pour nous la garantie de maîtriser les risques.”

QUELQUES-UNES DE NOS RÉALISATIONS





FIT'STATION TRAINING

Devenez le concepteur de votre Fit'Station !

Les utilisateurs d'équipements sportifs, sont de plus en plus nombreux et différents. Certains souhaitent découvrir de nouveaux concepts qui leurs permettent d'allier entraînement, performance, compétition, etc...

Chaque aménagement est donc unique (emplacement, surface, niveaux des utilisateurs, etc...) et les offres proposées ici et là ne répondent pas toujours aux besoins spécifiques.

Pour répondre à ces demandes structurés, **FitPark®** a mis au point un concept innovant, de Fit'Station Training à concevoir soi-même.

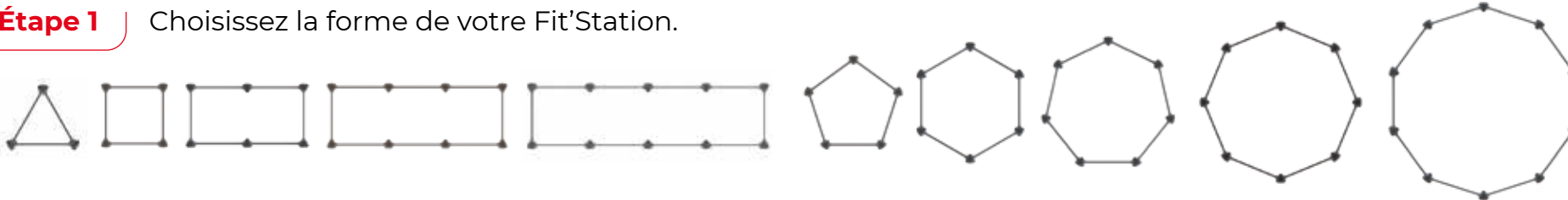
Vous devenez encore plus le pilote de votre projet : "**c'est du sur-mesure**"...

Comment personnaliser votre **Fit'Station Training** ?

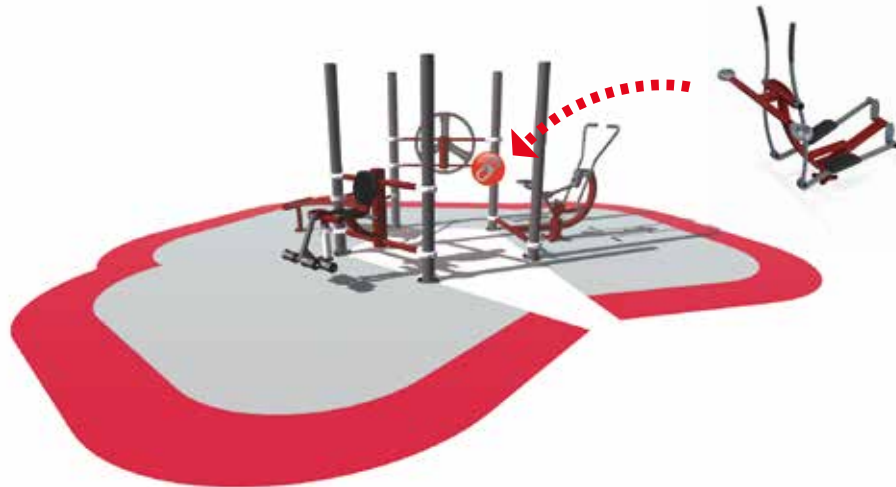


Connectez-vous sur notre site : www.fitpark.fr/produits/fitstation
(ou scanner le QR code ci-contre)

Étape 1 Choisissez la forme de votre Fit'Station.



Étape 2 composez votre Fit'Station avec les 45 Exos de votre choix.



Étape 3 Validez et téléchargez votre projet.



Quelques exemples de **Fit'Station Training**

FST-3

Haut. : 2,0 m
Long. : 2,0 m
Larg. : 1,9 m
Zone de sécurité :
22,6 m² (5,5 x 5,3 m)

Mini Spot
3 Exos



FST-4

Haut. : 2,4 m
Long. : 3,3 m
Larg. : 1,6 m
Zone de sécurité :
26,7 m² (6,3 x 4,6 m)

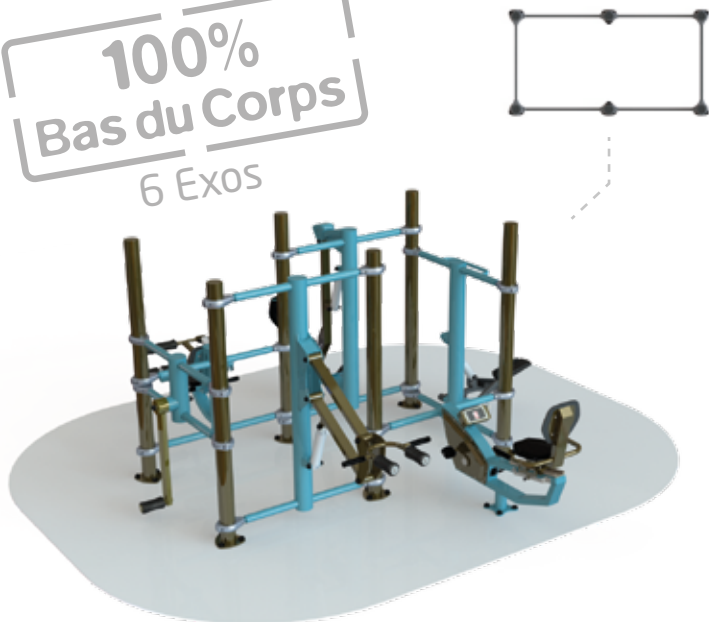
Carré Musclé
4 Exos



FST-6

Haut. : 2,0 m
Long. : 3,7 m
Larg. : 4,0 m
Zone de sécurité :
40,7 m² (6,7 x 7,0 m)

100% Bas du Corps
6 Exos



FST-8

Haut. : 2,4 m
Long. : 4,4 m
Larg. : 4,7 m
Zone de sécurité :
50,0 m² (7,4 x 7,7 m)

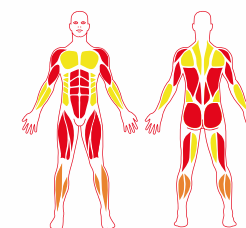
Sport Co.
8 Exos



FST-10

Haut. : 2,0 m
Long. : 8,6 m
Larg. : 4,0 m
Zone de sécurité :
63,0 m² (11,6 x 7,0 m)

Tout
Public
10 Exos



44 % haut du corps

56 % bas du corps

Quelques exemples de **Fit'Station Training**

FST-Penta

Haut. : 2,0 m
Long. : 2,8 m
Larg. : 2,7 m
Zone de sécurité :
27,3 m² (6,0 x 6,0 m)

**Full
Stretch**
5 Exos



FST-Hexa

Haut. : 2,0 m
Long. : 3,8 m
Larg. : 3,3 m
Zone de sécurité :
36,0 m² (7,3 x 6,7 m)

**Cross
Training**
6 Exos



FST-Hepta

Haut. : 2,0 m
Long. : 5,5 m
Larg. : 4,5 m
Zone de sécurité :
49,9 m² (8,8 x 7,8 m)

**Cardio
Actif**
7 Exos



FST-Octo

Haut. : 2,0 m
Long. : 5,2 m
Larg. : 4,7 m
Zone de sécurité :
51,05 m² (8,6 x 8 m)

Full Body
8 Exos

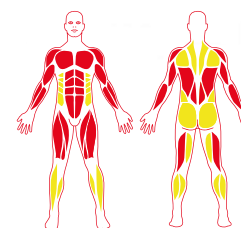


FST-Deca

Haut. : 2,4 m
Long. : 7,1 m
Larg. : 5,8 m
Zone de sécurité :
66,2 m² (10,5 x 8,8 m)



Performance
10 Exos



75% haut du corps

25% bas du corps

FIT'STATION TRAINING

EXOS
Cardio-Training

Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles

EXO - Vélo Elliptique "R" réglage par impulsion



Zoom

EXO - Vélo Elliptique



Réf. EXO-RCT0103SEC-F (garantie 20 ans) / EXO-RCT0103SEC-P (garantie 5 ans)

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

EXO - Vélo "R" réglage par impulsion



Réf. EXO-RCT0109SEC-F (garantie 20 ans) / EXO-RCT0109SEC-P (garantie 5 ans)

EXO - Vélo Semi-couché "R" réglage par impulsion



Réf. EXO-RCT0111SEC-F (garantie 20 ans) / EXO-RCT0111SEC-P (garantie 5 ans)

EXO - Stepper "R" avec vérin réglable



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

EXO - Sac de Frappe



Réf. EXO-CT0140-F (garantie 20 ans) / EXO-CT0140-P (garantie 5 ans)

EXO - Double Step



Réf. EXO-CT0130-F (garantie 20 ans) / EXO-CT0130-P (garantie 5 ans)

EXO - Cavalier



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

EXO - Skieur de Fond



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

FIT'STATION TRAINING

EXOS
Musculation

EXO - Quadriceps "R"
avec vérin réglable

Zoom



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



EXO - Quadriceps

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

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

Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles

EXO - Pumper



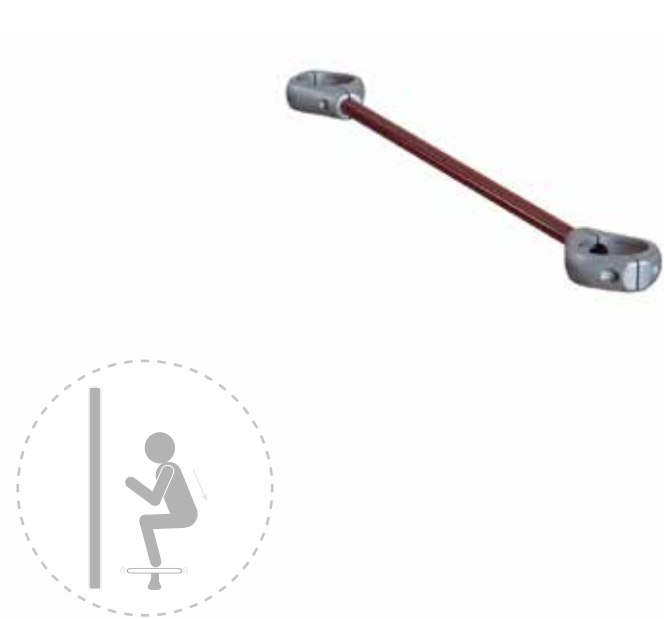
Réf. EXO-M0316-F (garantie 20 ans) / EXO-M0316-P (garantie 5 ans)

EXO - Push Leg



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

EXO - Plateau d'Équilibre



EXO - Pumper Back



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

EXO - Lominaire



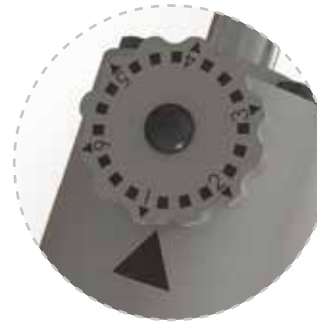
Réf. EXO-M0308-F (garantie 20 ans) / EXO-M0308-P (garantie 5 ans)



Le+FitPark®
Bascule à 360°

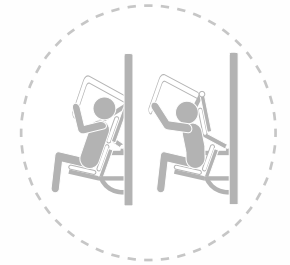
Réf. EXO-E0401-F (garantie 20 ans) / EXO-E0401-P (garantie 5 ans)

EXO - Triceps Assis "R" avec vérin réglable



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

EXO - Abdos Assis "R" avec vérin réglable

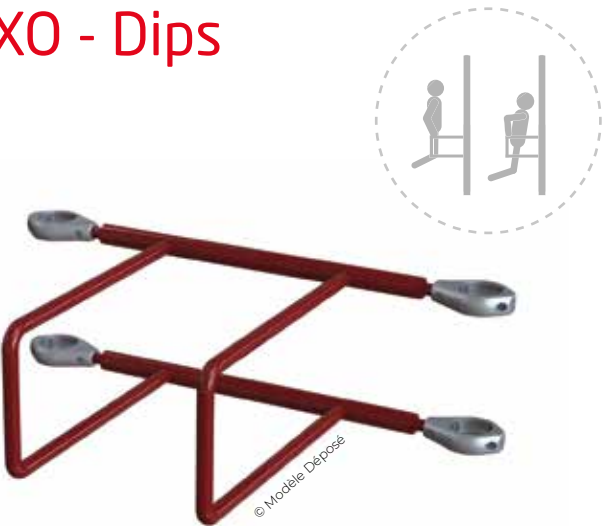


EXO - Dips Gainage



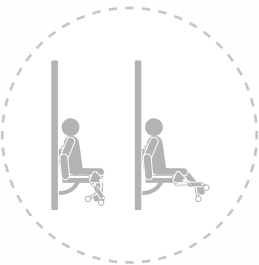
Réf. EXO-M0318-F (garantie 20 ans) / EXO-M0318-P (garantie 5 ans)

EXO - Dips



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

EXO - Quadriseat "R" avec vérin réglable



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



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

EXO - Pec-Press Assis "R" avec vérin réglable

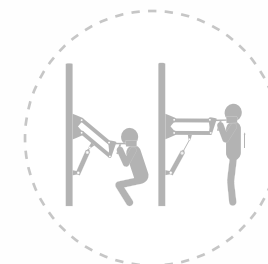


© Modèle Déposé



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

EXO - Squat "R" avec vérin réglable



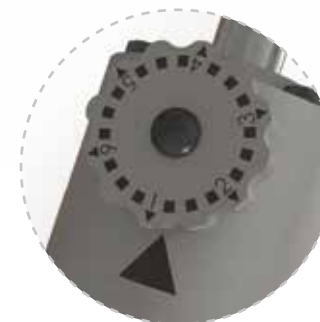
© Modèle Déposé

EXO - Rameur "R" avec vérin réglable



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

EXO - Pec-Press Couché "R" avec vérin réglable



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

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

EXO - Planche Abdo Inclinée - Horizontale

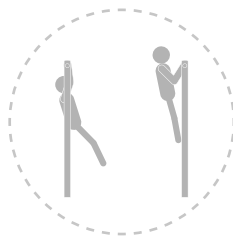


EXO - Barres Rotatives

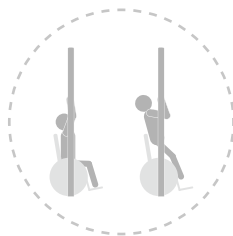


EXO - Barres Fixes

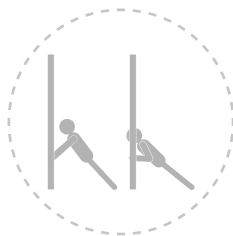
Barre de traction
Hauteur : 190 cm



Barre de traction PMR
Hauteur : 150 cm



Barre de pompe
Hauteur : 30 cm



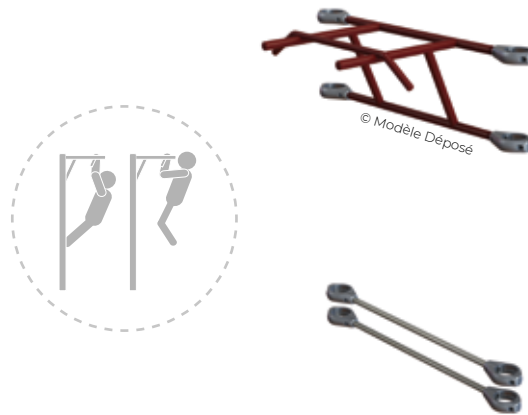
Barre de pompe : Réf. EXO-M1110-F (garantie 20 ans) / EXO-M1110-P (garantie 5 ans)
Barre de traction PMR : Réf. EXO-M1113-F (garantie 20 ans) / EXO-M1113-P (garantie 5 ans)
Barre de traction : Réf. EXO-M1114-F (garantie 20 ans) / EXO-M1114-P (garantie 5 ans)

EXO - Barre de Traction Déportée



Réf. EXO-M1117-F (garantie 20 ans) / EXO-M1117-P (garantie 5 ans)

EXO - Barre de Traction Déportée avec Barres d'Appui



Réf. EXO-M1144-F (garantie 20 ans) / EXO-M1144-P (garantie 5 ans)

EXO - Barre Déportée avec Boucles Training



Réf. EXO-M1181-F (garantie 20 ans) / EXO-M1181-P (garantie 5 ans)

EXO - Barre avec Anneaux Training



Réf. EXO-M1180-F (garantie 20 ans) / EXO-M1180-P (garantie 5 ans)

EXO - Barre avec Boucles Training



Réf. EXO-M1190-F (garantie 20 ans) / EXO-M1190-P (garantie 5 ans)

Le+FitPark®
Barres Inox

FIT'STATION TRAINING

EXOS
Stretching

Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles

EXO - Parapente



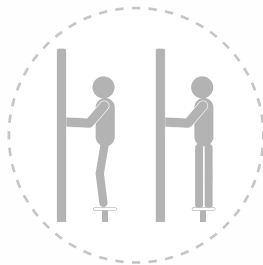
Réf. EXO-S0204-F (garantie 20 ans) / EXO-S0204-P (garantie 5 ans)

EXO - Twister Assis



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

EXO - Twister Debout



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

EXO - Barreur



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

EXO - Volants



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

FIT'STATION TRAINING

EXOS PMR

Personnes à Mobilité Réduite

Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles

EXO - Barreur PMR



Réf. EXO-PMR0712-F (garantie 20 ans) / EXO-PMR0712-P (garantie 5 ans)

EXO - Volants PMR



Réf. EXO-PMR0713-F (garantie 20 ans) / EXO-PMR0713-P (garantie 5 ans)

EXO - Parapente PMR



Réf. EXO-PMR0711-F (garantie 20 ans) / EXO-PMR0711-P (garantie 5 ans)

EXO - Pec-Press Assis "R" PMR avec vérin réglable



**Vérin
Double Effet !**



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



© Modèle Déposé

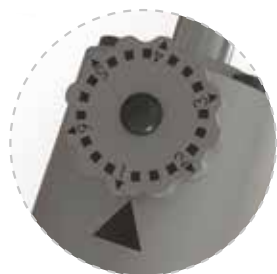
FITNESS GAMME "R" PERFORMANCE



Squat ... p. 57

Les Français sont de plus en plus adeptes du Fitness, avec comme objectif de se maintenir en bonne santé, de se faire plaisir et de favoriser 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.



Vérin réglable

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

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



Vélo Semi-Couché "R" ... p. 49



Quadriseat "R" ... p. 52

Pour les Vélos



Ecran pour les vélos "R" réglage par impulsion "SEC"

- ✓ 6 vitesses
- ✓ Affichage numérique



Vélo Elliptique "R" ... p. 48



Ecran pour les vélos «R» toutes options «AEC»

- ✓ 6 vitesses
- ✓ Affichage écran : vitesse, distance, chronomètre, calories brûlées etc...
- ✓ Support bouteille et smartphone
- ✓ Prise USB pour charge smartphone

Vélo Elliptique "R" toutes options



Long.: 175 cm - Larg.: 66 cm - Haut.: 179 cm

Réf. : RCT0103AEC-F (garantie 20 ans) / RCT0103AEC-P (garantie 5 ans)

Vidéo coach FitPark >



- ❓ 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.

Vélo Elliptique "R" réglage par impulsion



Long.: 175 cm - Larg.: 66 cm - Haut.: 179 cm

Réf. : RCT0103SEC-F (garantie 20 ans) / RCT0103SEC-P (garantie 5 ans)

Vélo Semi-Couché "R" toutes options

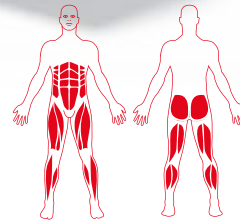


Le+FitPark®

Siège réglable !

Long.: 150 cm - Larg.: 58 cm - Haut.: 112 cm

Réf. : RCT0111AEC-F (garantie 20 ans) / RCT0111AEC-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >



- ❓ Améliore les capacités cardio-pulmonaire.
Renforce les muscles des membres inférieurs (jambes, cuisses, mollets, fessier), sculte et raffermi les abdominaux.
- S'asseoir dos plaqué au dossier, ajuster le siège et positionner les pieds sur les pédales.
Se tenir aux poignées et pédaler.

Vélo Semi-Couché "R" réglage par impulsion



Long.: 150 cm - Larg.: 58 cm - Haut.: 112 cm

Réf. : RCT0111SEC-F (garantie 20 ans) / RCT0111SEC -P (garantie 5 ans)

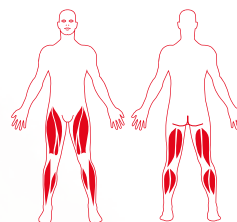
Vélo "R" toutes options

- ❓ 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.

Vélo "R" réglage par impulsion



Le+FitPark®
Confort de la selle !



Long.: 94 cm - Larg.: 60 cm - Haut.: 140 cm

Réf. : RCT0109AEC-F (garantie 20 ans) / RCT0109AEC-P (garantie 5 ans)

Vidéo coach FitPark >

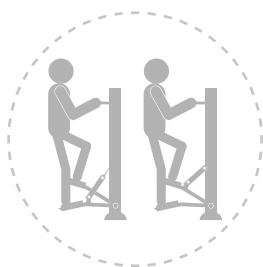


Long.: 94 cm - Larg.: 60 cm - Haut.: 140 cm

Réf. : RCT0109SEC-F (garantie 20 ans) / RCT0109SEC-P (garantie 5 ans)

Stepper "R"

- 2 ? 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
page 59

Le+FitPark®

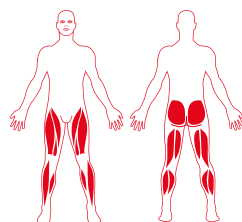
Vérin réglable double effet !

Long.: 86 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 154 cm

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

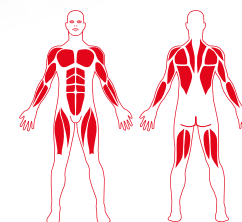
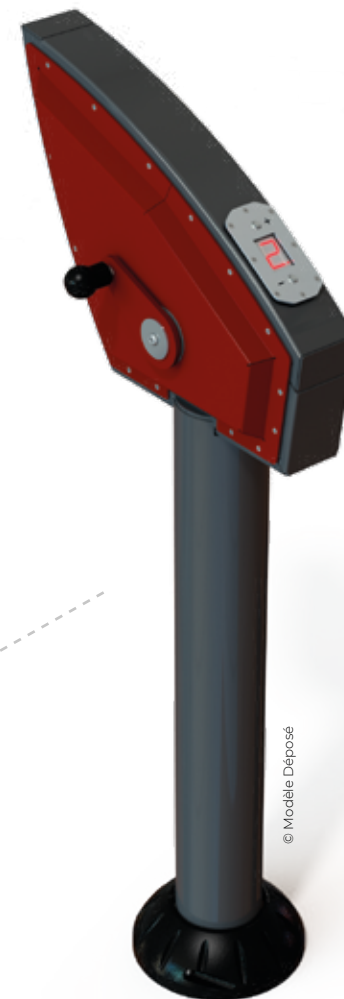


Vidéo coach FitPark >



Vélo Up "R" réglage par impulsion

- 2 ? Renforce les muscles des membres supérieurs et la flexibilité des ligaments. Améliore la coordination des mouvements et le cardio.
- > Se positionner debout jambes fléchies face au Vélo UP, maintenir les poignées. Toner dans un sens puis dans l'autre.



Long.: 62 cm - Larg.: 34 cm - Haut.: 150 cm

Réf. : RCT0102SEC-F (garantie 20 ans) / RCT0102SEC-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >

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.



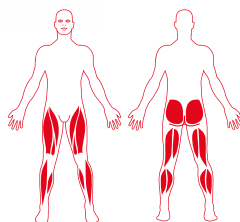
© Modèle Déposé

Le+FitPark®

Confort du siège et du dossier !

Long.: 129 cm - Larg.: 46 cm - Haut.: 179 cm

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



Vidéo coach FitPark >



Quadriseat "R"

Le+FitPark®

Confort du siège et du dossier !

- 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.

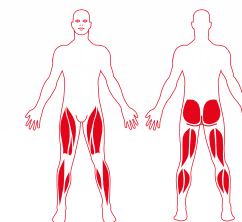


© Modèle Déposé



Long.: 118 cm - Larg.: 80 cm - Haut.: 99 cm

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



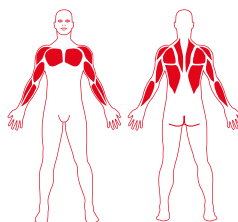
Vidéo coach FitPark >





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.: 178 cm - Larg.: 89 cm - Haut.: 107 cm

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



Vidéo coach FitPark >

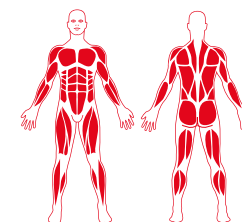
Rameur "R"

Le+FitPark®

Confort du siège !



- ? 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.: 107 cm - Larg.: 102 cm - Haut.: 93 cm

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

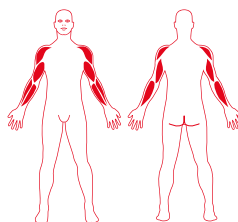
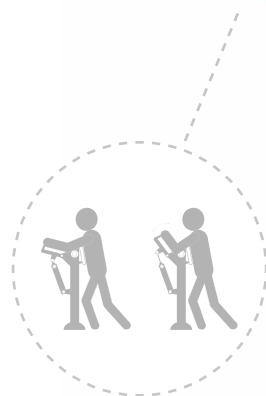


Vidéo coach FitPark >

Zoom

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.



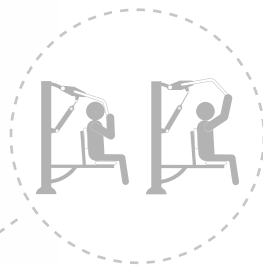
Long.: 64 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 120 cm

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

Vidéo coach FitPark >



© Modèle Déposé

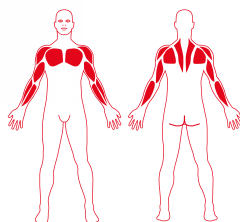


Le+FitPark®

Vérin réglable double effet !

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

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



Vidéo coach FitPark >

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 Double "R"

Long.: 173 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 142 cm

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



Duo!

P. 88

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'agrès, 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.

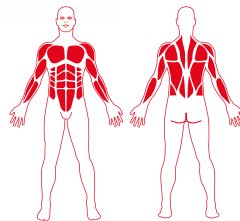
P. 55

Le+FitPark®

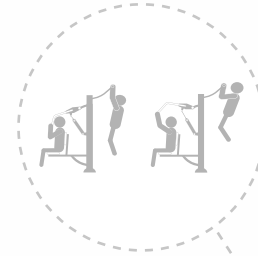
Vérin réglable double effet !

Long.: 137 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 145 cm

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



Vidéo coach FitPark >



Duo!

P. 84

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.

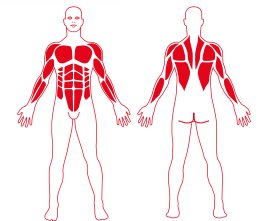
P. 55

Le+FitPark®

Vérin réglable double effet !

Long.: 153 cm - Larg.: 86 cm - Haut.: 195 cm

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



Vidéo coach FitPark >



Zoom

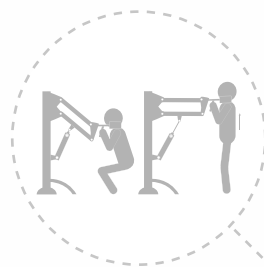
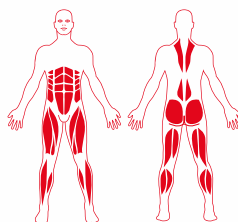
Squat "R"

- ❓ 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.: 152 cm - Larg.: 70 cm - Haut.: 152 cm

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

Vidéo coach FitPark >



© Modèle Déposé

Abdo Assis "R"

- ? Développe et renforce les abdominaux.
- > S'asseoir sur le siège, attraper les poignées puis enrouler le buste en contractant les abdominaux. Revenir en position initiale en douceur.

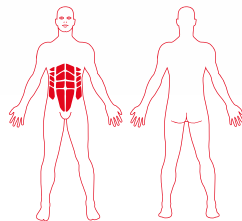


Le+FitPark®

Confort du siège et du dossier !

Long.: 94 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 130 cm

Réf.: RM0333-F (garantie 20 ans) / RM0333-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >



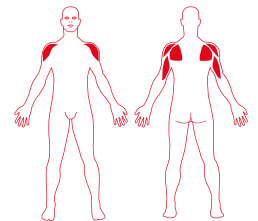
Triceps Assis "R"

- ? Développe et renforce les triceps.
- > S'asseoir sur le siège, saisir les poignées puis effectuer une extension des bras et revenir en position initiale en douceur.



Long.: 123 cm - Larg.: 64 cm - Haut.: 117 cm

Réf.: RM0334-F (garantie 20 ans) / RM0334-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >



Zoom
Combi!

Combiné Dips Stepper "R"

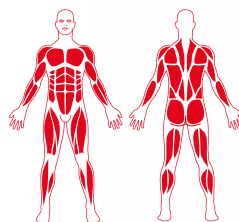
? **Dips** : renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. Renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs. **Stepper** : sculpte et raffermi les membres inférieurs : fessiers, abducteurs,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

Long.: 123 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 154 cm

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

Vidéo coach FitPark >



Le+FitPark®
Vérin réglable double effet !

© Modèle Déposé



Dips Quadriseat "R"

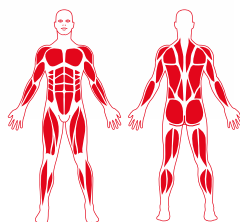
? **Dips** : renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. **Quadriseat** : renforce les muscles des jambes et améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs.

> **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.: 154 cm - Larg.: 80 cm - Haut.: 123 cm

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



Vidéo coach FitPark >



Quadriceps Traction Bras "R"

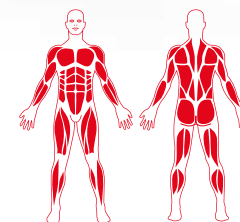
? Améliore la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développe la capacité musculaire des membres inférieurs (quadriceps, adducteurs, ischios). Développe la force et la flexibilité des muscles des membres supérieurs, du dos et des épaules. Améliore les 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.: 182 cm - Larg.: 86 cm - Haut.: 198 cm

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

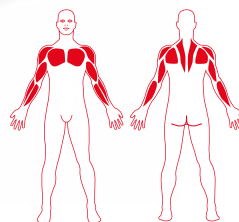


Vidéo coach FitPark >





© Modèle Déposé



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

Réf. : RPMR0701-F (garantie 20 ans) / RPMR0701-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >

Pec-Press Assis "R" PMR

? Voir page 55.

> 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.

x2!



© Modèle Déposé

Pec-Press Assis Double "R" PMR

Long.: 173 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 142 cm

Réf. : RPMR0701A-F (garantie 20 ans) / RPMR0701A-P (garantie 5 ans)

FITNESS

CARDIO TRAINING



Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles

Vélo Elliptique ... p. 64

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 >



Cavalier ... p. 65

Aperçu



Marcheur ... p. 66



Skieur de Fond ... p. 67



Sac de Frappe ... p. 71



Duo Stepper Vélo ... p. 71



Le+FitPark®

Chargeur et support
smartphone !

© Modèle Déposé

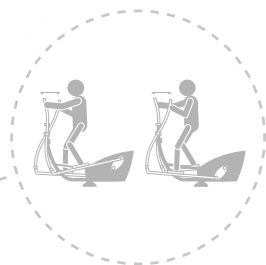
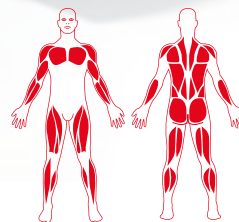
Long.: 175 cm - Larg.: 66 cm - Haut.: 179 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Moyen**

Réf. : CT0103AC-F (garantie 20 ans) / CT0103AC-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >

Vélo Elliptique avec Chargeur USB

- ? 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.

Vélo Elliptique

Le+FitPark®

Poignées confort long. 300 mm



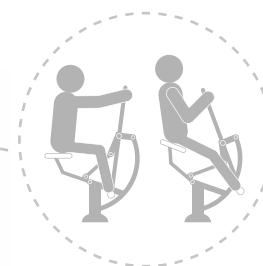
© Modèle Déposé

Long.: 130 cm - Larg.: 66 cm - Haut.: 179 cm

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

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.



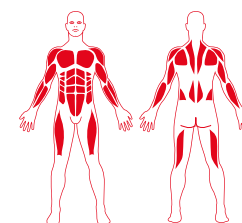
Long.: 100 cm - Larg.: 74 cm - Haut.: 137 cm

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)



Vidéo coach FitPark >



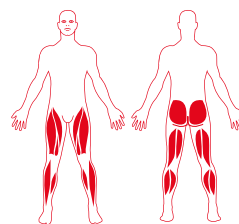
Long.: 126 cm - Larg.: 54 cm - Haut.: 143 cm

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)



Vidéo 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.
- Monter sur l'appareil en se maintenant à la barre. Imiter le mouvement de la marche.

Le+FitPark®

2 hauteurs de jambes différentes !



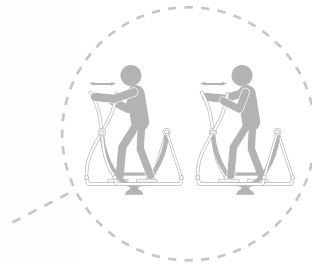
Marcheur Double

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

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

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.



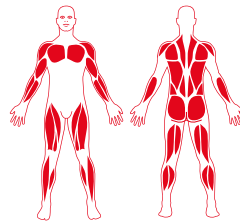
Long.: 112 cm - Larg.: 66 cm - Haut.: 178 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

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



Vidéo coach FitPark >

Vélo 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.



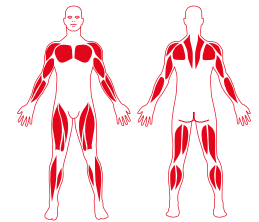
Long.: 88 cm - Larg.: 60 cm - Haut.: 139 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

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



Vidéo coach FitPark >



Vélo Semi-couché avec Chargeur USB

Le+FitPark®

Siège réglable !

- ? Améliore les capacités cardio-pulmonaire. Renforce les muscles des membres inférieurs (jambes, cuisses, mollets, fessier), sculpe et raffermi les abdominaux.
- > S'asseoir dos plaqué au dossier, ajuster le siège et positionner les pieds sur les pédales. Se tenir aux poignées et pédaler.

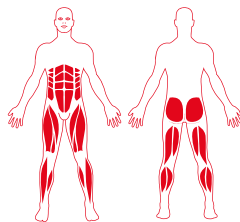
Long.: 150 cm - Larg.: 58 cm - Haut.: 112 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

Réf. : CT0111AC-F (garantie 20 ans) / CT0111AC-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >



Vélo UP avec Chargeur USB

- ? Renforce les muscles des membres supérieurs et la flexibilité des ligaments. Améliore la coordination des mouvements et le cardio.
- > Se positionner debout jambes fléchies face au Vélo UP, maintenir les poignées. Tourner dans un sens puis dans l'autre.



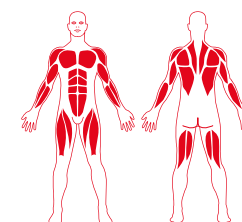
Long.: 62 cm - Larg.: 34 cm - Haut.: 150 cm

POUR QUI ?

Adolescent : **6**/10 - Adulte : **7**/10 - Senior : **8**/10

NIVEAU **Facile**

Réf. : CT0102AC-F (garantie 20 ans) / CT0102AC-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >





Le+FitPark®
Hauteur de selle réglable !

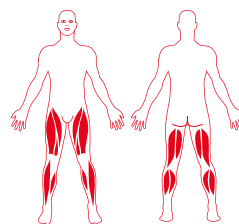
Long.: 94 cm - Larg.: 60 cm - Haut.: 140 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

Réf. : CT0109AC-F (garantie 20 ans) / CT0109AC-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >

Vélo avec chargeur USB

- ? 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.

Vélo



Combi!
Existe en Combiné
page 103

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

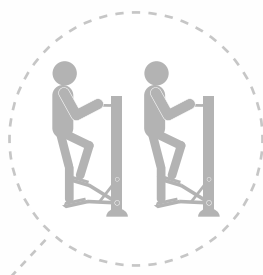
Réf. : CT0109-F (garantie 20 ans) / CT0109-P (garantie 5 ans)

Stepper



© Modèle Déposé

- ❓ 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 102 - 103

Le+FitPark®
Vérins hydrauliques !

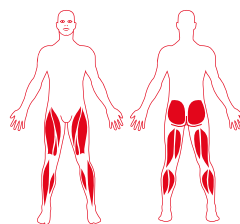
Long.: 87 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 142 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Élevé**

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



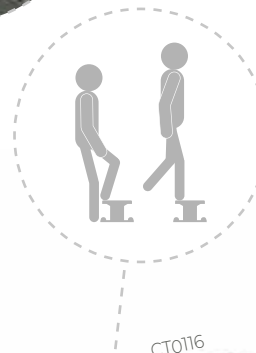
Vidéo coach FitPark >

Bancs de Step



**Surface
anti-dérapante**

- ❓ 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.



© Modèles Déposés

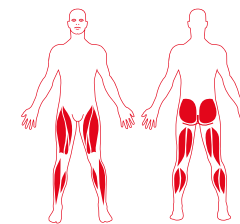
Long.: 69 cm - Larg.: 25 cm - Haut.: 18 / 24 / 30 / 40 / 60 cm

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)
CT0117-F (garantie 20 ans) / CT0117-P (garantie 5 ans)
CT0118-F (garantie 20 ans) / CT0118-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >

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.



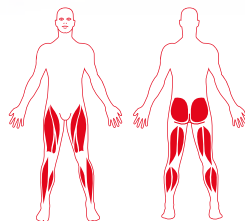
Long.: 165 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 142 cm

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)



Vidéo coach FitPark >

Sac de Frappe

? Permet d'améliorer son endurance, sa vitesse et son cardio.

> Tournez autour du sac en sautant et frappez celui-ci par des petits coups répétitifs.



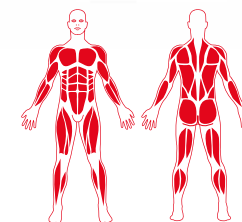
Long.: 50 cm - Larg.: 50 cm - Haut.: 182 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

Réf. : CT0140-F (garantie 20 ans) / CT0140-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >

FITNESS MUSCULATION



Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles

Porteur Pousseur ... p. 79

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.

Aperçu



Rameur ... p. 74



Barres Parallèles ... p. 75



Abdo ... p. 76



Quadriceps ... p. 77



Porteur ... p. 78



Pousseur ... p. 78



Dips Gainage ... p. 81



Traction Bras ... p. 84

En savoir plus sur la gamme >





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.

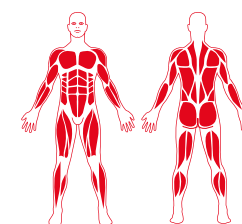
Long.: 117 cm - Larg.: 102 cm - Haut.: 75 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Élevé**

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



Vidéo coach FitPark >



x2!



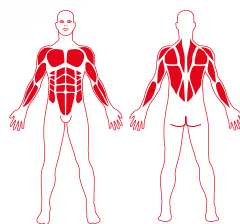
Long.: 182 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 128 cm

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)



Vidéo coach FitPark >



Barres Parallèles Doubles

- ? 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.: 128 cm

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





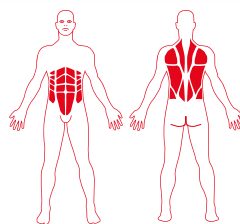
Long.: 132 cm - Larg.: 42 cm - Haut.: 59 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Élevé**

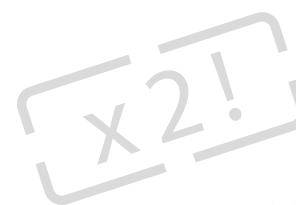
Réf. : M0305-F (garantie 20 ans) / M0305-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >

Abdo

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



Abdo Double

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

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



© Modèle Déposé

Le+FitPark®

Confort des sièges et dossiers !
Butée carénée et sécurisée.

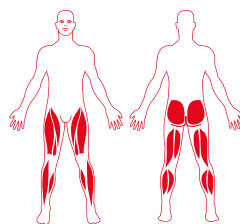
Long.: 129 cm - Larg.: 47 cm - Haut.: 149 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Moyen**

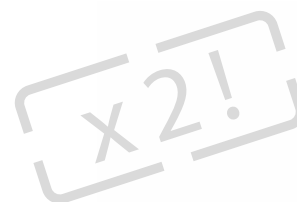
Réf. : M0303-F (garantie 20 ans) / M0303-P (garantie 5 ans)



Vidéo coach FitPark >

Quadriceps

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



© Modèle Déposé

Quadriceps Double

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

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



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 !

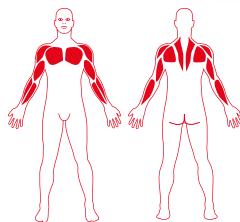
Long.: 124 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 149 cm

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)



Vidéo 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 !

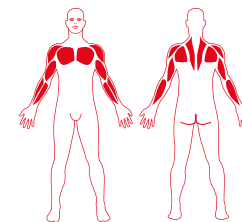
Long.: 125 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 149 cm

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)



Vidéo coach FitPark >



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.

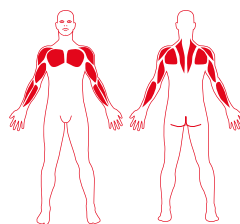
Long.: 222 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 149 cm

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)



Vidéo coach FitPark >



Porteur Double

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

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



Pousseur Double

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

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

Lombaire

- ? 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.



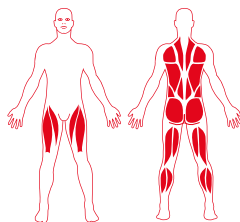
Long.: 50 cm - Larg.: 61 cm - Haut.: 93 cm

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)



Vidéo 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.



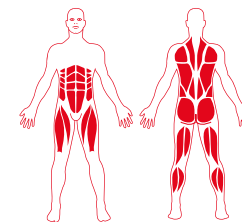
Long.: 132 cm - Larg.: 132 cm - Haut.: 93 cm

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)



Vidéo 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.



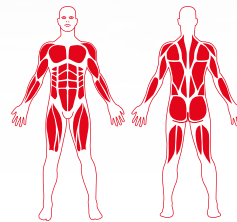
Long.: 105 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 145 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Élevé**

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



Vidéo coach FitPark >



Dips Gainage Double

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

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

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.



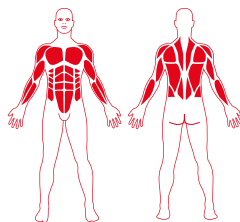
Long.: 171 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 121 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Élevé**

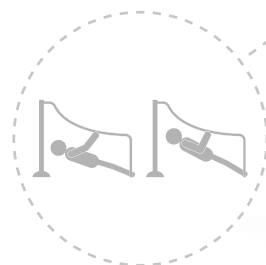
Réf. : M0316-F (garantie 20 ans) / M0316-P (garantie 5 ans)



Vidéo 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.



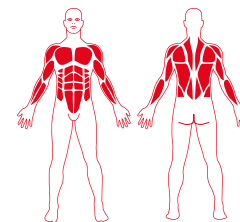
Long.: 183 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 164 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Élevé**

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



Vidéo 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.



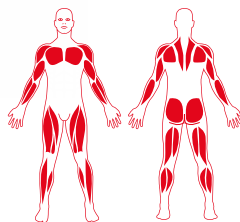
Long.: 226 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 149 cm

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)



Vidéo 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.



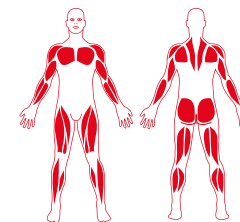
Long.: 225 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 149 cm

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)



Vidéo 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)

Vidéo coach FitPark >



Duo!

Pousseur Traction Bras

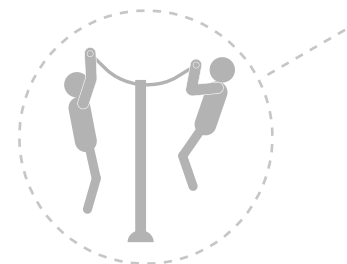
Long.: 172 cm - Larg.: 86 cm - Haut.: 195 cm

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

Vidéo 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

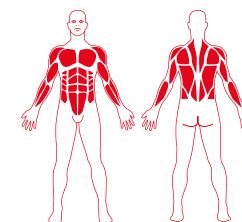
POUR QUI ?

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

NIVEAU **Élevé**

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

Vidéo coach FitPark >



Duo!

Le+FitPark®

Butées progressives

Quadriceps Traction Bras

? 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.

P. 77



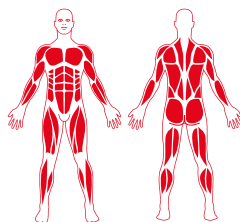
Long.: 181 cm - Larg.: 96 cm - Haut.: 195 cm

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)



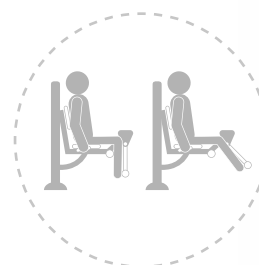
Vidéo coach FitPark >

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.

P. 75



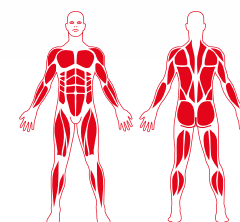
Long.: 177 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 128 cm

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)



Vidéo coach FitPark >

Zoom
Trio!

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.

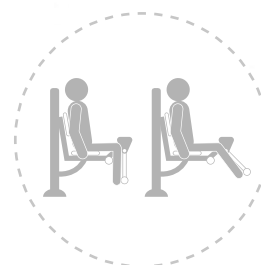
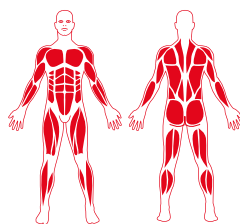
Long.: 177 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 145 cm

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. 81



Vidéo coach FitPark >

Dips Quadriceps

Duo!



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.

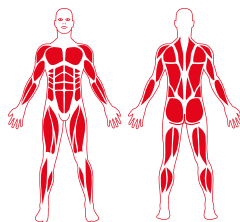
Long.: 165 cm - Larg.: 58 cm - Haut.: 149 cm

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)



Vidéo 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.

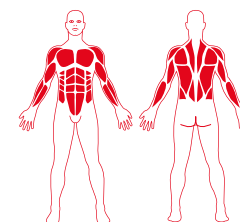
Long.: 160 cm - Larg.: 72 cm - Haut.: 149 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU Élevé / Moyen

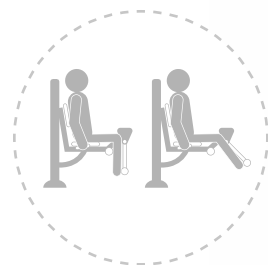
Réf. : M0324-F (garantie 20 ans) / M0324-P (garantie 5 ans)



Vidéo 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.



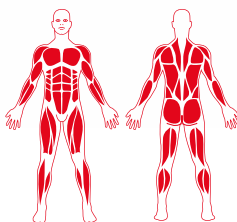
Long.: 136 cm - Larg.: 58 cm - Haut.: 123 cm

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)

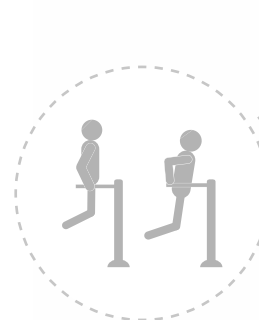


Vidéo coach FitPark >



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.



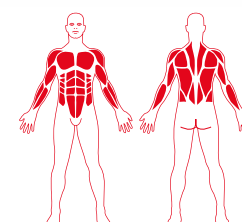
Long.: 64 cm - Larg.: 58 cm - Haut.: 123 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Élevé**

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



Vidéo coach FitPark >

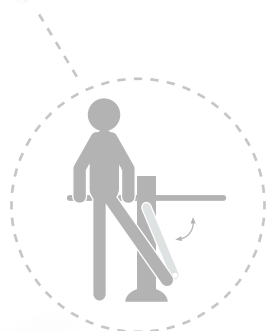
Duo!

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

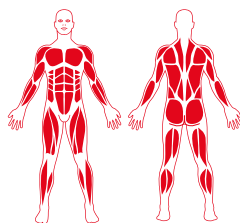
Long.: 105 cm - Larg.: 122 cm - Haut.: 123 cm

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)



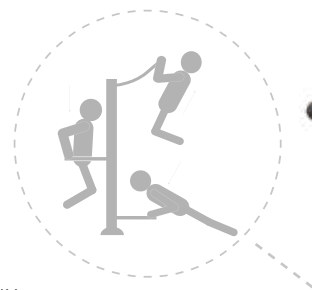
Vidéo coach FitPark >

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

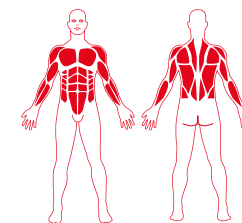
Long.: 120 cm - Larg.: 100 cm - Haut.: 190 cm

POUR QUI ?

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

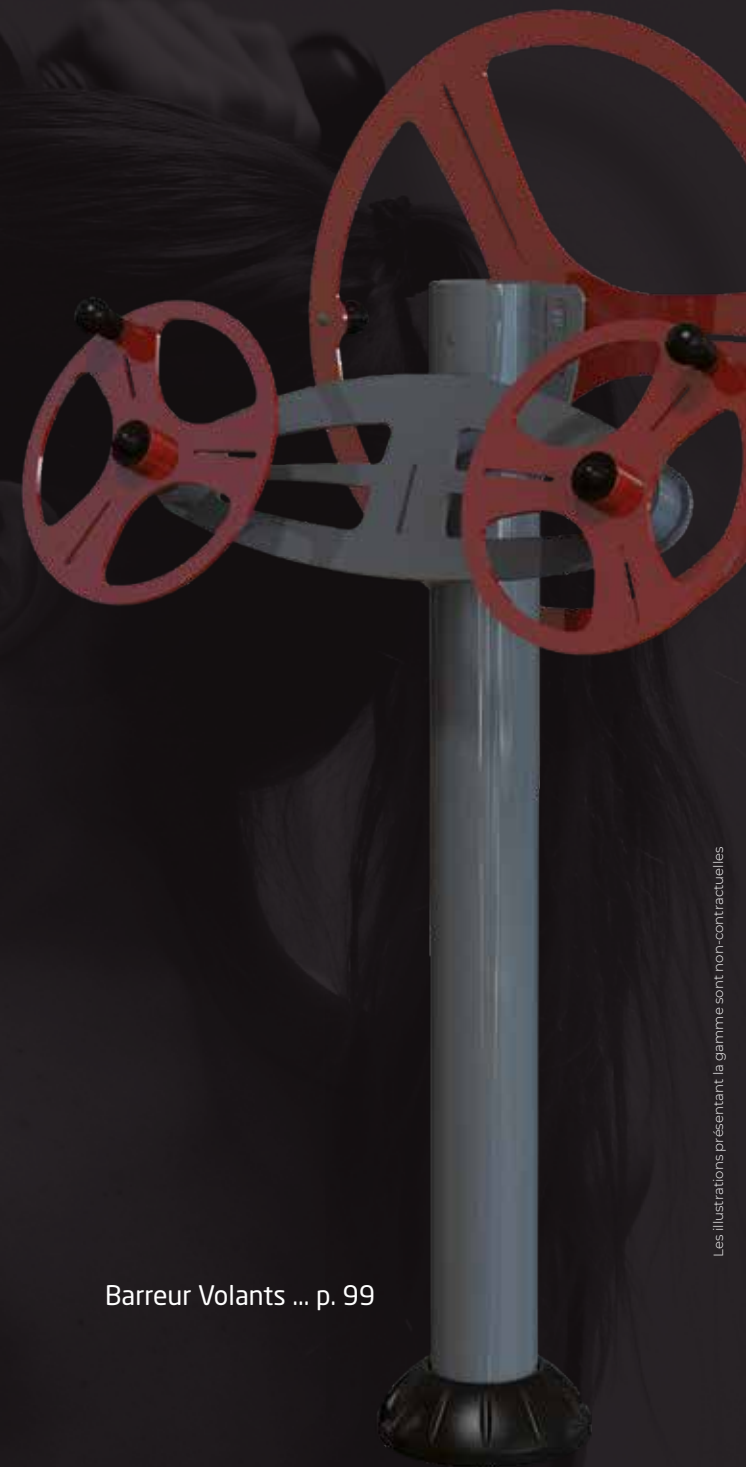
NIVEAU **Élevé**

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



Vidéo coach FitPark >

FITNESS STRETCHING



Barreur Volants ... p. 99

Les illustrations présentant la gamme sont non contractuelles



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 ... p. 92

Aperçu



Volants ... p. 93



Tourniquet ... p. 95



Parapente ... p. 94



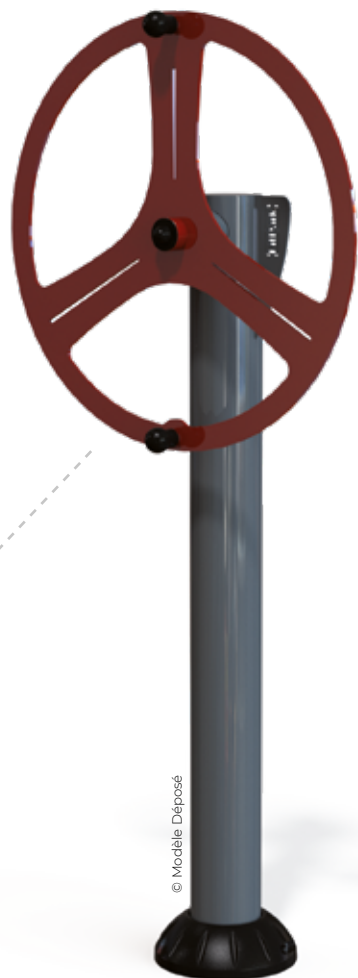
Twister Debout ... p. 96



Twister Assis ... p. 97



Demi Cylindre ... p. 98



© Modèle Déposé

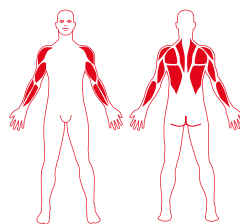
Long.: 37 cm - Larg.: 80 cm - Haut.: 182 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

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



Vidéo 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.

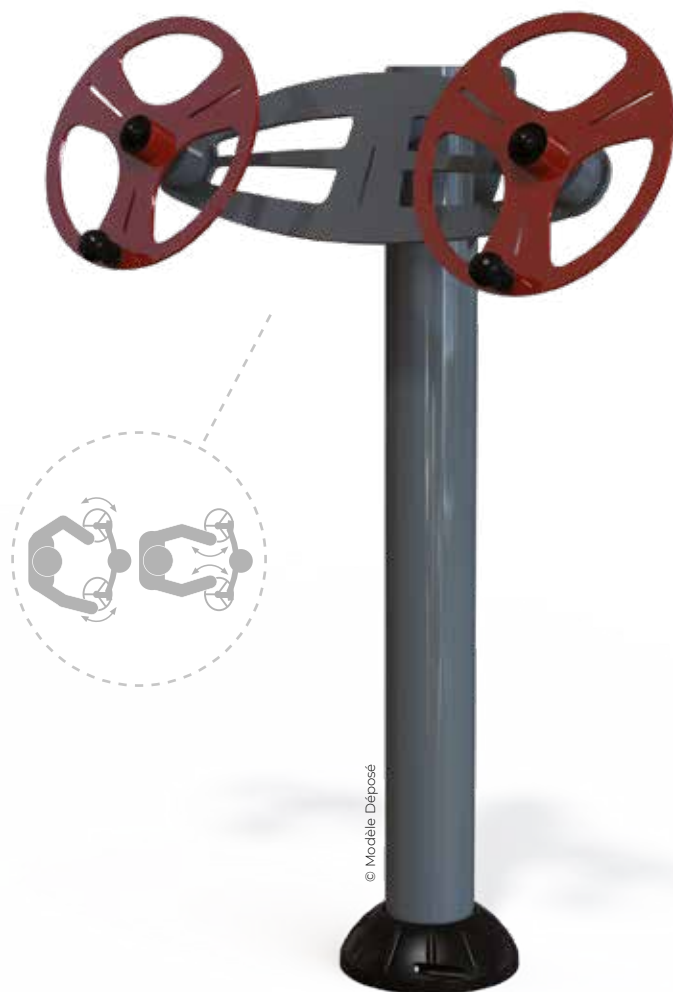


© Modèle Déposé

Barreur Double

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

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



© Modèle Déposé

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

POUR QUI ?

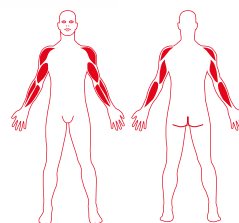
Adolescent : **6**/10 - Adulte : **7,5**/10 - Senior : **10**/10

NIVEAU Facile

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



Vidéo coach FitPark >



Volants

- ? 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.



Volants Doubles

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

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



© Modèle Déposé



© Modèle Déposé

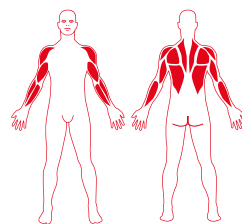
Long.: 64 cm - Larg.: 80 cm - Haut.: 197 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

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



Vidéo 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 !

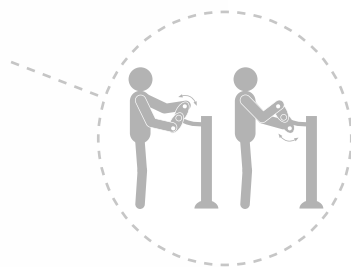


© Modèle Déposé

Parapente Double

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

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



© Modèle Déposé

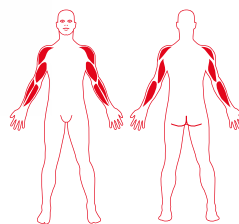
Long.: 60 cm - Larg.: 59 cm - Haut.: 149 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

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



Vidéo 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.

x2!



© Modèle Déposé

Tourniquet Double

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

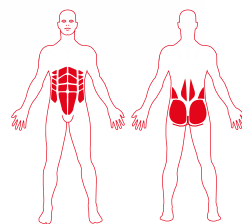
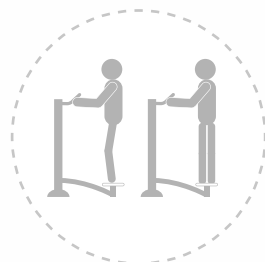
Réf. : S0213A-F (garantie 20 ans) / S0213A-P (garantie 5 ans)

Le+FitPark®

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

Combi!
Existe en Combiné
pages 102 - 103

© 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)



Vidéo 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)

Le+FitPark®

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



© Modèle Déposé

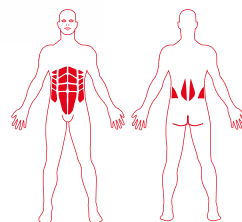
Long.: 92 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 122 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

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



Vidéo 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!



© Modèle Déposé

Twister Assis Double

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

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

Zoom

Demi Cylindre

- 2 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.



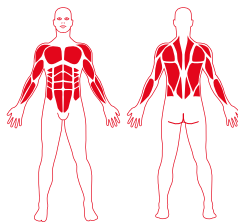
Long.: 90 cm - Larg.: 61 cm - Haut.: 118 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Moyen**

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



Vidéo coach FitPark >



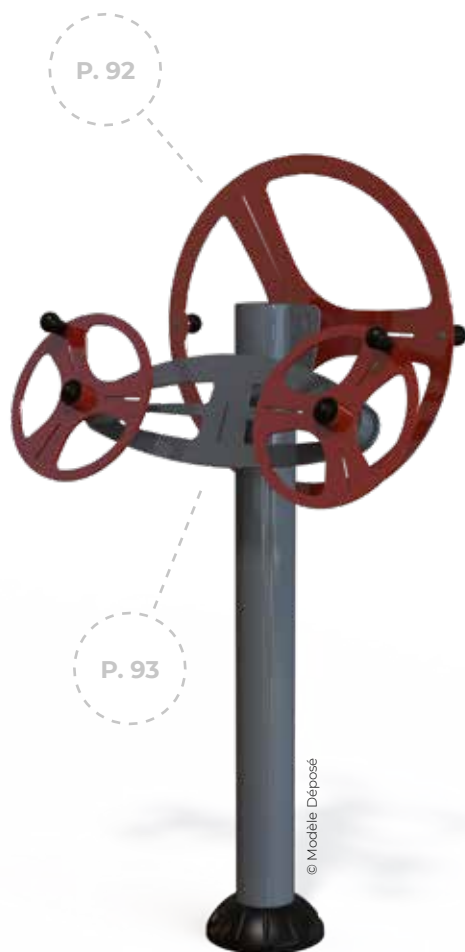
© Modèle Déposé

Barreur Volants

2 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.



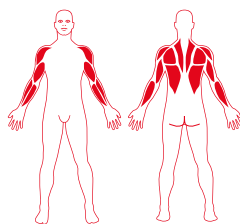
Long.: 55 cm - Larg.: 110 cm - Haut.: 182 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

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



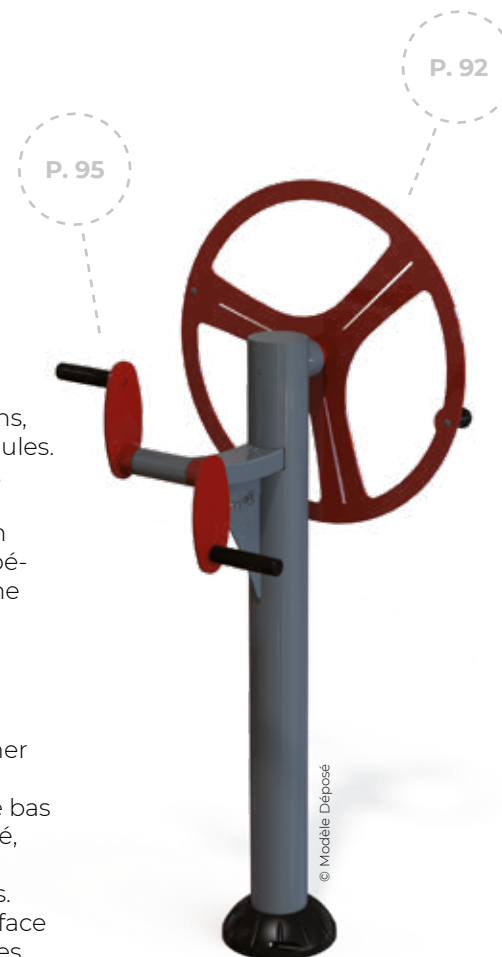
Vidéo coach FitPark >

Barreur Tourniquet

2 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.



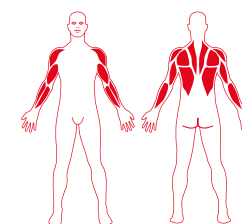
Long.: 84 cm - Larg.: 80 cm - Haut.: 182 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

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



Vidéo 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.



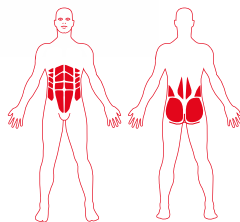
Long.: 160 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 123 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

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



Vidéo 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.



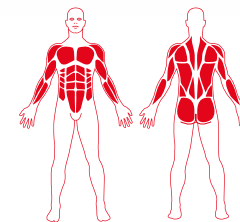
Long.: 105 cm - Larg.: 80 cm - Haut.: 182 cm

POUR QUI ?

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

NIVEAU **Facile**

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



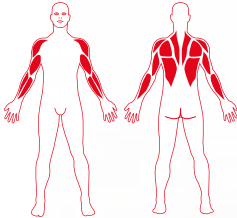
Vidéo coach FitPark >

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)



Duo!



FITNESS COMBINÉ

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.

En savoir plus sur la gamme >



Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles

Combiné Stepper Twister

? **Stepper** : voir page 70.

Twister : voir page 96.



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

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

Vidéo coach FitPark >



Combiné Twister Vélo

? **Twister** : voir page 96.
Vélo : voir page 69.



Long.: 176 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 123 cm

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



Vidéo coach FitPark >

Combiné Dips Stepper

? **Dips** : voir page 88.
Stepper : voir page 70.

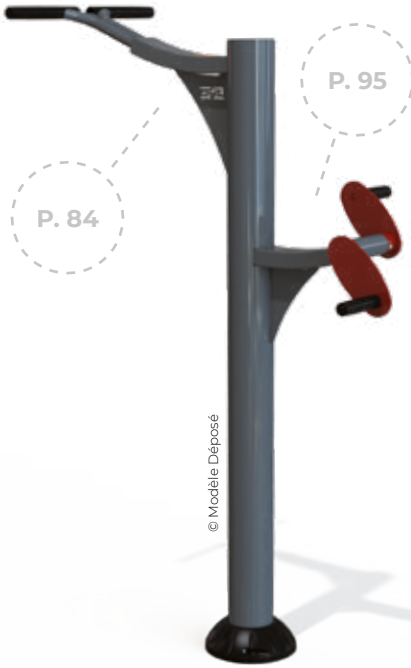


Long.: 123 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 131 cm

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



Vidéo coach FitPark >



Combiné Tourniquet Traction Bras

? **Tourniquet** : voir page 95.
Traction Bras : voir page 84.

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

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



Vidéo coach FitPark >

FITNESS

PMR

Personnes à Mobilité Réduite

Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles

En savoir plus sur la gamme >



Porteur Pousseur

? Voir page 79.

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

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

Vidéo coach FitPark >



Barreur Volants

? Voir page 92 et 93.

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



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

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

Vidéo coach FitPark >



Tourniquet Traction Bras



? Voir pages 84 et 95.

➤ 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)

Vidéo coach FitPark >



Parapente Tourniquet

- ? Voir page 101.
- > 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)



Parapente Traction Bras

- ? Voir pages 84 et 94.
- > 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)



Parapente Volants

- ❓ Voir pages 93 et 94.
- Les exercices à effectuer sur cet agrès s'effectuent à partir du fauteuil.



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

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



Vidéo coach FitPark >

Porteur Traction Bras

- ❓ Voir page 78 et 84.
- 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.



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

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



Vidéo coach FitPark >

STREET WORKOUT



Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles

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 >



Combinés ... p. 110

Aperçu



Poteaux ... p. 118



Échelles ... p. 119



Barres Fixes ... p. 120



Barres Parallèles ... p. 122



Autres Agrès ... p. 124

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. : 2,4 m
Long. : 1,5 m
Larg. : 1,5 m
Zone de sécurité :
23,1 m² (5,5 x 5 m)



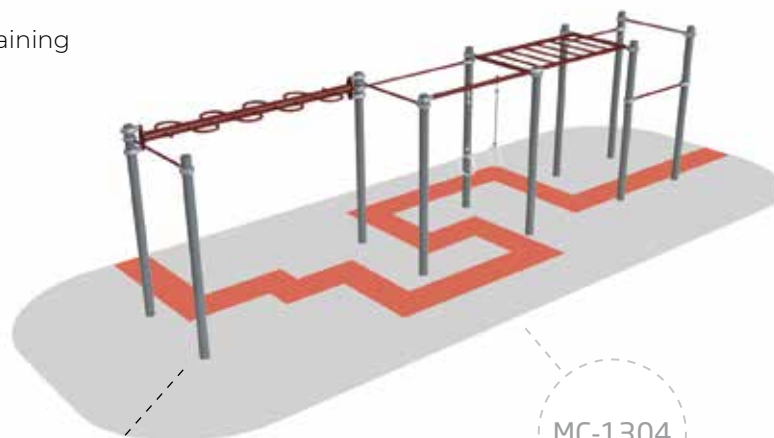
? MC-1304

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

Haut. : 2,4 m
Long. : 8,6 m
Larg. : 1,7 m
Zone de sécurité :
50,5 m² (11,6 x 4,7 m)



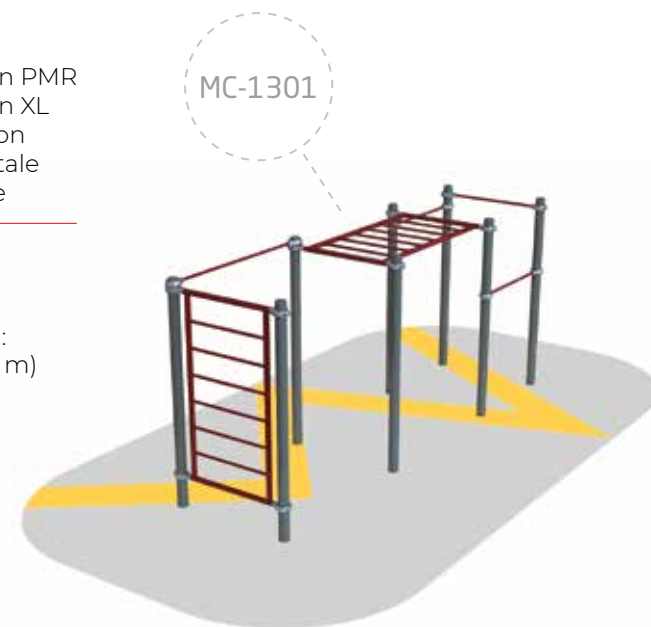
Ø114mm



? MC-1301

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

Haut. : 2,4 m
Long. : 5,4 m
Larg. : 1,5 m
Zone de sécurité :
40,6 m² (8,9 x 4,5 m)



? MC-1307

- Barre avec anneaux training
- Barre de traction
- Barre de traction PMR
- Barre de traction XL
- Barres Parallèles hautes
- Drapeau
- Échelle horizontale
- Poteaux avec anneau
- Serpentin

Haut. : 2,4 m
Long. : 6,8 m
Larg. : 2,9 m
Zone de sécurité :
49,3 m² (9,8 x 5,9 m)



MC-1320



? MC-1320

- Barres de traction
- Échelle horizontale
- Échelle verticale

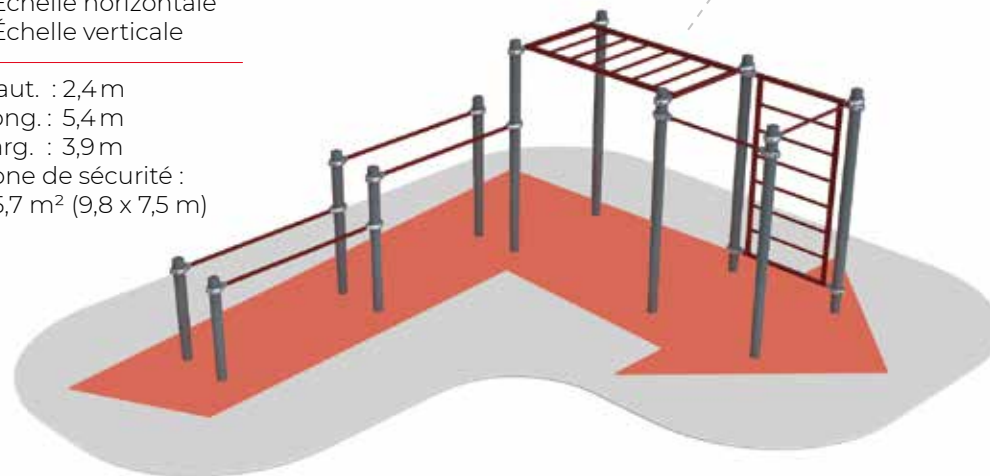
Haut. : 2,4 m
Long.: 3,4 m
Larg. : 1,5 m
Zone de sécurité :
30,2 m² (6,9 x 5 m)

? MC-1321

- Barres de traction
- Barres parallèles alignées
- Échelle horizontale
- Échelle verticale

Haut. : 2,4 m
Long.: 5,4 m
Larg. : 3,9 m
Zone de sécurité :
45,7 m² (9,8 x 7,5 m)

MC-1321



? MC-1322

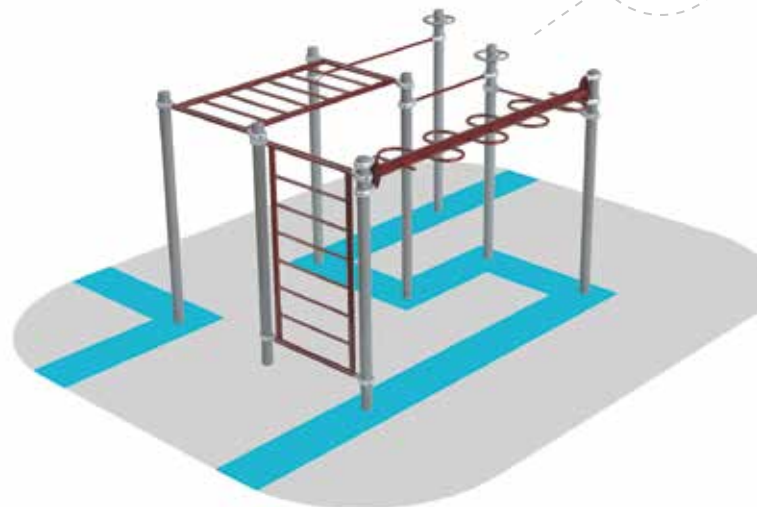
- Barres de traction
- Échelle horizontale

Haut. : 2,4 m
Long.: 3,4 m
Larg. : 1,5 m
Zone de sécurité :
26,9 m² (6,4 x 4,5 m)



MC-1322

MC-1330



? MC-1330

- Barre de traction XL
- Barres de traction
- Échelle horizontale
- Échelle verticale
- Poteaux avec anneau
- Serpentin

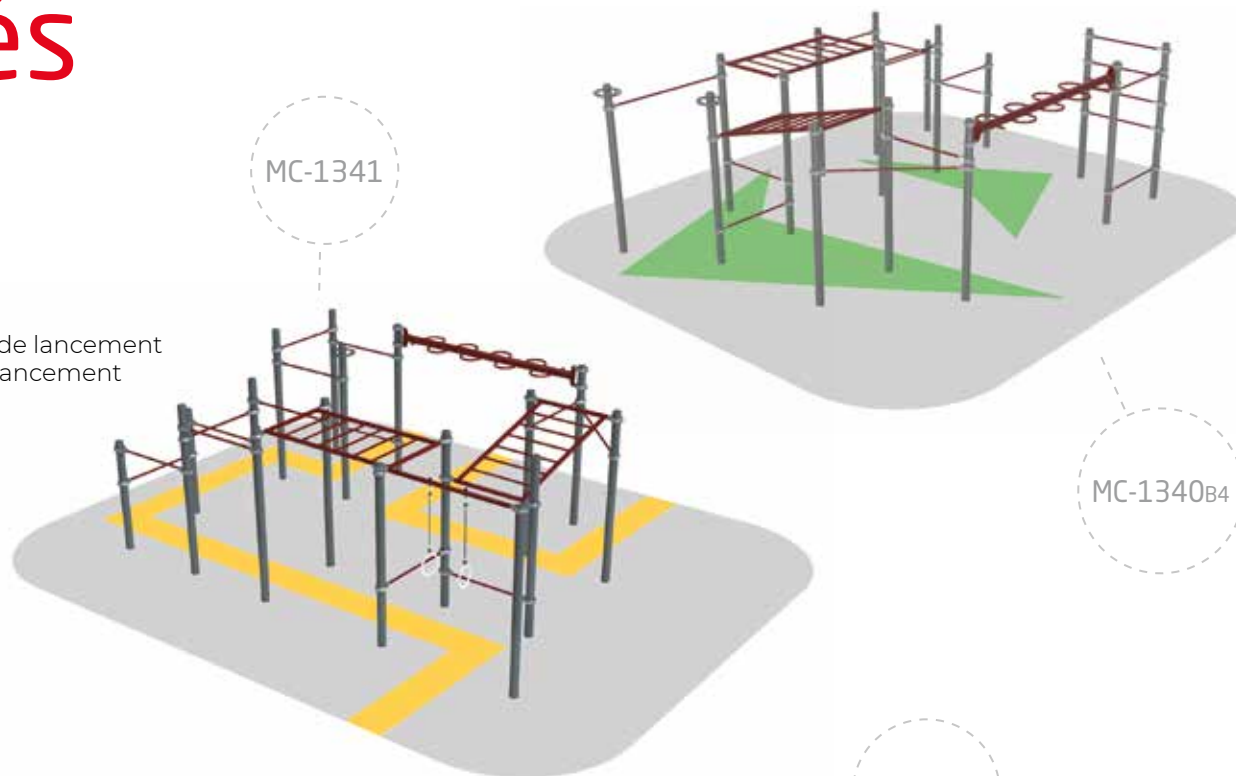
Haut. : 2,4 m
Long.: 4,2 m
Larg. : 3,2 m
Zone de sécurité :
42 m² (7,7 x 6,4 m)

Combinés

? MC-1341

- Barre avec anneaux training
- Barres de pompe
- Barre de stretch
- Barres de traction
- Barres de traction PMR
- Échelle horizontale avec barre de lancement
- Échelle inclinée avec barre de lancement
- Poteau avec anneau
- Serpentin

Haut. : 2,4 m
Long. : 6,7 m
Larg. : 4,9 m
Zone de sécurité :
67,9 m² (9,7 x 7,9 m)



? MC-1340B4

- Barre de stretch
- Barre de traction PMR
- Barres de pompe
- Barres de traction
- Barres de traction XL
- Échelle horizontale avec barre de lancement
- Échelle inclinée avec barre de lancement
- Poteaux avec anneau
- Serpentin
- 4 barres multifonctions

Haut. : 2,4 m
Long. : 6,8 m
Larg. : 5,0 m
Zone de sécurité :
68,5 m² (9,8 x 8 m)



MC-1340B4

? MC-1344

- Barres de traction
- Barres de traction XL
- Drapeau
- Échelle horizontale avec barre de lancement
- Échelle inclinée
- Échelle verticale
- Poteau avec anneau

Haut. : 2,5 m
Long. : 5,5 m
Larg. : 4,8 m
Zone de sécurité :
50,6 m² (8,5 x 8,3 m)



MC-1351

? MC-1351

- Barre avec anneaux training
- Barres de traction
- Poteaux avec anneau
- Serpentin

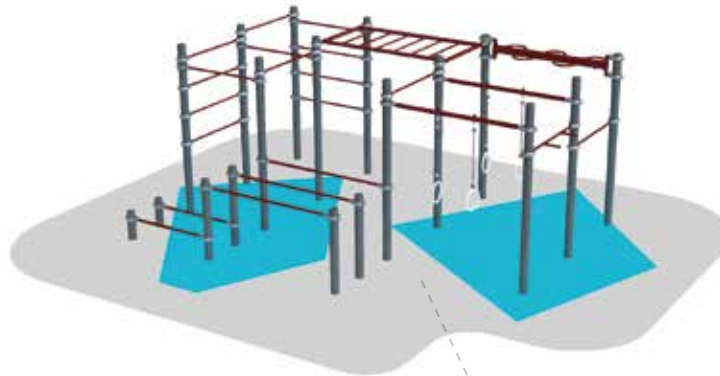
Haut. : 2,5 m
Long. : 3,5 m
Larg. : 1,8 m
Zone de sécurité :
28,6 m² (6,5 x 4,7 m)



? MC-1361B4

- Barre de traction avec poignées
- Barre de traction PMR
- Barres avec anneaux training
- Barres de traction
- Barres parallèles basses
- Barres parallèles doubles
- Échelle horizontale
- Serpentin court
- 4 barres multifonctions

Haut. : 2,4 m
Long. : 5,5 m
Larg. : 4,2 m
Zone de sécurité :
55,2 m² (8,5 x 7,2 m)

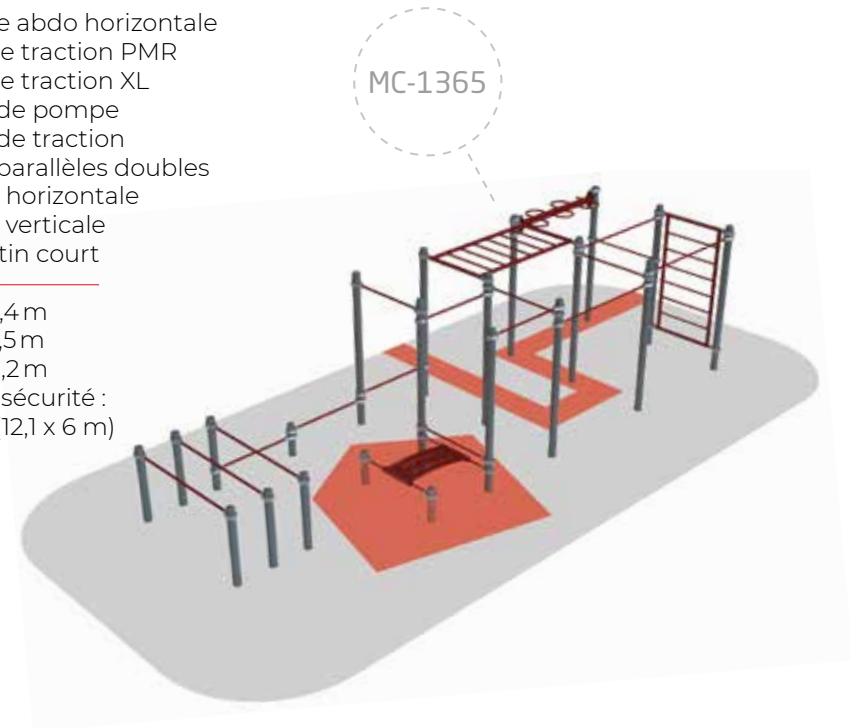


MC-1361B4

? MC-1365

- Planche abdo horizontale
- Barre de traction PMR
- Barre de traction XL
- Barres de pompe
- Barres de traction
- Barres parallèles doubles
- Échelle horizontale
- Échelle verticale
- Serpentin court

Haut. : 2,4 m
Long. : 5,5 m
Larg. : 4,2 m
Zone de sécurité :
66,7 m² (12,1 x 6 m)



MC-1365

MC-1370

? MC-1370

- Barre de traction XL
- Barres de traction
- Barres parallèles hautes
- Échelle horizontale
- 4 barres multifonctions

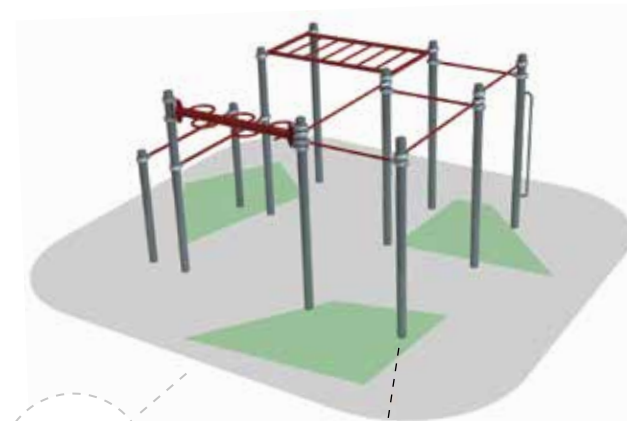
Haut. : 2,4 m
Long. : 3,9 m
Larg. : 3,5 m
Zone de sécurité :
40,3 m² (7 x 6,5 m)



? MC-1385

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

Haut. : 2,5 m
Long. : 4,1 m
Larg. : 3,6 m
Zone de sécurité :
42,7 m² (7 x 6,7 m)



MC-1385

Ø114 mm

Combinés

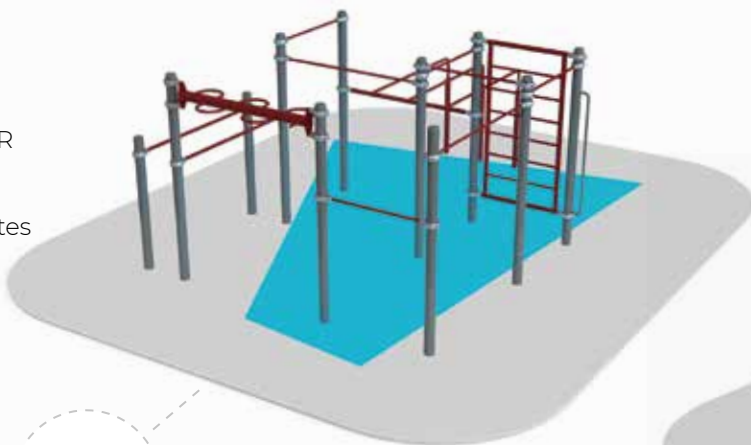
? MC-1387

- Barre de traction PMR
- Barre de traction XL
- Barres de traction
- Barres parallèles hautes
- Drapeau
- Échelle verticale
- Serpentin court
- Triples dips

Haut. : 2,5 m
Long. : 5,6 m
Larg. : 4,0 m
Zone de sécurité :
54,2 m² (8,6 x 7,6 m)



MC-1387

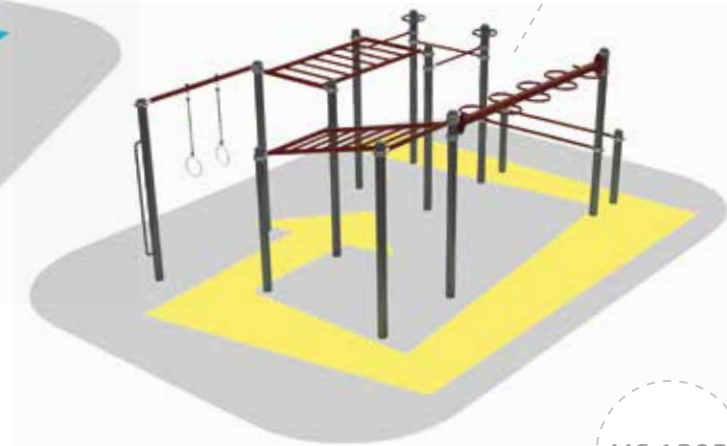


MC-1390

? MC-1390

- Barre avec anneaux training
- Barres de traction
- Barres parallèles
- Drapeau
- Échelle horizontale
- Échelle inclinée
- Poteaux avec anneau
- Serpentin

Haut. : 2,4 m
Long. : 6,0 m
Larg. : 3,8 m
Zone de sécurité :
53,2 m² (9 x 6,8 m)

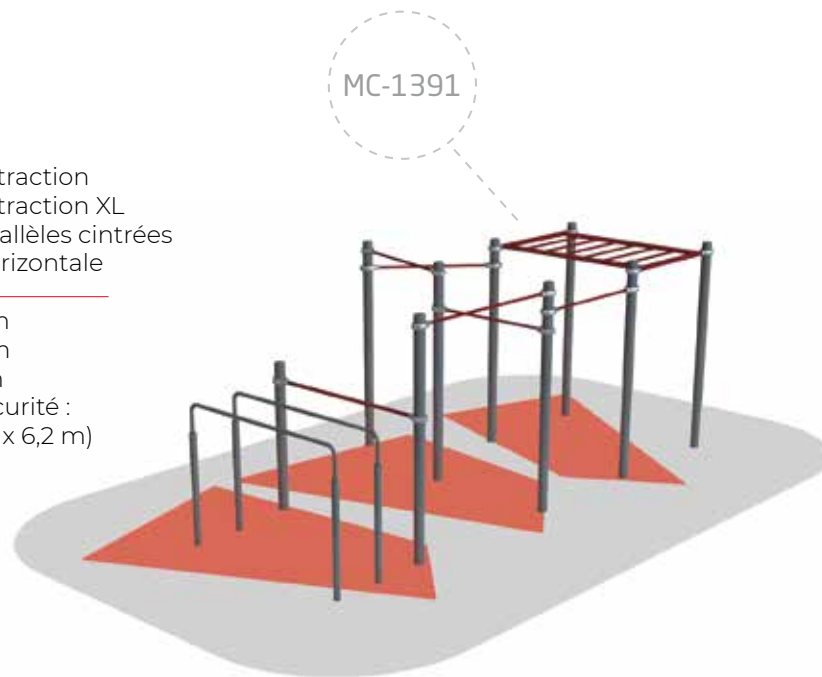


MC-1392

? MC-1391

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

Haut. : 2,5 m
Long. : 6,2 m
Larg. : 3,1 m
Zone de sécurité :
47,3 m² (9,2 x 6,2 m)

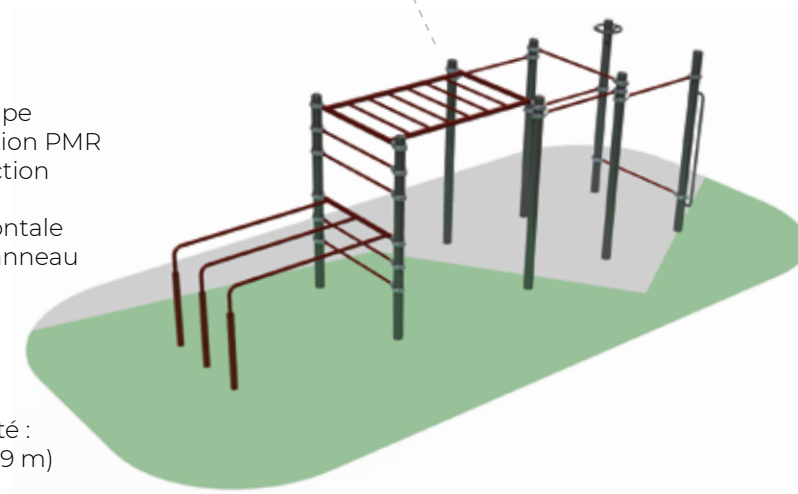


MC-1391

? MC-1392

- Barre de pompe
- Barre de traction PMR
- Barres de traction
- Drapeau
- Échelle horizontale
- Poteau avec anneau
- Triples dips

Haut. : 2,4 m
Long. : 6,8 m
Larg. : 1,9 m
Zone de sécurité :
43,9 m² (9,8 x 4,9 m)



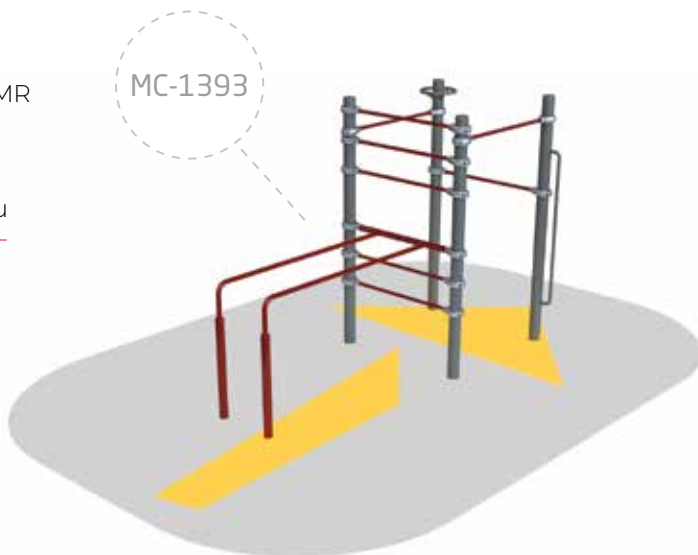
? MC-1393

- Barre de traction PMR
- Barres de traction
- Doubles dips
- Drapeau
- Poteau avec anneau

Haut. : 2,4 m
Long. : 3,5 m
Larg. : 1,7 m
Zone de sécurité :
27,7 m² (6,5 x 4,7 m)



MC-1393

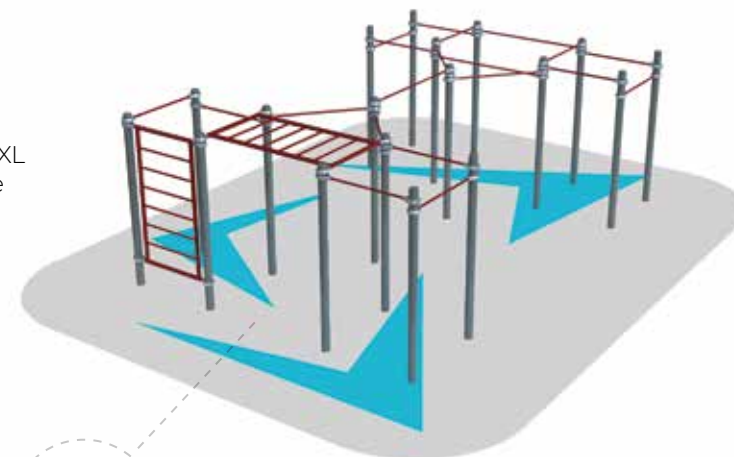


? MC-1395

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

Haut. : 2,5 m
Long. : 7,0 m
Larg. : 4,7 m
Zone de sécurité :
72,1 m² (10,5 x 8,3 m)

MC-1395

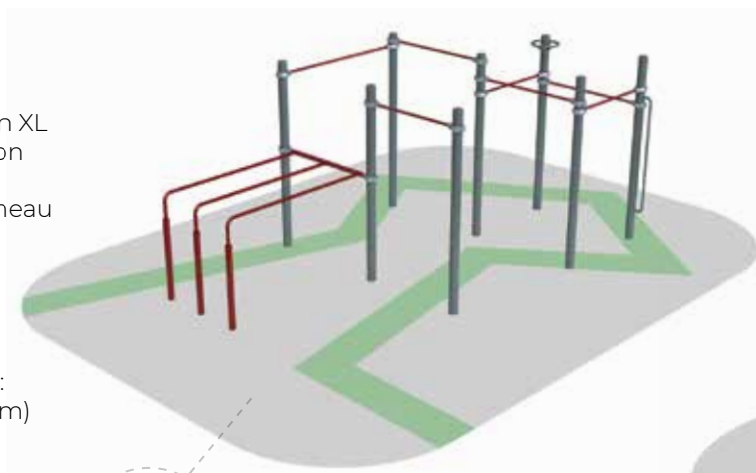


? MC-1396

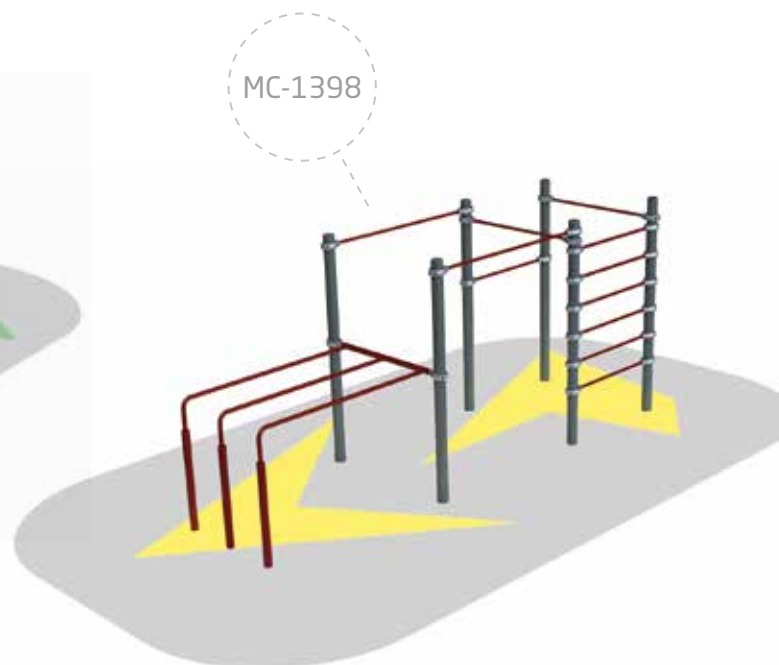
- Barre de traction XL
- Barres de traction
- Drapeau
- Poteau avec anneau
- Triples dips

Haut. : 2,5 m
Long. : 5,5 m
Larg. : 3,3 m
Zone de sécurité :
43,6 m² (8,5 x 6,3 m)

MC-1396



MC-1398



? MC-1398

- Barre de traction PMR
- Barres de traction
- Barres de traction XL
- Triples dips
- 4 barres multifonctions

Haut. : 2,5 m
Long. : 5,4 m
Larg. : 1,7 m
Zone de sécurité :
39,7 m² (8,8 x 5,1 m)



Combinés

? MC-1410

- Planche abdo horizontale
- Barres de traction
- Barres parallèles

Haut. : 2,4 m
Long. : 3,3 m
Larg. : 3,2 m
Zone de sécurité :
31,9 m² (6,3 x 6,2 m)

MC-1410



? MC-1411

- Barre de traction
- Barre de pompe
- Para-Dips
- Banc de step
- Planches abdo doubles horizontale & inclinée
- Barres parallèles hautes
- Échelle inclinée avec barre de lancement

Haut. : 2,2 m
Long. : 6,1 m
Larg. : 5,9 m
Zone de sécurité :
49,77 m² (9,1 x 8,9 m)

MC-1411

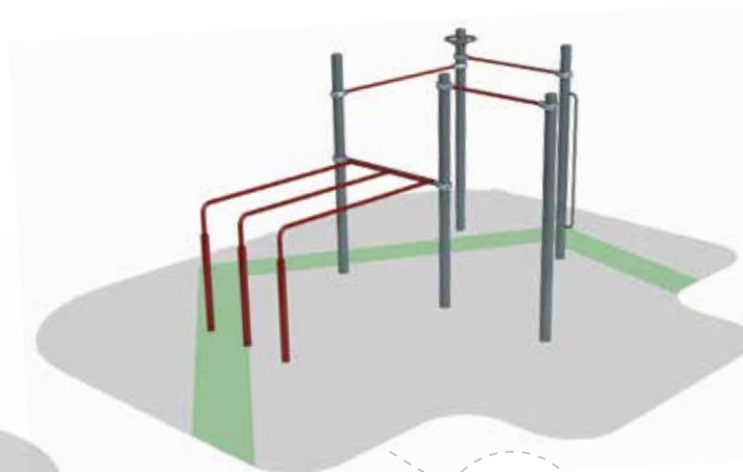


? MC-1420

- Barres de traction
- Barre de traction XL
- Doubles dips
- Drapeau
- Échelle horizontale
- Échelle inclinée
- Poteaux avec anneau

Haut. : 2,4 m
Long. : 5,6 m
Larg. : 3,5 m
Zone de sécurité :
49,6 m² (8,6 x 6,2 m)

MC-1420



MC-1430

? MC-1430

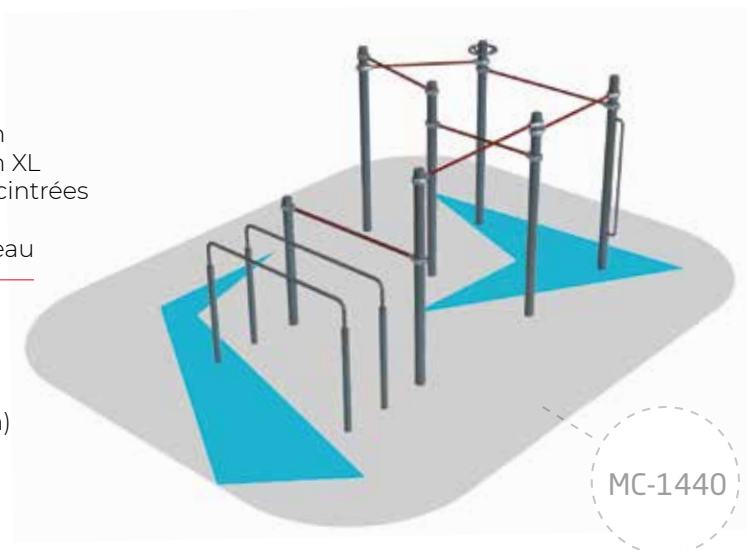
- Barre de traction XL
- Barres de traction
- Drapeau
- Poteau avec anneau
- Triples dips

Haut. : 2,4 m
Long. : 4,2 m
Larg. : 3,1 m
Zone de sécurité :
34,9 m² (7,2 x 6,1 m)

? MC-1440

- Barres de traction
- Barres de traction XL
- Barres parallèles cintrées
- Drapeau
- Poteau avec anneau

Haut. : 2,5 m
Long. : 4,8 m
Larg. : 3,2 m
Zone de sécurité :
39,9 m² (7,8 x 6,2 m)



? MC-1460

- Planche abdo horizontale
- Barres de stretch
- Barres de traction
- Échelle horizontale
- Échelles verticales

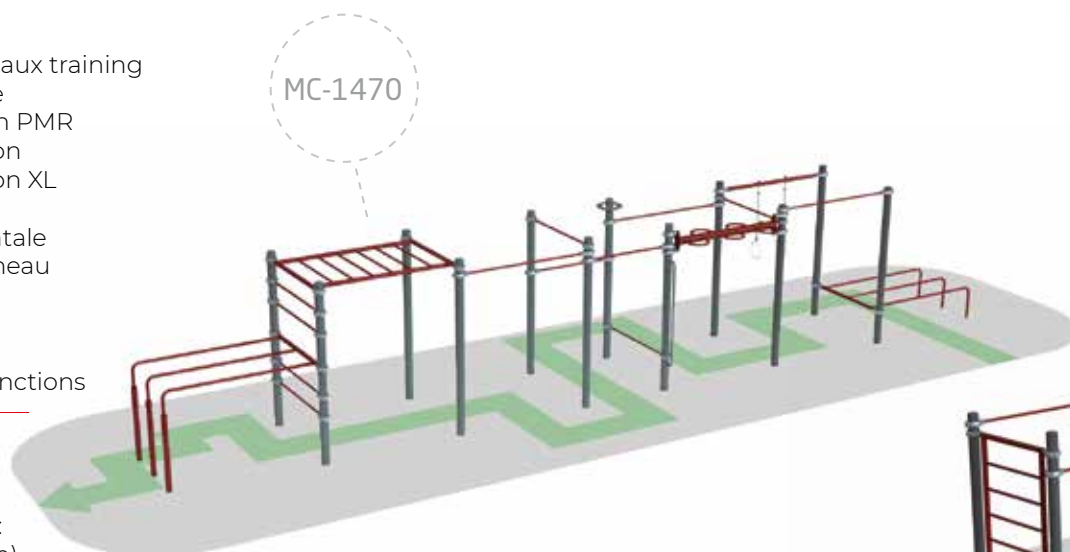
Haut. : 2,4 m
Long. : 11,1 m
Larg. : 3,4 m
Zone de sécurité :
66,3 m² (14,5 x 6,9 m)



? MC-1470

- Barre avec anneaux training
- Barre de pompe
- Barre de traction PMR
- Barres de traction
- Barres de traction XL
- Drapeau
- Échelles horizontale
- Poteau avec anneau
- Serpentin court
- Triples dips
- Triples dips bas
- 4 barres multifonctions

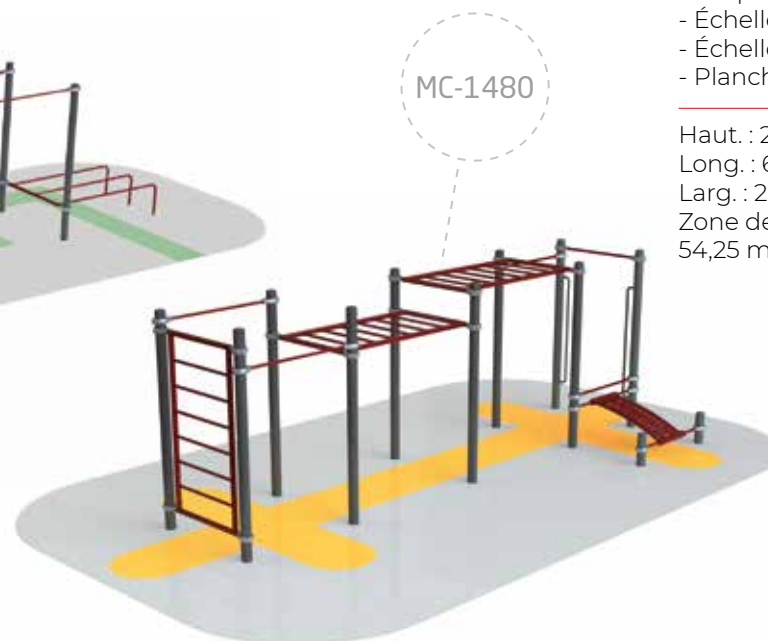
Haut. : 2,4 m
Long. : 13,2 m
Larg. : 2 m
Zone de sécurité :
74,4 m² (16,2 x 5 m)



? MC-1480

- Barre de Traction
- Drapeau
- Échelles horizontales
- Échelle verticale
- Planche abdo inclinée

Haut. : 2,4 m
Long. : 6,9 m
Larg. : 2,5 m
Zone de sécurité :
54,25 m² (10,6 X 6,3 m)



Poteaux

? Drapeau

Hauteur : 2 m



Exemple de figure :
Human Flag / Drapeau
Humain

M1106



? Double Poteaux

Hauteur : 2,3 m

M1107



? Drapeau avec Anneau

Hauteur de l'anneau : 2,3 m

M1108



Poteaux pour sangles de suspension et élastique de musculation

? Hauteur de l'anneau : 2,3 m

M1105

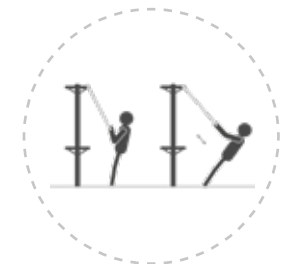


? Hauteurs des anneaux : 1,9 m et 0,9 m

M1104



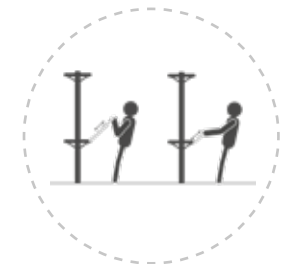
Crunch en suspension



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 échelle : 2,3 m

Horizontale

Hauteur échelle : 2,3 m

Inclinée

Hauteur échelle : 2,3 m

Inclinaison : 15°

Inclinée pour PMR

Hauteur échelle : 2,0 m

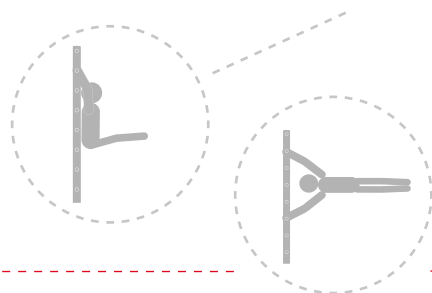
Inclinaison : 15°



Existe aussi
pour PMR



PMR-M1142



? Horizontale + inclinée

Hauteur échelles : 2,3 m

Inclinaison : 15°



? Horizontale Large

Hauteur échelle : 2,3 m



Existe aussi avec barres de lancement

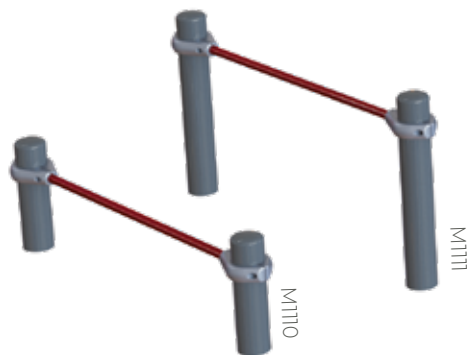
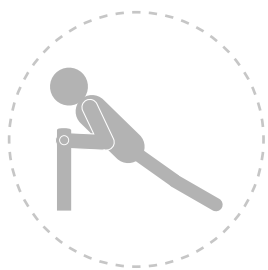


Existe aussi avec barres de lancement



Barres Fixes Simples

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



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



Front Lever



Back Lever



Pull Up



Barre de Stretch
Hauteur barre : 1 m



Barre avec Anneaux Training
Hauteur des anneaux : 1,1 m



Barres Fixes Doubles

? Barres de Pompe/Stretch

Hauteurs barres :
0,6 m / 1 m



? Barres de Traction

Hauteurs barres :
1,9 m / 2,3 m



MT121

MT121XL

Mixte!

XL!

? Barres de Pompe Traction PMR

Hauteurs barres :
0,3 m / 1,5 m (PMR)



MT123

? Barres de Traction XL / Barre avec Anneaux Training

Haut. barre XL : 2,2 m
Haut. anneaux : 1,1 m



MT124

? Barres avec Anneaux et Boucles Training

Haut. anneaux : 1,1 m
Haut. boucles : 0,5 m



MT123 D

Barres Fixes Triples

? Barres de Traction/Stretch

Hauteurs barres :
0,9 m / 2,3 m / 1 m



MT122

? Barres de Pompe/Stretch

Hauteurs barres :
0,3 m / 0,6 m / 1 m



MT125

? Barres en Triangle : Pompe/Stretch

Hauteurs barres :
0,3 m / 0,6 m / 1 m



MT125 T

? Barres de Traction/Traction PMR

Hauteurs barres :
1,5 m (PMR) / 1,9 m / 2,3 m



MT126

? Barres de Traction

Hauteurs barres : 2,3 m / 1,9 m / 2,3 m



MT127

? Barres de Pompe/Stretch/Traction PMR

Hauteurs barres : 0,6 m / 1 m / 1,5 m (PMR)



MT128

? Barres de Stretch/Traction/Traction PMR

Hauteurs barres : 1 m / 1,5 m (PMR) / 1,9 m



MT129

Barres Parallèles Simples

? Hauteur : 30 cm



? Hauteur : 1m



? Hauteur : 1,5m



Le+FitPark®

Diamètre des barres
4,24 cm

Le+FitPark®

Diamètre des barres
4,24 cm

? Hauteur : 1,5m



? Hauteur : 30 cm



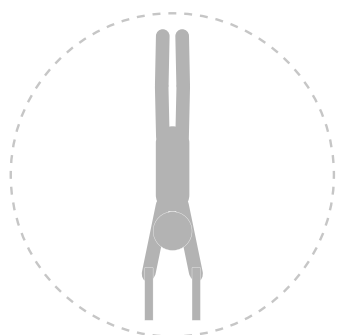
? Hauteur : 80 cm



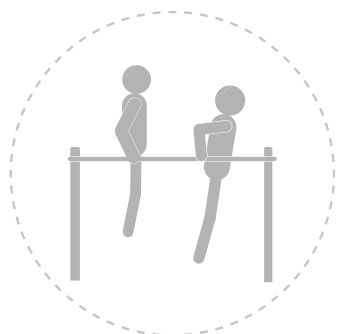
Barres Parallèles Doubles



Planche



Handstand



Dips

? Hauteur : 1m

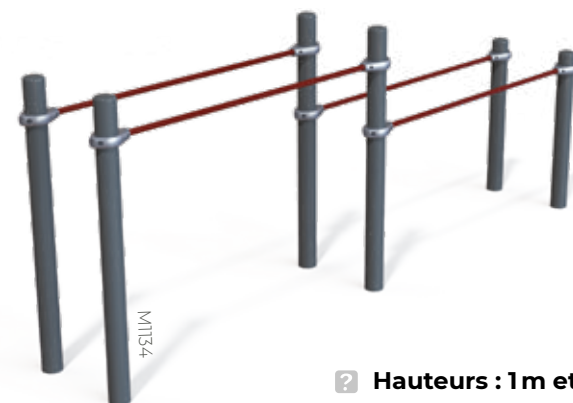


Cintrées

Le+FitPark®

Diamètre des barres
4,24 cm

Barres Parallèles Alignées



? Hauteurs : 1m et 1,5m



Serpentin Long

Réf. : M1150



Long.: 343 cm - Larg.: 66 cm - Haut.: 242 cm

Tour

Réf. : M1160



Long.: 148 cm - Larg.: 148 cm - Haut.: 242 cm

Planches Abdo

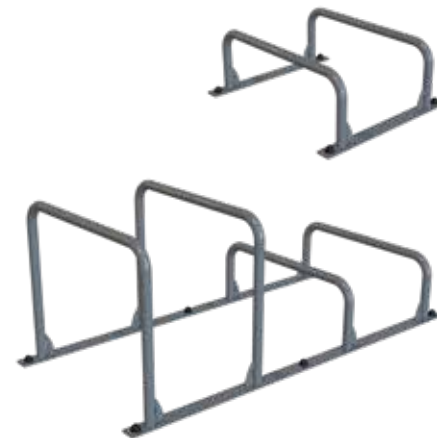
Réf. : M1305 HC (horizontale)
M1305 IC (inclinée)
M1305 HIC (duo)



M1305 HC > Long.: 148 cm - Larg.: 122 cm - Ht.: 72 cm
M1305 IC > Long.: 148 cm - Larg.: 128 cm - Ht.: 83 cm
M1305 HIC > Long.: 278 cm - Larg.: 122 cm - Haut.: 82 cm

Parallettes

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



M1321 > Long.: 76 cm - Larg.: 87 cm - Haut.: 32 cm
M1321A > Long.: 186 cm - Larg.: 87 cm - Haut.: 72 cm

Serpentin Court

Réf. : M1151



Long.: 213 cm - Larg.: 66 cm - Haut.: 242 cm

Tour Barres XL

Réf. : M1160A



Long.: 202 cm - Larg.: 202 cm - Haut.: 242 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.: 49 cm - Larg.: 61 cm - Haut.: 100 cm

Trio Dips Pump Traction Bras

Réf. : M1320



Long.: 120 cm - Larg.: 100 cm - Haut.: 200 cm

Dips Gainage Double

M1318A



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



PARCOURS DE SANTÉ

Les illustrations présentant la gamme sont non-contradictuelles

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

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 16-17).

En savoir plus sur la gamme >



Aperçu



Slalom ... p. 128



Espalier Double ... p. 128



Poutre d'Équilibre Horizontale ... p. 129



Pas Japonais ... p. 129



Bancs Pliométrie ... p. 130

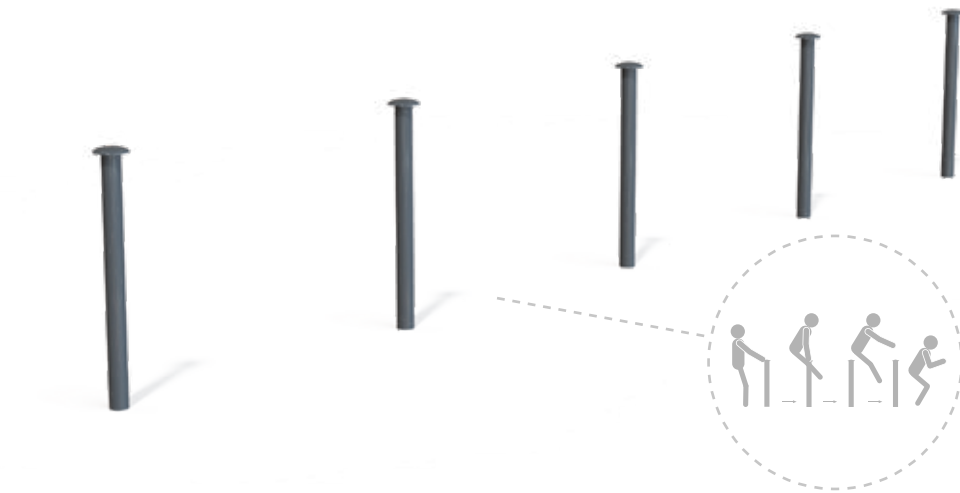
Slalom



Long.: 408 cm - Larg.: 88 cm - Haut.: 150 cm

Réf. : PDS1010-F (garantie 20 ans) / PDS1010-P (garantie 5 ans)

Saute Mouton



Long.: 654 cm - Larg.: 14 cm - Haut.: 101 cm

Réf. : PDS1014-F (garantie 20 ans) / PDS1014-P (garantie 5 ans)

Espalier



Long.: 99 cm - Larg.: 9 cm - Haut.: 202 cm

Réf. : PDS1011-F (garantie 20 ans)
PDS1011-P (garantie 5 ans)

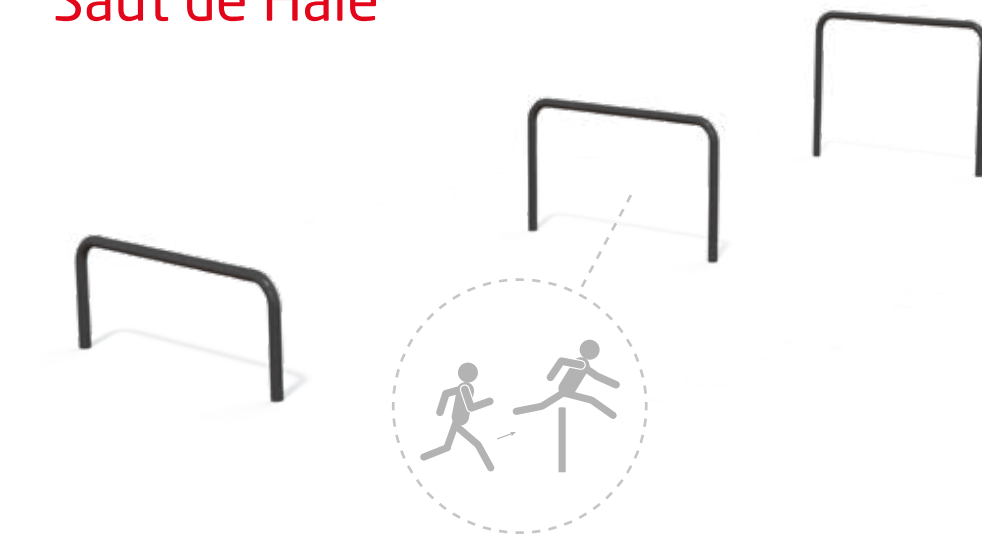
Espalier Double



Long.: 189 cm - Larg.: 9 cm - Haut.: 202 cm

Réf. : PDS1011A-F (garantie 20 ans)
PDS1011A-P (garantie 5 ans)

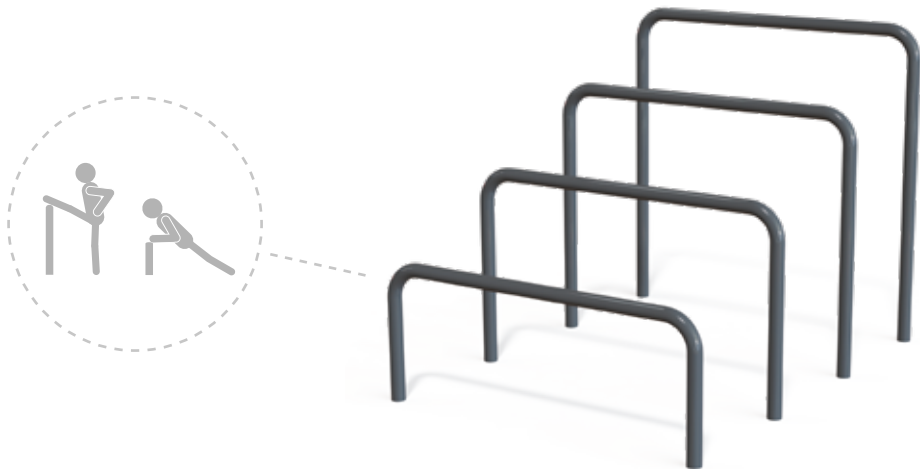
Saut de Haie



Long.: 504 cm - Larg.: 104 cm - Haut.: 40 / 60 / 80 cm

Réf. : PDS1012-F (garantie 20 ans) / PDS1012-P (garantie 5 ans)

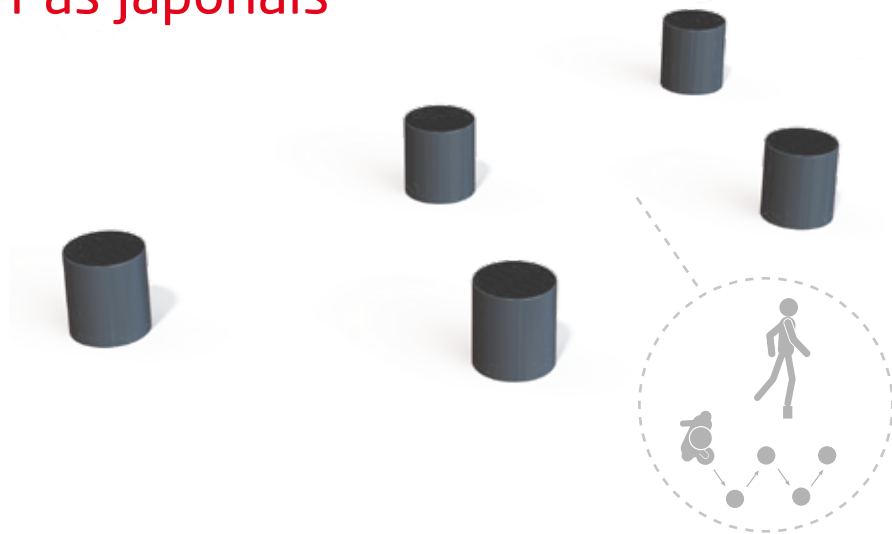
Barre d'Étirement



Long.: 104 cm - Larg.: 4 cm - Haut.: 40 / 60 / 80 / 100 cm

Réf. : PDS1015-F - PDS1016-F - PDS1017-F - PDS1018-F (garantie 20 ans)
PDS1015-P - PDS1016-P - PDS1017-P - PDS1018-P (garantie 5 ans)

Pas Japonais



Long.: 174 cm - Larg.: 71 cm - Haut.: 15 cm

Réf. : PDS2012-F (garantie 20 ans) / PDS2012-P (garantie 5 ans)

Poutre d'Équilibre Horizontale



Long.: 344 cm - Larg.: 73 cm - Haut.: 30 cm

Réf. : PDS2010-F (garantie 20 ans) / PDS2010-P (garantie 5 ans)

Poutre d'Équilibre Inclinée



Long.: 345 cm - Larg.: 73 cm - Haut.: 30 cm

Réf. : PDS2011-F (garantie 20 ans) / PDS2011-P (garantie 5 ans)

Bancs Pliométrie



Long.: 69 cm - Larg.: 25 cm - Haut.: 30 / 40 cm

Réf. : PDS3010-F (garantie 20 ans) / PDS3010-P (garantie 5 ans)

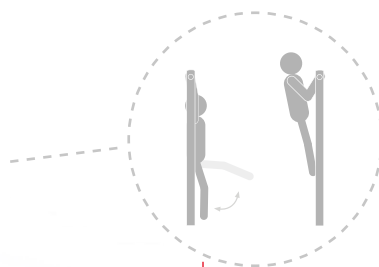
Échelle Horizontale



Long.: 211 cm - Larg.: 148 cm - Haut.: 222 cm

Réf. : PDS3013-F (garantie 20 ans) / PDS3013-P (garantie 5 ans)

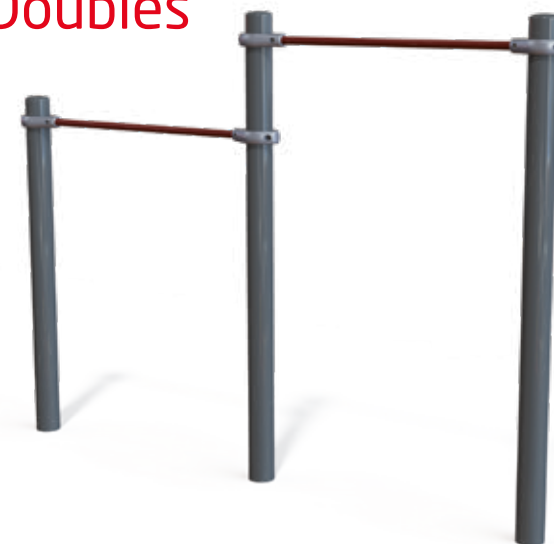
Barre Fixe



Long.: 148 cm - Larg.: 16 cm - Haut.: 202 cm - Haut. barre: 1,9 m

Réf. : PDS3011-F (garantie 20 ans) / PDS3011-P (garantie 5 ans)

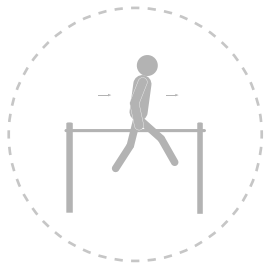
Barres Fixes Doubles



Long.: 278 cm - Larg.: 16 cm - Haut.: 202 cm - Haut. barres : 1,5 m (PMR) / 1,9 m

Réf. : PDS3012-F (garantie 20 ans) / PDS3012-P (garantie 5 ans)

Barres Parallèles



Long.: 208 cm - Larg.: 59 cm - Haut.: 122 cm
Réf. : PDS3014-F (garantie 20 ans) / PDS3014-P (garantie 5 ans)

Abdo Simple



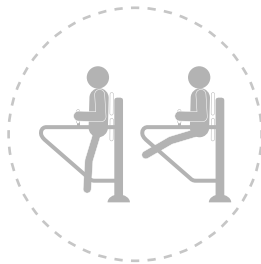
Long.: 132 cm - Larg.: 42 cm - Haut.: 58 cm
Réf. : M0305-F (garantie 20 ans) / M0305-P (garantie 5 ans)

Pumper Back



Long.: 175 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 164 cm
Réf. : M0317-F (garantie 20 ans) / M0317-P (garantie 5 ans)

Dips Gainage



Long.: 98 cm - Larg.: 62 cm - Haut.: 144 cm
Réf. : M0318-F (garantie 20 ans) / M0318-P (garantie 5 ans)

SIGNALISATION

La signalisation d'une plateforme ou d'un parcours de santé est normalisée (norme EN16630 : 2015)

Plaque de consignes

Référence de l'équipement

Pour qui

Les bienfaits de l'exercice

Niveau de difficulté


FitPark® Connecté!
Accès direct vidéo
Coach

Muscles sollicités

Comment utiliser l'équipement

Pictos de mouvements

Précautions d'utilisations



Duo Porteur Pousseur

⊕

Réf. : M0312-F/P - Année de fabrication : 2023


Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9,5/10 Senior : 6/10

Pourquoi ? Renforce les muscles des membres supérieurs, des pectoraux et du dos. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.

Niveaux de difficulté



Pousseur : Élevé
Porteur : **Moyen**

Vidéos coach Fitpark



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

Comment ? **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.

Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Porteur/Pousseur :	
Niv. 1 Débutant	Pieds au sol 4 séries de 8 1 mn de repos
Niv. 2 Sportif	Levez les pieds 4 séries de 10 1 mn de repos
Niv. 3 Confirmé	Jambes tendues 4 séries de 12 1 mn de repos

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

Désignation de l'équipement

Année de fabrication

La plaque de consignes fixée sur les équipements contient toutes les informations nécessaires pour l'utilisateur.

Nombre de séries conseillé

Nombre de mouvements par série

Temps de repos entre chaque série

Référence à la norme

Coordonnées Fitpark®

Panneau d'affichage Obligatoire

Le panneau d'affichage d'une plateforme ou d'un parcours de santé est obligatoire et doit comporter au minimum 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 de 1,40 m et de plus de 14 ans".

2 FAÇONS D'IMPLANTER

Plateforme Fitpark

Pour une plateforme, le panneau d'affichage (P.I.G. réf. A0501A ou réf. A501C, page 134) est **obligatoire** et doit être à l'entrée du FitPark®.



Parcours de santé Fitpark

Pour un Parcours de santé le panneau d'affichage (panneau départ réf. A0601D, page 135) est **obligatoire** et doit être positionné au début du parcours. Il doit en complément, comporter les informations suivantes :

- le tracé et la distance du parcours;
- le positionnement des équipements;
- le niveau de difficulté des équipements;
- l'estimation du temps du parcours.



SIGNALISATION POUR PLATEFORME

Panneau d'Information Générale



2 panneaux d'informations générales vous sont proposés : PIG sur poteau et le PIG mural.

Par défaut, le PIG met en avant 3 équipements standards, pour une personnalisation de ce panneau, nous consulter.

P.I.G sur Poteau

Panneau 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, 2,5m de hauteur.

Livré avec bride en acier galvanisé de 80 x 40 mm, avec boulonnerie.



Long.: 70 cm - Larg.: 4,3 cm - Haut.: 205 cm

Réf. : A0501C

P.I.G Mural



Panneau en Dibond (stratifié pris en sandwich par deux plaques d'aluminium), 800 x 600 x 2 mm, fond vinyle blanc, impression numérique thermique en quadrichromie, laminage (film protection anti-UV).

Visserie de fixation non fournie.

Long.: 80 cm - Larg.: 60 cm - ép. : 0.4 cm

Réf. : A0501A

Panneaux de consignes sur Poteau

2 Le panneau de consignes (optionnel) accompagne un, deux ou trois équipements. Il permet une meilleure lecture et visibilité des consignes d'utilisations.



Panneau de consignes d'utilisations au format A4, fixé sur structure en acier traitée et thermo-laquée d'une hauteur de 1250 mm. Positionné à coté d'un agrès ou entre les agrès (version double ou triple).

Simple : Long.: 15 cm - Larg.: 20 cm - Haut.: 120 cm

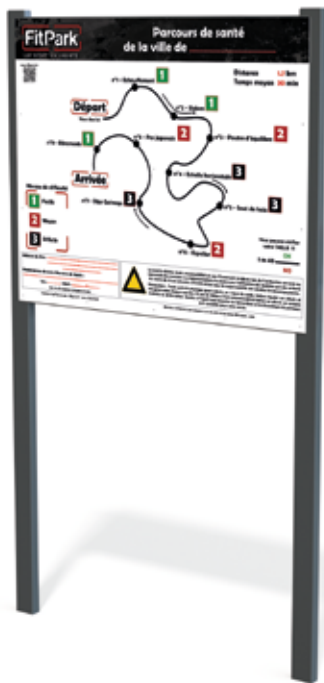
Double : Long.: 44 cm - Larg.: 20 cm - Haut.: 120 cm

Triple : Long.: 47 cm - Larg.: 41 cm - Haut.: 120 cm

Réf. (simple) : A0502-F (garantie 20 ans) / A0502-P (garantie 5 ans)
Réf. (double) : A0502A-F (garantie 20 ans) / A0502A-P (garantie 5 ans)
Réf. (triple) : A0502B-F (garantie 20 ans) / A0502B-P (garantie 5 ans)

SIGNALISATION POUR PARCOURS DE SANTÉ

Panneau Départ



Panneau d'affichage en Dibond (stratifié pris en sandwich par deux plaques d'aluminium) 1200 x 1000 x 2 mm, fond vinyle blanc, impression numérique thermique en quadrichromie, laminage (film protection anti-UV) fixé sur un cadre en acier (tube 80x40 mm) traité et peint.

Long.: 121 cm - Larg.: 4,3 cm - Haut.: 225 cm

Réf. : A0601D-F (garantie 20 ans) / A0601D-P (garantie 5 ans)

Panneaux Échauffement et Étirement



Panneau en Dibond (stratifié pris en sandwich par deux plaques d'aluminium) 700 x 500 x 2 mm, fond vinyle blanc, impression numérique thermique en quadrichromie, laminage (film protection anti-UV) fixé sur un cadre en acier (tube 50x50 mm) traité et peint.

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

Réf. (étirement) : A0604-F (garantie 20 ans) / A0604-P (garantie 5 ans)
Réf. (échauffement) : A0602-F (garantie 20 ans) / A0602-P (garantie 5 ans)

Panneau Directionnel



? Il convient qu'un panneau directionnel, indiquant le sens du parcours, soit installé à chaque sortie de l'équipement si on n'aperçoit pas le prochain.

Panneau en Dibond (stratifié pris en sandwich par deux plaques d'aluminium) 250 x 125 x 6 mm, fond vinyle blanc, impression numérique thermique en quadrichromie, laminage (film protection anti-UV) fixé sur un poteau en acier (tube 50x50 mm) traité et peint.

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

Réf. : A0603-F (garantie 20 ans) / A0603-P (garantie 5 ans)

Panneau de Consignes

? Le panneau de consignes pour parcours (optionnel) accompagne un équipement. Il permet une meilleure visibilité des consignes d'utilisations et indique également l'avancement du parcours.



Panneau en Dibond (stratifié pris en sandwich par deux plaques d'aluminium) 125 x 250 x 6 mm, fond vinyle blanc, impression numérique thermique en quadrichromie, laminage (film protection anti-UV) fixé sur un poteau en acier (tube 50x50 mm) traité et peint.

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

Réf. : A0606-F (garantie 20 ans) / A0606-P (garantie 5 ans)

Panneau Arrivée

? Il convient qu'un panneau Arrivée soit installé à la fin du parcours si celui-ci ne se termine pas en boucle.



Panneau en Dibond (stratifié pris en sandwich par deux plaques d'aluminium) 400 x 500 x 6 mm, fond vinyle blanc, impression numérique thermique en quadrichromie, laminage (film protection anti-UV) fixé sur un poteau en acier (tube 80x40 mm) traité et peint.

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

Réf. : A0605-F (garantie 20 ans) / A0605-P (garantie 5 ans)

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.

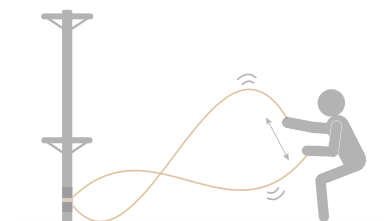
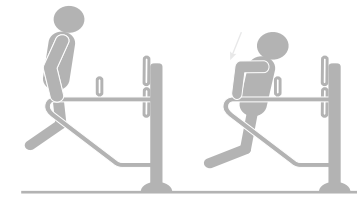
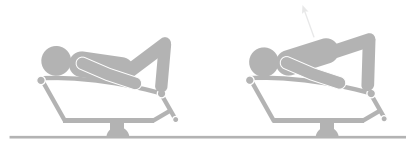
Le **Fit'Training** de **Fitpark®** a été élaboré par des professionnels du sport. Il est composé d'équipements de cardio-training, de musculation et de stretching, pour vous procurer les joies du sport en plein air.

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

Voir la vidéo
"Comment faire sa séance de Fit'Training" >



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 équipement.

Faire le circuit plusieurs fois, selon vos envies et aptitudes.

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
- Banc Abdo
- Pump
- Simple échelle de rythme

Surface : 100 m² (12,5 x 8 m)

Nombre d'utilisateurs : + de 10

Panneau d'Information

Réf. : A0701

Long. : 121 cm - Larg. : 4,3 cm - Haut. : 225 cm

A0701



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
- Pumper
- Trio Dips / Pump / Traction bras
- Barres Parallèles Hautes (H. : 1,5 m)
- Cercle gradué
- Double échelle de rythme

Surface : 147 m² (14 x 10,5 m)

Nombre d'utilisateurs : + de 15

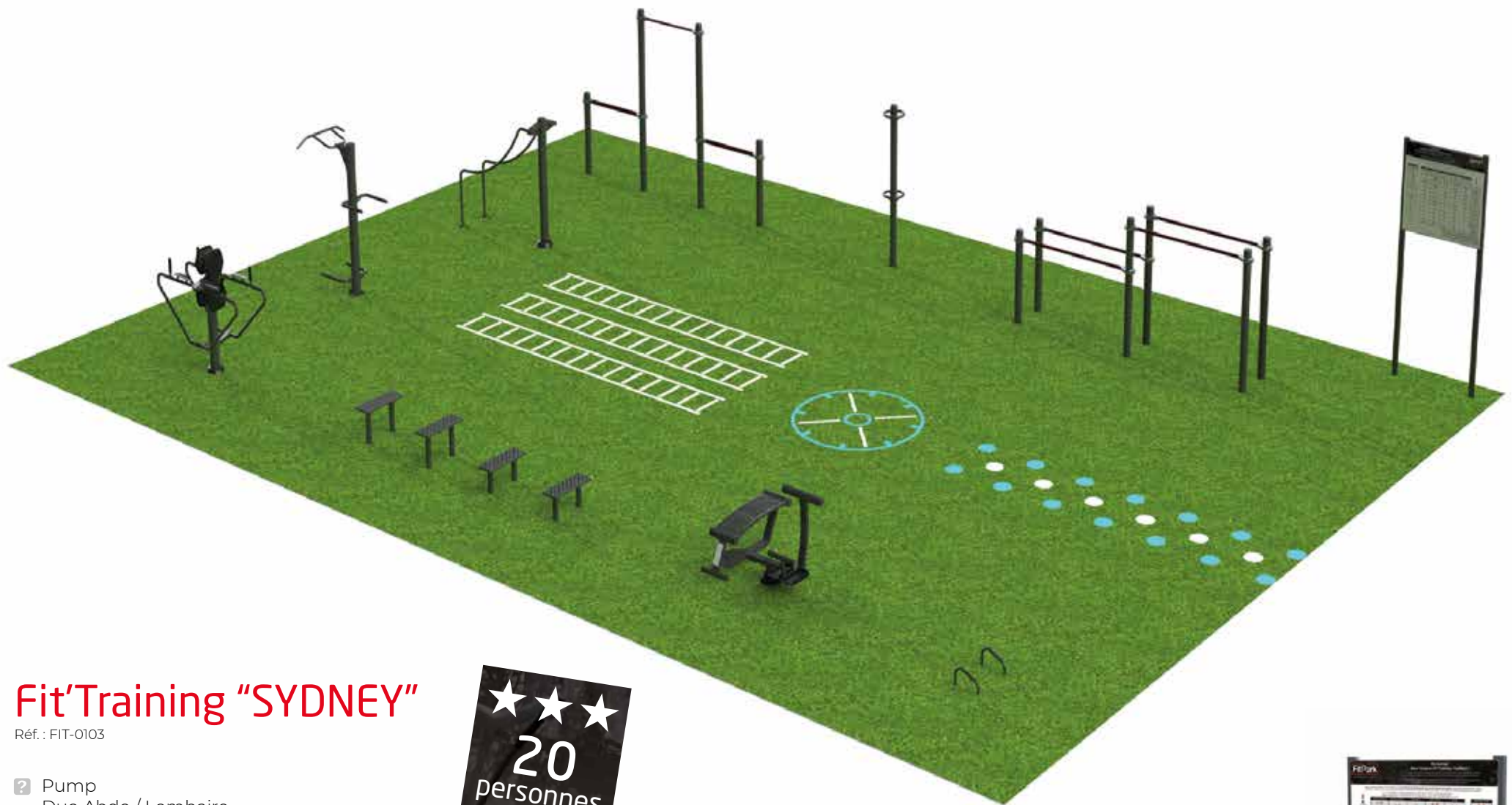
Panneau d'Information

Réf. : A0702

Long. : 121 cm - Larg. : 4,3 cm - Haut. : 225 cm

A0702





Fit'Training "SYDNEY"

Réf. : FIT-0103

- ❓ Pump
- Duo 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
- Barres Parallèles Alignées (H. : 1m et 1,5 m)
- Points de rythme
- Cercle gradué
- Triple échelle de rythme

Surface : 230 m² (18 x 12,8 m)

Nombre d'utilisateurs : + de 20

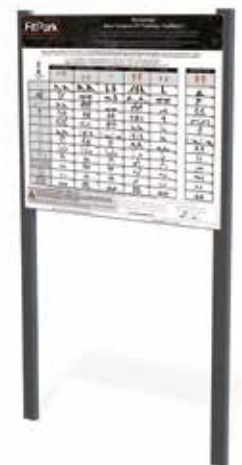
★ ★ ★
20
personnes
et plus

Panneau d'Information

Réf. : A0703

Long.: 121 cm - Larg.: 4,3 cm - Haut.: 225 cm

A0703



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.

Les illustrations présentant la gamme sont non-contractuelles

En savoir plus sur la gamme >



Guéridon Haut

Réf. : MU6010



Guéridon Haut "Design" avec double plateau.

Long. : 70 cm - Larg. : 70 cm - Haut. : 112 cm

Tabouret Haut

Réf. : MU6011



Tabouret Haut à agréments avec le **Guéridon Haut**.

Possibilité d'insérer 3 tabourets hauts équipés de repose-pied pour un confort d'assise.

Long. : 40 cm - Larg. : 40 cm - Haut. : 79 cm

Table Trio Vélos avec chargeur USB

Réf. : MU2010AC

EXCLUSIF



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.

Long. : 183 cm - Larg. : 161 cm - Haut. : 124 cm

Banc

Réf. : MU1010

Le+FitPark®

Lattes nervurées
en plastique 100% recyclé.



Long.: 110 cm - Larg.: 68 cm - Haut.: 48cm

Banc avec Dossier

Réf. : MU1011



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



Porte Manteaux

Réf. : MU3010



Long.: 39 cm - Larg.: 45 cm - Haut.: 195 cm

Corbeille Vigipirate

Réf. : MU5010



Long.: 45 cm - Larg.: 37 cm - Haut.: 96 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 équipements 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 équipements.
 - 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.
 - **10 ans** contre toute défaillance due à des défauts dans les matériaux ou des vices de fabrication 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.
 - **2 ans** contre tout dysfonctionnement dû à des défauts de fabrication sur les pièces mobiles métalliques et vérins (accessoires du mécanisme et écran pour les vélos).

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 équipements 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 de l'équipement 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 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.
- + WebApplication.
- + Peinture texturée.
- + Plus de 350 références produits.
- + Support Smartphone et bouteille intégré.
- + Réseau de distribution régional professionnel.
- + Des équipements pour tous, du débutant au sportif confirmé et professionnel.

