

# transalp

CONCEPTEUR | FABRICANT | AMÉNAGEUR



BVCert. 6020127

# Fit<sup>it</sup>ness

Stations connectées  
Parcours sportifs  
Street-Workout  
Equipements Séniors

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

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

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

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

Tous nos équipements sont certifiés conformes à la EN 16630 / 2015.

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

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



Pour chaque module nous produisons le panneau de consigne correspondant.

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

Les agrès « cardio » sont signalés par le logo 

Spécialiste du Street-Workout, Transalp vous présente en page 12, une gamme complète d'agrès et des solutions d'aménagements approuvés par les pratiquants.

Les agrès de fitness pour Seniors sont orientés vers la prévention des chutes et le renforcement des fonctions cognitives et motrices. Ils font l'objet d'une documentation à part. Toutefois, nous incluons quelques modules dans cette documentation afin de vous inciter à intégrer les besoins spécifiques de cette population dans la conception de vos aménagements.



Notre gamme Fitness est labellisée « Origine France Garantie ».

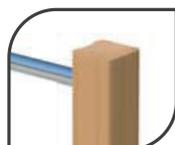
Nos équipements sont disponibles en lamellé collé et en acier galvanisé par trempage, peinture poudre polyester cuite au four, inox 304 L et HPL gravé épaisseur 13mm. La structure porteuse, les systèmes de fixation sur poteaux et les éléments de préhension bénéficient de notre garantie « 10 ans sans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

Les parties mobiles sont garanties 2 ans.



poteaux acier  
diam. 114 mm

colliers aluminium  
moulé



poteaux lamellé collé  
section carré 95 mm



BV Cert. 6020127

Pictogrammes des solutions techniques associées aux agrès :



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



Vérin hydraulique



Amortisseur à vérin hydraulique



Pivot amorti sur butées caoutchouc

## Sommaire

Signalétique	01
Stations Connectées	02
Street-Workout	10
Fitness & parcours sportifs	22
Aménagements types	24
Echauffements / Etirements	28
Coordination / Equilibre	32
Renforcement musculaire	36
Equipements Seniors	42

# Signalétique et Connectivité

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

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

**Parcours - 1290 x 1130mm**

Parcours sportif **Crappa - Bois de la Garenne**  
(nom de la ville et/ou du parc)

Niveaux de difficulté : faible, moyen, élevé

Longueur du parcours **1060 m** Temps moyen **45 min**

EN CAS D'ACCIDENT : 18 et 112

Équipements réservés aux personnes de + de : **1,40 m**

Station 1: échouffements, 2: traversée au sol, 3: bancs de pionnerie, 4: sauto de haies, 5: cadre à grimper, 6: relevé de jambes, 7: abdominale, 8: poutre d'équilibre, 9: sauto moutons, 10: échelle de suspension, 11: pas japonais, 12: espalier double, 13: barre fixe double, 14: barres parallèles, 15: barres d'élevages.

Équipements réservés aux personnes de + de : **1,40 m**

carte de localisation des agrès et tracé du parcours

mentions légales de sécurité

**Plateaux - 500 x 300mm**

Logo de la ville

**Ville de** (nom de la ville)

**AIRE DE FITNESS**

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

Accédez aux tutoriels vidéo en vous connectant sur notre application [www.fitness-transalp.fr](http://www.fitness-transalp.fr) ou en scannant le QR-Code ci-contre.

EQUIPEMENTS RÉSERVÉS AUX ADOLESCENTS ET AUX ADULTES, OU AUX PERSONNES MESURANT PLUS DE 1,40M

EN CAS D'ACCIDENT : 18 et 112

Adresse du site : (Nom + adresse)

Gestionnaire et Maintenance : (Nom / Raison sociale + adresse)

Tél : 0 - - - - - Mail : - - - - -

Fabriqué en FRANCE par **transalp**

## La plaque de consignes - en aluminium riveté sur l'agrès

QR Code d'accès aux tutoriels (via l'application smartphone)

MUSCUI GUIDÉE

**vélo elliptique :**  
le dos droit, tirer sur les poignées en pédalant

catégorie et nom de l'exercice

instructions d'utilisation

pictogramme de l'utilisateur en action

référentiel normatif référence et année de l'équipement nom et coordonnées du fabricant

conforme aux exigences de sécurité - EN 16630 / 2015

Ref. Année

**transalp**

38700 LALBENC - tél : 04 76 64 75 18 - www.transalp.fr

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

**Panneau d'information**  
Sur stations connectées :

Ville de (nom de la ville)

Fabriqué en France par : **transalp**

Équipement conforme aux exigences de sécurité de la norme EN-16630/2015

Tels : EN CAS D'ACCIDENT : 18 et 112  
Maintenance : (nom) - N° Rue - CP VILLE  
e-mail ou tel

Équipements réservés aux adolescents et aux adultes, ou aux personnes mesurant plus de 1,40m

Station connectée

Accéder aux tutoriels vidéo sur en vous connectant sur notre application [www.lamakina-transalp.fr](http://www.lamakina-transalp.fr) ou scannant le QR-Code ci-dessus.

Exemples d'exercices sur les agrès : Espalier, Barres parallèles, Planche inclinée, Double-marche, Banc abdos

**Plaques de consignes**  
Sur équipements Fitness : Sur stations connectées : (avec support pour smartphone)

MUSCUI GUIDÉE

**vélo elliptique :**  
le dos droit, tirer sur les poignées en pédalant

conforme aux exigences de sécurité - EN 16630 / 2015

Ref. Année

**transalp**

38700 LALBENC - tél : 04 76 64 75 18 - www.transalp.fr

**Application smartphone**  
[www.fitness-transalp.fr](http://www.fitness-transalp.fr)

# Stations connectées

CONFORME  
EN 16630  
transalp

L A M A K I N A  
MOVERE EX MACHINA

&

PACTO





L A M A K I N A  
MOVERE EX MACHINA

&

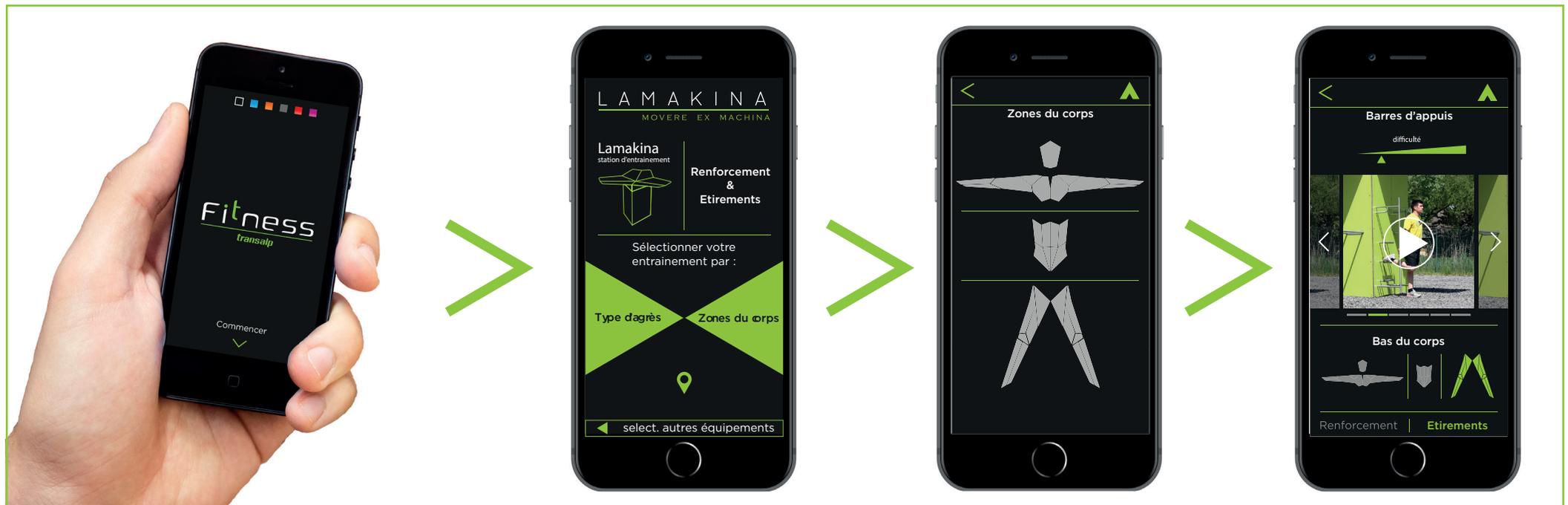
PACTO

**LAMAKINA** et **PACTO** sont des stations de fitness, connectées à un tutoriel pédagogique sportif. D'un design élégant et contemporain, elles s'intègrent autant dans un milieu urbain et architectural que naturel et environnemental. L'ergonomie des agrès permet la pratique d'exercices « aidés », les rendant accessibles au plus grand nombre. L'application gratuite disponible sur [www.fitness-transalp.fr](http://www.fitness-transalp.fr) (compatible iPhone et Android) donne accès au visionnage des tutoriels d'une sélection d'exercices physiques pour chaque agrès. Nos stations couvrent les besoins d'exercice pour l'ensemble du corps (Bas, Tronc, Haut), tant en renforcement musculaire, endurance (cardio), que proprioception et étirements.

## Les tutoriels sportifs



- Connectez-vous sur le site web [www.fitness-transalp.fr](http://www.fitness-transalp.fr) (ou scannez le QRcode ci-contre), choisissez « LAMAKINA », et accédez à plus de 100 tutoriels vidéos
- > choisissez l'équipement et le type d'activité
  - > accéder aux tutoriels correspondants et faites les défiler ...
  - > gardez-la main à tout moment pour changer d'agrès, de niveau de difficulté, ou de type d'exercices
  - > pas de compte, pas de téléchargement, pas d'enregistrement de données.



# Les stations connectées à poids de corps

Nos deux modèles de stations connectées, sont complémentaires, déclinables et modulables.

Chaque modèle a été pensé pour offrir un travail équilibré de l'ensemble du corps (membres supérieurs, tronc, membres inférieurs).

Toutes nos stations peuvent être combinées avec des agrès au choix, et interchangeables à tout moment une fois installés.

Nos stations connectées PACTO sont construites autour de poteaux acier galvanisés à chaud et peints.

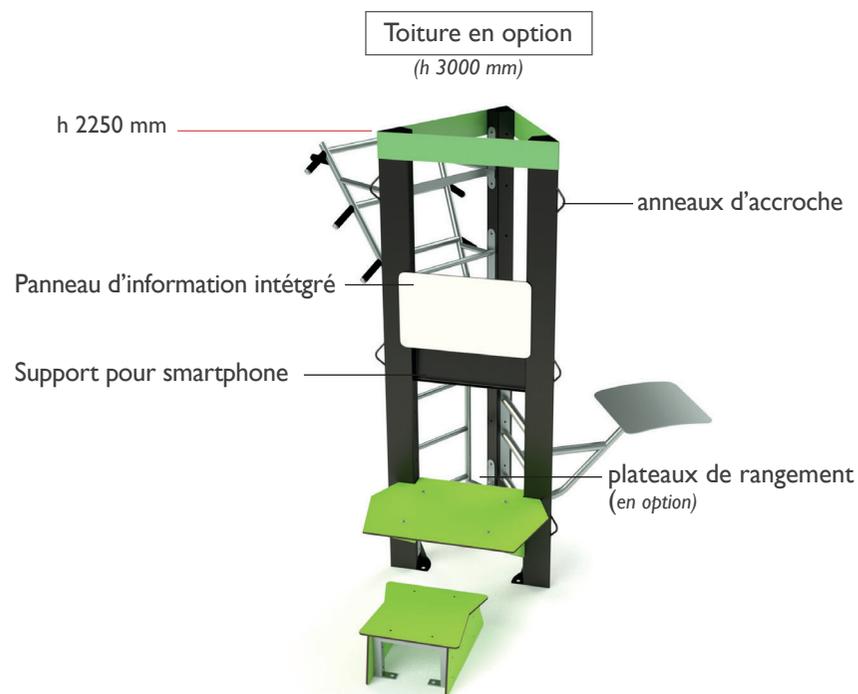
Nos stations connectées LAMAKINA sont conçues autour d'un châssis tubulaire et de platines en Inox. La toiture est en aluminium. Les panneaux d'habillage sont en HPL.

Tous les agrès sont en inox et HPL.



## Station compacte PACTO\*

- > exercices de renforcement musculaire et d'étirements pour l'ensemble du corps
- > travail libre, varié et créatif sur des agrès fixes
- > résistance créée par son propre poids porté
- > jusqu'à 4 agrès fixes (parmi 13 agrès possibles)



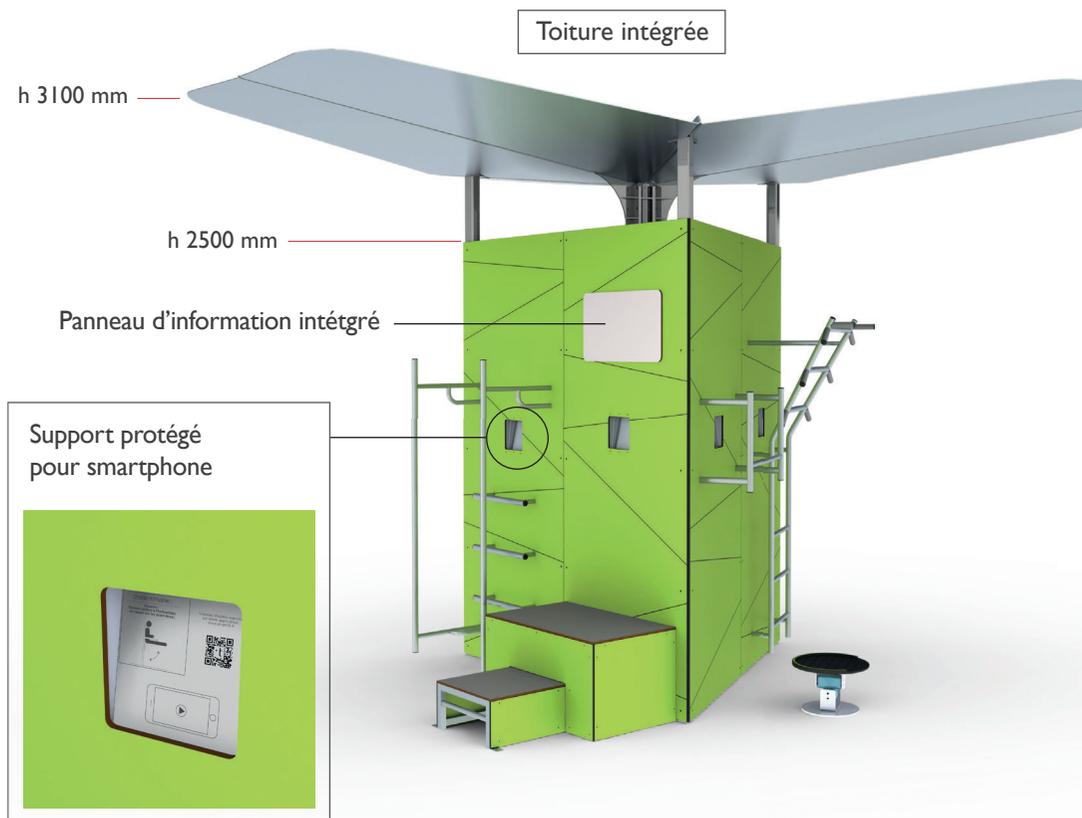
\* dépliant commercial séparé

## Station complète

L A M A K I N A  
M O V E R E E X M A C H I N A

Fonctions de la station PACTO + :

- > toiture protectrice avec système de captation de l'eau
- > postes d'exercices larges pour un meilleur confort de pratique
- > jusqu'à 6 agrès fixes (parmi 10 agrès possibles)



## SF-035 - station poids de corps

**L x l :** 5 x 4.3 m  
**H :** 3.1 m **He :** 2 m  
**Z :** 32.3 m<sup>2</sup> (6.7 x 6.2 m)

### Agrès et exemples d'exercices :

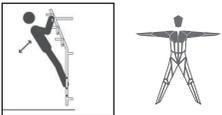
#### Barres parallèles



#### Double marche



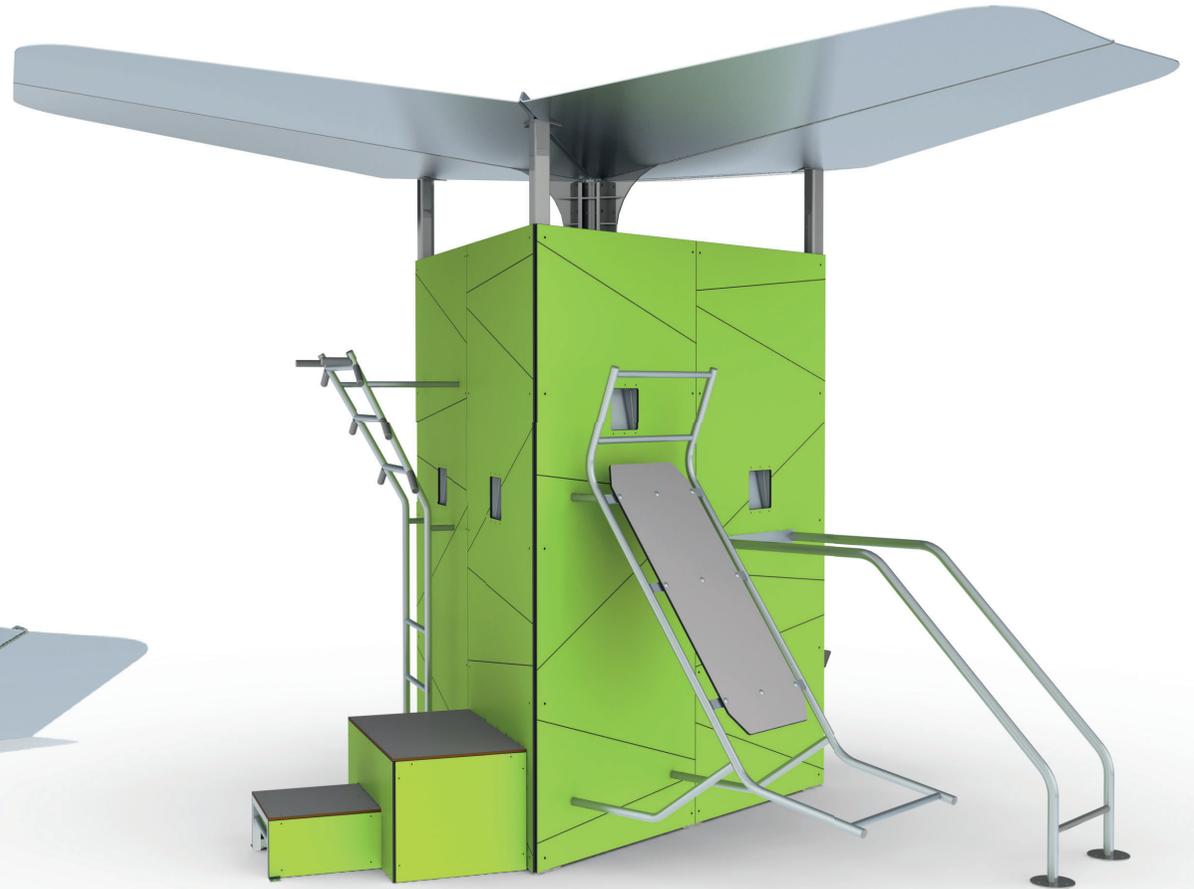
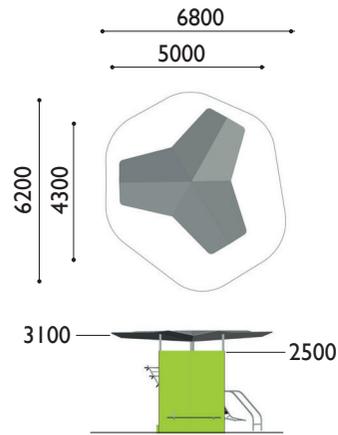
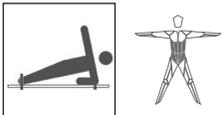
#### Espalier



#### Planche inclinée



#### Banc abdos



SF-034 - station poids de corps

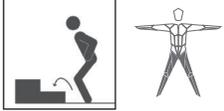
**L x l** : 4.4 m x 5 m  
**H** : 3.1 m **He** : 2 m  
**Z** : 32.4 m<sup>2</sup> (6.8 x 6.2 m)

Agrès et exemples d'exercices :

Barres parallèles



Double marche



Espalier

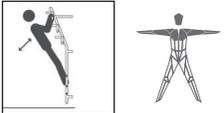


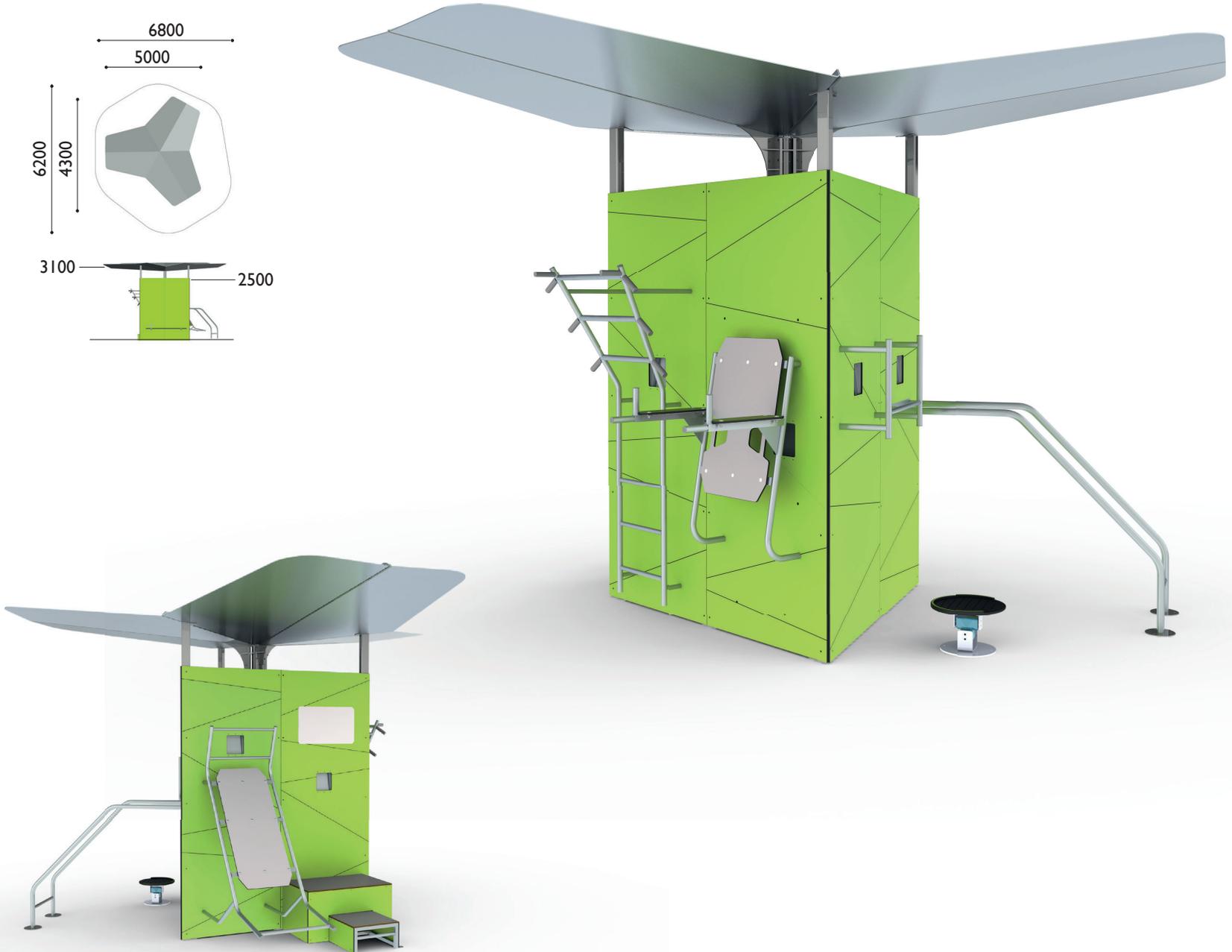
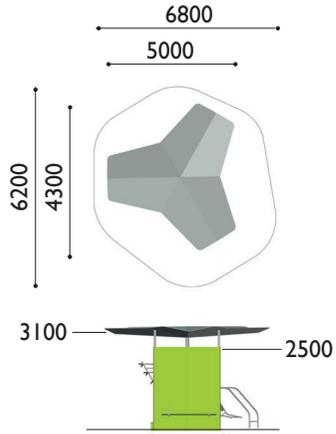
Planche inclinée



Planche verticale



Proprioception



## SF-033 - station poids de corps

**L x l :** 5 x 4.3 m

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

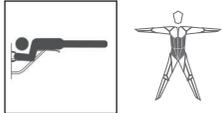
**Z :** 27.2 m<sup>2</sup> (6.3 x 5.8 m)

### Agrès et exemples d'exercices :

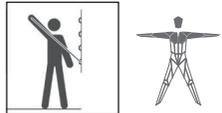
#### Double marche



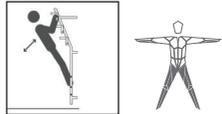
#### Banc lombaire



#### Anneaux d'exercices



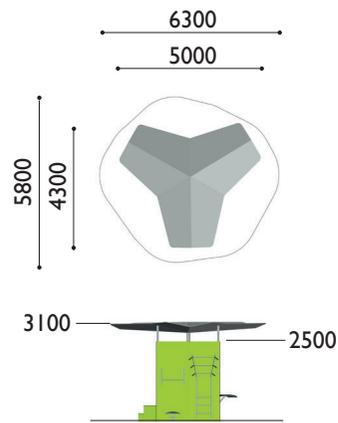
#### Espalier



#### Barres d'appui



#### Proprioception





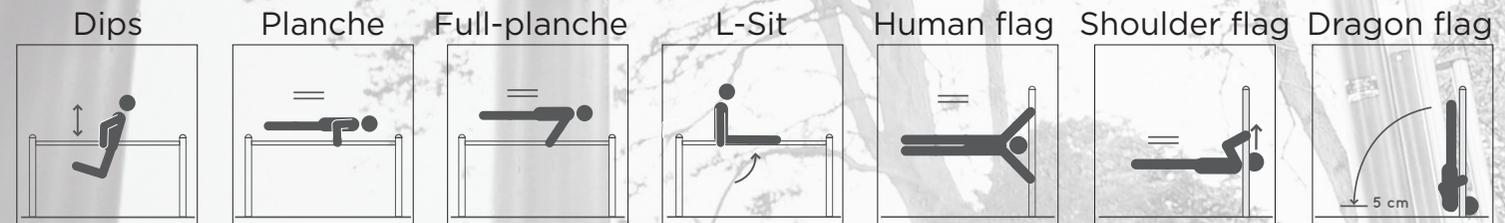
# WORKOUT

-transalp.fr

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

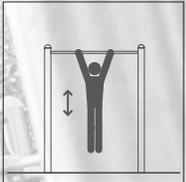


## Figures principales - exemples

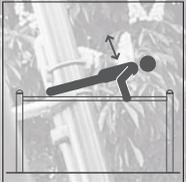




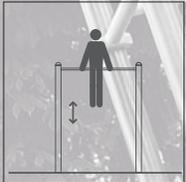
Pull-Up



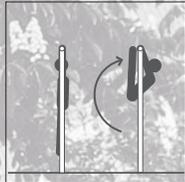
Push-up / bar



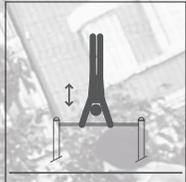
Muscle-up



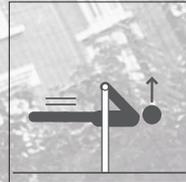
Toes to bar



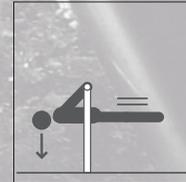
Handstand



Front lever



Back lever



# Fitness - parks Street Workout

SW 01 - Neuilly-Plaisance

**L x l:** 8.5 x 5.8 m  
**H:** 2.5 m **He:** 2.4 m  
**Z:** 111 m<sup>2</sup> (11.5 x 9.7 m)



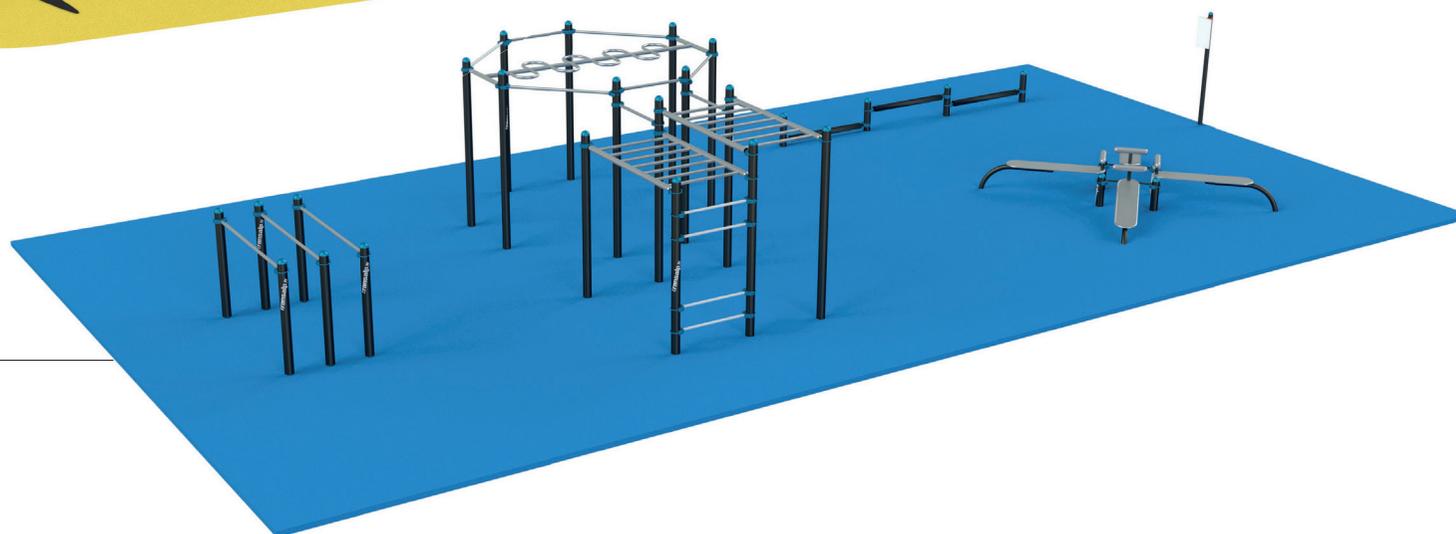
SW 02 - Grigny

**L x l:** 5 x 3.4 m  
**H:** 2.9 m **He:** 2.8 m  
**Z:** 47.4 m<sup>2</sup> (8.4 x 6.9 m)



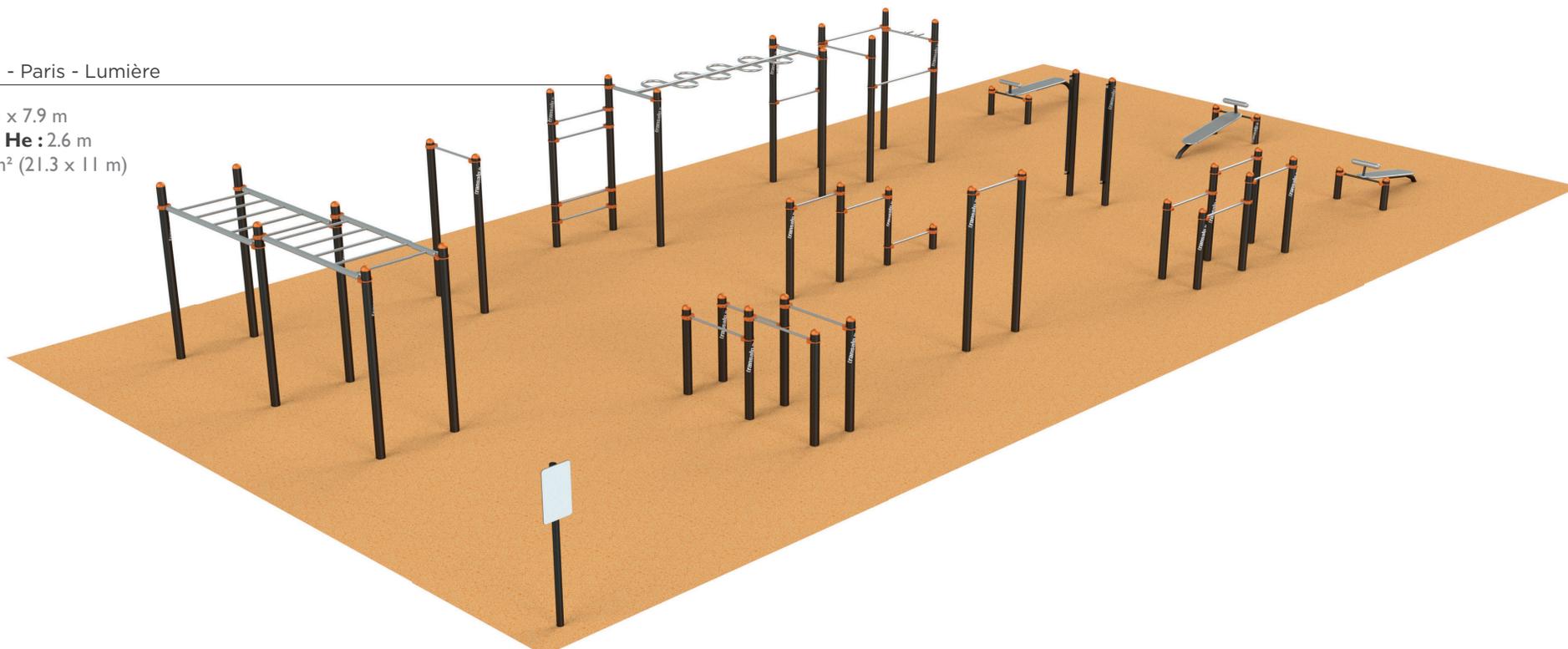
SW 03 - Paris - Carpentier

**L x l:** 16.5 x 6.7 m  
**H:** 3 m - **He:** 2.4 m  
**Z:** 190 m<sup>2</sup> (19 x 10 m)



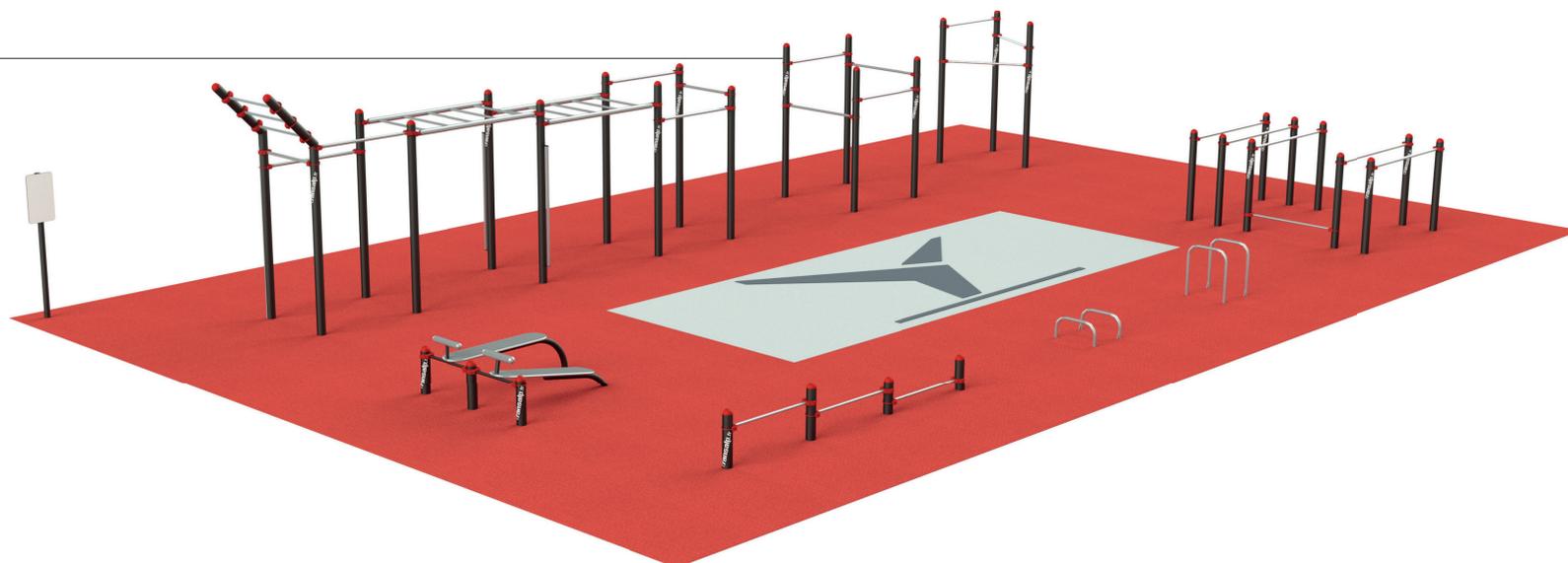
SW 04 - Paris - Lumière

**L x l:** 18.3 x 7.9 m  
**H:** 2.70 m **He:** 2.6 m  
**Z:** 234.6 m<sup>2</sup> (21.3 x 11 m)



SW 05 - Meaux

**L x l:** 16.2 x 8.4 m  
**H:** 3 m **He:** 2.9 m  
**Z:** 242 m<sup>2</sup> (19.6 x 12.4 m)



# Fitness - parks Street Workout

SW 06 - Clermont-Ferrand

**L x l:** 6.8 x 6.7 m  
**H:** 2.7 m **He:** 2.6 m  
**Z:** 100 m<sup>2</sup> (10 x 10 m)



SW 07 - Morlaix

**L x l:** 7.3 x 3.3 m  
**H:** 2.5 m **He:** 2.4 m  
**Z:** 75.6 m<sup>2</sup> (11.2 x 7.3 m)



SW 08 - Sussy en Brie

**L x l:** 13.3 x 6.1 m  
**H:** 2.5 m **He:** 2.4 m  
**Z:** 153.5 m<sup>2</sup> (16.5 x 9.3 m)





# Fitness - agrès Street Workout

100 PS - mini parallettes

**L x l:** 0.6 x 0.56 m  
**H:** 0.3 m - **He:** 0.3 m  
**Z:** 12.6 m<sup>2</sup> (3.9 x 3.8 m)



101 PS - parallettes

**L x l:** 0.6 x 0.56 m  
**H:** 0.75 m - **He:** 0.75 m  
**Z:** 12.6 m<sup>2</sup> (3.9 x 3.8 m)



102 PS - poignées d'équilibre

**L x l:** 1 x 0.6 m  
**H:** 0.3 m - **He:** 0.3 m  
**Z:** 13.1 m<sup>2</sup> (4.2 x 3.7 m)



103 PS - échelle basse

**L x l:** 2.5 x 0.72 m  
**H:** 0.3 m - **He:** 0.3 m  
**Z:** 20.3 m<sup>2</sup> (5.7 x 3.9 m)



104 PS - parallettes doubles

**L x l:** 1.6 x 0.6 m  
**H:** 0.75 m - **He:** 0.75 m  
**Z:** 16.8 m<sup>2</sup> (5 x 3.8 m)



107 PS - barres verticales

**L x l:** 0.8 x 0.2 m  
**H:** 2.1 m - **He:** 1.9 m  
**Z:** 16.4 m<sup>2</sup> (5.1 x 4 m)



110 PS - barres parallèles

**L x l:** 2.1 x 0.65 m  
**H:** 1.4 m - **He:** 1.3 m  
**Z:** 17 m<sup>2</sup> (5.1 x 3.7 m)



111 PS - barres parallèles doubles

**L x l:** 2.1 x 1 m  
**H:** 1.4 m - **He:** 1.3 m  
**Z:** 20.3 m<sup>2</sup> (5.3 x 4.2 m)



112 PS - barres parallèles modernes

**L x l:** 2.6 x 0.65 m  
**H:** 1.4 m - **He:** 1.3 m  
**Z:** 18.8 m<sup>2</sup> (5.7 x 3.7 m)



113 PS - barres parallèles 90

**L x l :** 2.4 x 2.4 m  
**H :** 1.4 m - **He :** 1.3 m  
**Z :** 25.3 m<sup>2</sup> (5.5 x 5.5 m)



114 PS - barres parallèles doubles coudées

**L x l :** 2.1 x 1 m  
**H :** 1.3 m - **He :** 1.3 m  
**Z :** 20.4 m<sup>2</sup> (5.3 x 4.2 m)



115 PS - barres parallèles double coudées PMR

**L x l :** 2.1 x 1.4 m  
**H :** 1 m - **He :** 1 m  
**Z :** 21.5 m<sup>2</sup> (5.3 x 4.6 m)



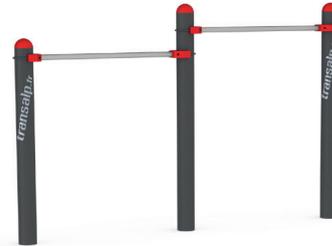
120 PS - barres fixes basses

**L x l :** 2.7 x 0.1 m  
**H :** 0.4 m - **He :** 0.3 m  
**Z :** 16.5 m<sup>2</sup> (5.8 x 3.2 m)



121 PS - barres fixes intermédiaires

**L x l :** 2.7 x 0.1 m  
**H :** 1.4 m - **He :** 1.3 m  
**Z :** 16.5 m<sup>2</sup> (5.8 x 3.2 m)



122 PS - barres fixes hautes

**L x l :** 2.7 x 0.1 m  
**H :** 2.5 m - **He :** 2.4 m  
**Z :** 16.4 m<sup>2</sup> (5.8 x 3.2 m)



123 PS - grande barre fixe

**L x l :** 2 x 0.1 m  
**H :** 2.5 m - **He :** 2.4 m  
**Z :** 14.4 m<sup>2</sup> (5.2 x 3.2 m)



125 PS - barres fixes freestyle X3

**L x l :** 1.6 x 1.6 m  
**H :** 2.4 m - **He :** 2.3 m  
**Z :** 19.9 m<sup>2</sup> (4.7 x 4.7 m)



126 PS - barres fixes freestyle X4

**L x l :** 2 x 2 m  
**H :** 2.5 m - **He :** 2.4 m  
**Z :** 24.8 m<sup>2</sup> (5.1 x 5.1 m)



# Fitness - agrès Street Workout

127 PS - barres fixes freestyle X5

**L x l :** 2.7 x 1.6 m  
**H :** 2.5 m - **He :** 2.4 m  
**Z :** 19.5 m<sup>2</sup> (5.8 x 4.7 m)



130 PS - échelle coudée

**L x l :** 1.5 x 0.9 m  
**H :** 2.8 m - **He :** 2.7 m  
**Z :** 16.4 m<sup>2</sup> (4.7 x 4 m)



131 PS - barres déportées

**L x l :** 1.4 x 0.6 m  
**H :** 2.4 m - **He :** 2.3 m  
**Z :** 13 m<sup>2</sup> (4.5 x 3.7 m)



135 PS - flag one

**L x l :** 0.2 x 0.1 m  
**H :** 2.1 m - **He :** 1.9 m  
**Z :** 13.7 m<sup>2</sup> (4.4 x 4 m)



136 PS - espalier Flag

**L x l :** 1.3 x 0.1 m  
**H :** 2.1 m - **He :** 2 m  
**Z :** 21.2 m<sup>2</sup> (5.8 x 4.4 m)



142 PS - échelles de suspension

**L x l :** 4.5 x 1.2 m  
**H :** 2.5 m - **He :** 2.4 m  
**Z :** 30.5 m<sup>2</sup> (7.6 x 4.3 m)



143 PS - échelles de suspension PMR

**L x l :** 4.1 x 1.1 m  
**H :** 2.5 m - **He :** 2.4 m  
**Z :** 29.2 m<sup>2</sup> (7.3 x 4.3 m)



145 PS - échelle de suspension "wave"

**L x l :** 3.4 x 1.2 m  
**H :** 2.7 m - **He :** 2.5 m  
**Z :** 25.8 m<sup>2</sup> (6.5 x 4.3 m)



147 PS - échelle de suspension "snake"

**L x l :** 3.5 x 1.2 m  
**H :** 2.5 m - **He :** 2.4 m  
**Z :** 26.2 m<sup>2</sup> (6.6 x 4.3 m)



163 PS - station «Linear»

**L x l:** 3.7 x 2.1 m  
**H:** 2.2 m - **He:** 2.1 m  
**Z:** 31.3 m<sup>2</sup> (6.4 x 5.2 m)



200 PS - station «Linear»

**L x l:** 7.3 x 1.2 m  
**H:** 2.5 m - **He:** 2.4 m  
**Z:** 40.5 m<sup>2</sup> (10.3 x 4.3 m)



210 PS - station «Octo»

**L x l:** 7.1 x 3.4 m  
**H:** 3.1 m - **He:** 2.4 m  
**Z:** 53.7 m<sup>2</sup> (10.3 x 6.6 m)



220 PS - station «Cube»

**L x l:** 4.5 x 3.3 m  
**H:** 2.6 m - **He:** 2.5 m  
**Z:** 56.8 m<sup>2</sup> (8.3 x 7.8 m)



# Fitness - stations Street Workout

230 PS - station «Access»

**L x l:** 4.7 x 4.1 m  
**H:** 2.5 m - **He:** 2.4 m  
**Z:** 55.1 m<sup>2</sup> (7.9 x 7.5 m)



240 PS - station «Linéar»

**L x l:** 7.1 x 3.5 m  
**H:** 2.5 m - **He:** 2.4 m  
**Z:** 45.8 m<sup>2</sup> (10.3 x 6.8 m)



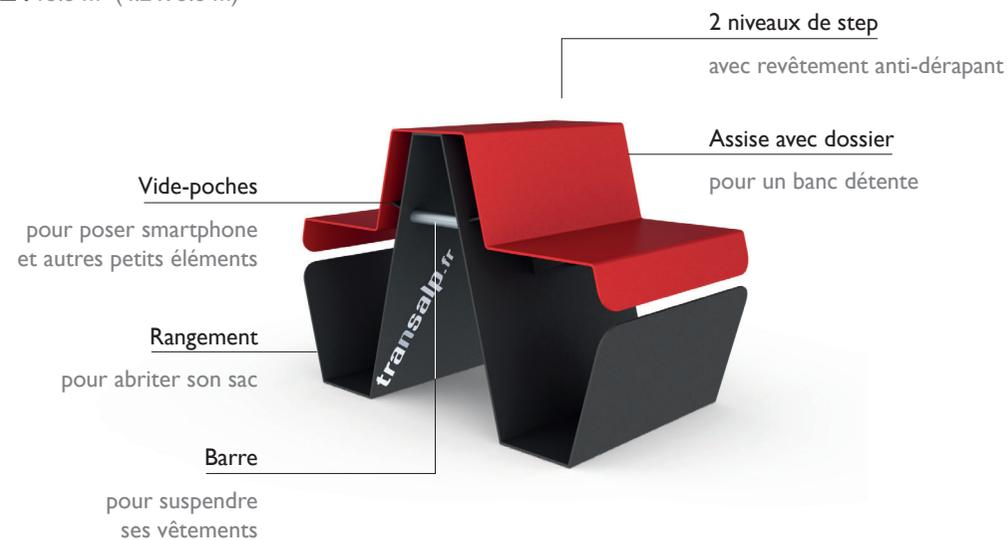
250 PS - station «Maxi»

**L x l:** 8.6 x 4.5 m  
**H:** 2.2 m - **He:** 2.1 m  
**Z:** 88.5 m<sup>2</sup> (11.8 x 7.7 m)



2410 PS - banc step workout

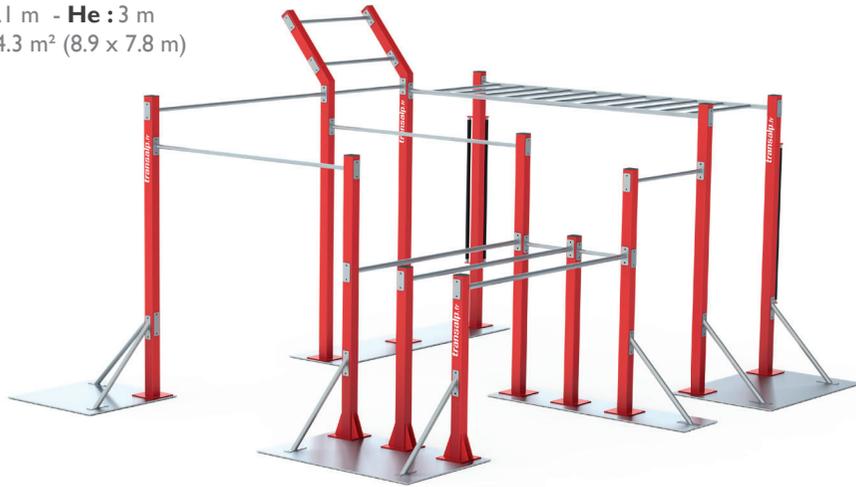
**L x l:** 1 x 0.6 m  
**H:** 0.7 m - **He:** 0.7 m  
**Z:** 13.8 m<sup>2</sup> (4.2 x 3.8 m)



# stations auto-stables Street Workout

1220 PS-AS - station event

**L x l:** 5.2 x 4.7 m  
**H:** 3.1 m - **He:** 3 m  
**Z:** 64.3 m<sup>2</sup> (8.9 x 7.8 m)



1230 PS-AS - station event

**L x l:** 3.4 x 2.8 m  
**H:** 2.5 m - **He:** 2.4 m  
**Z:** 36.7 m<sup>2</sup> (6.6 x 6.6 m)



# Equipements fitness et parcours sportifs

CONFORME  
EN 16630  
transalp





# Fitness - Aménagements types

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

## A : parcours général



	Etirement / Echauffement de base	Echauffement / Cardio	Coordination / Equilibre	Renforcement musculaire
<b>BASIC</b>	<p>4 PS - échauffement (a)</p> <p>alu HPL</p>	<p>7 PS - traversée au sol</p>	<p>23 PS - pas japonais</p>	<p>9 PS - table abdominale inclinée</p>
	<p>4 PS - échauffement (b)</p> <p>alu HPL</p>	<p>6 PS - slalom</p>	<p>10 PS - poutre d'équilibre</p>	<p>14 PS - barre fixe double</p>
<b>ESSENTIEL</b>	<p>4 PS - échauffement (c)</p> <p>alu HPL</p>	<p>27 PS - bancs de pliométrie</p>	<p>AC 324 - rameur</p>	<p>22 PS - barres parallèles</p>
<b>PREMIUM</b>	<p>4 PS - échauffement (d)</p> <p>alu HPL</p>	<p>AC 112 - roues de coordination</p>	<p>28 PS - barres d'exercices</p>	<p>AC 072 - presse à quadriceps</p>

# B : parcours renforcement musculaire



	Echauffement de base	Renforcement membres inférieurs	Renforcement membres supérieurs	Etirement
<p><b>BASIC</b></p> <p><b>ESSENTIEL</b></p> <p><b>PREMIUM</b></p>	<p>4 PS - échauffement (a)</p> <p></p> <p>alu HPL</p>	<p>AC 331 - ischio jambier</p> <p></p>	<p>AC 351 - presse développé couché</p> <p></p>	<p>4 PS - étirements (z)</p> <p></p> <p>alu HPL</p>
	<p>4 PS - échauffement (b)</p> <p></p> <p>alu HPL</p>	<p>8 PS - table abdominale horizontale</p> <p></p>	<p>AC 341 - presse papillon</p> <p></p>	<p>4 PS - étirements (y)</p> <p></p> <p>alu HPL</p>
	<p>4 PS - échauffement (c)</p> <p></p> <p>alu HPL</p>	<p>18 PS - espalier double</p> <p></p>	<p>25 PS - anneaux</p> <p></p>	<p>4 PS - étirements (x)</p> <p></p> <p>alu HPL</p>
	<p>4 PS - échauffement (d)</p> <p></p> <p>alu HPL</p>	<p>27 PS - bancs de pliométrie</p> <p></p>	<p>16 PS - échelle de suspension double</p> <p></p>	<p>4 PS - étirements (w)</p> <p></p> <p>alu HPL</p>





27000000  
roues de coordination

## Echauffements / Etirements

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

### 4 PS - Panneau de consignes - échauffement / étirement

Aluminium

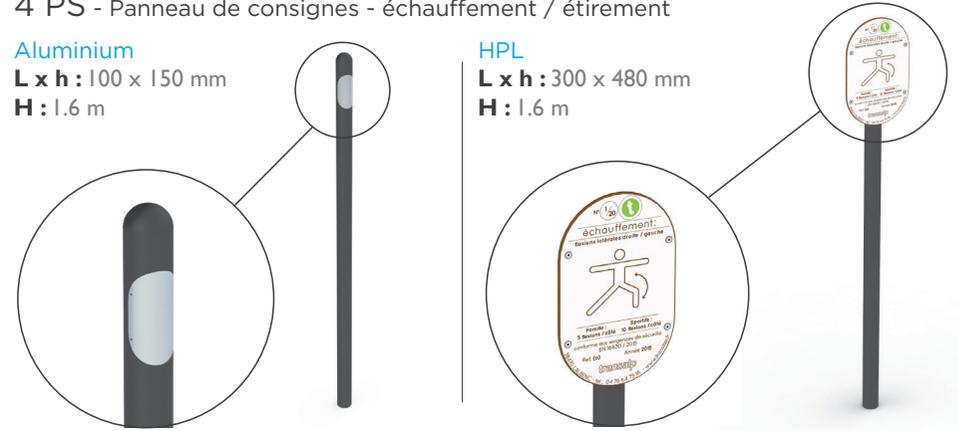
L x h : 100 x 150 mm

H : 1.6 m

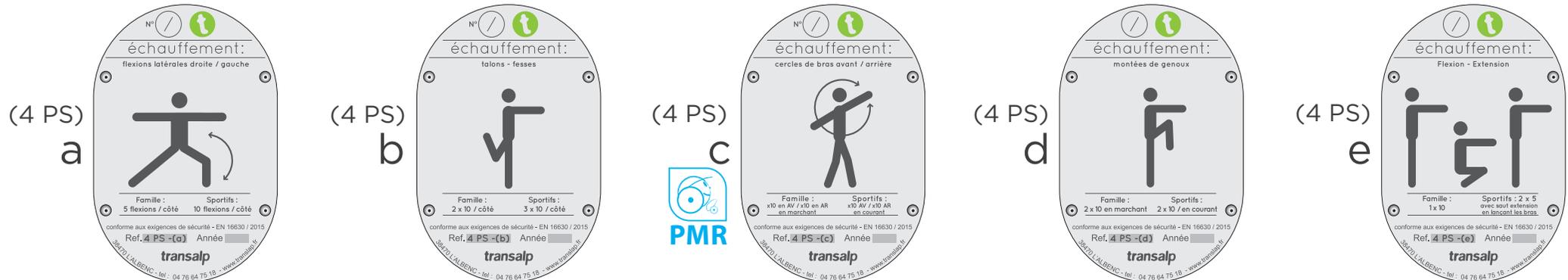
HPL

L x h : 300 x 480 mm

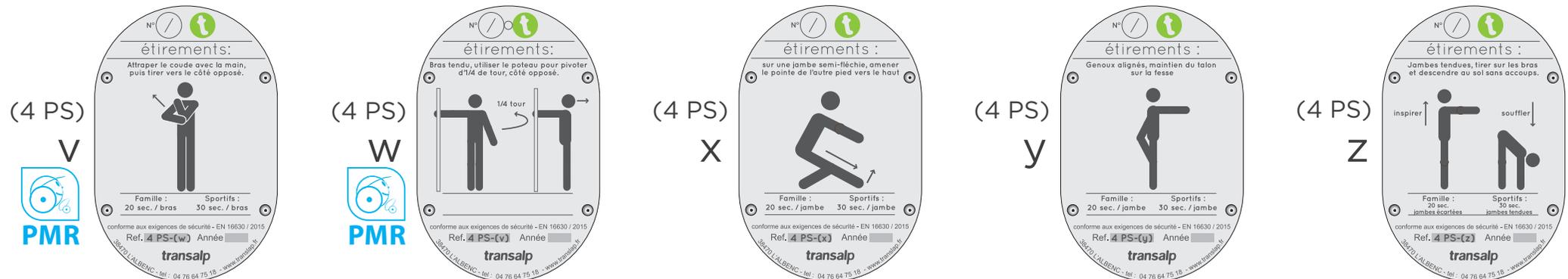
H : 1.6 m



### série échauffements



### série étirements



31 PS - barres d'étirements

**L x l :** 1.7 x 0.1 m  
**H :** 1.2 m - **He :** 1.1 m  
**Z :** 13.3 m<sup>2</sup> ( 4.8 x 3.3 m)



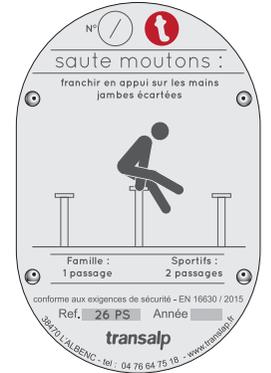
38 PS - barre d'étirements double

**L x l :** 0.9 x 0.1 m  
**H :** 1.2 m - **He :** 1.1 m  
**Z :** 10.6 m<sup>2</sup> ( 4 x 3.2 m)



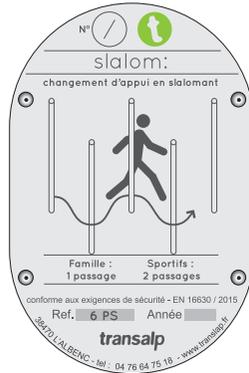
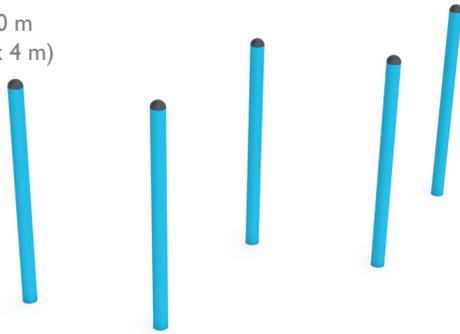
26 PS - saute moutons

**L x l :** 9.3 x 0.2 m  
**H :** 1 m - **He :** 1 m  
**Z :** 41 m<sup>2</sup> ( 12.6 x 3.4 m)



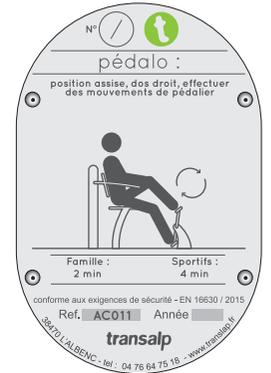
6 PS - slalom

**L x l :** 4.1 x 0.9 m  
**H :** 1.8 m - **He :** 0 m  
**Z :** 24.8 m<sup>2</sup> ( 7.2 x 4 m)



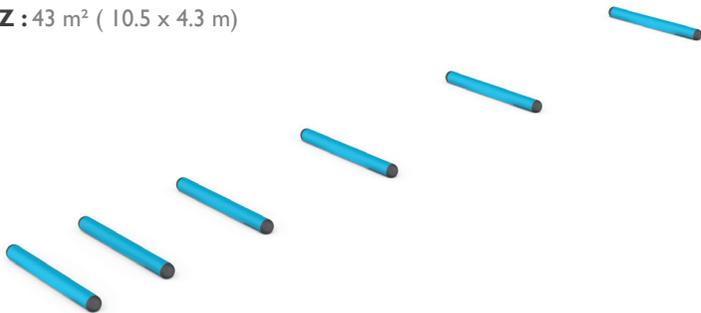
AC 011 - pédalo

**L x l :** 1.2 x 0.7 m  
**H :** 1 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 13.9 m<sup>2</sup> ( 4.4 x 3.8 m)



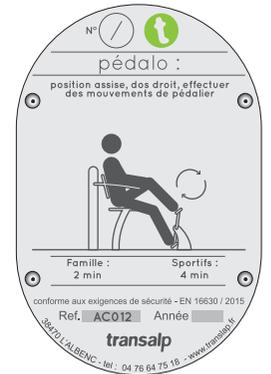
7 PS - traversée au sol

**L x l :** 7.2 x 1.1 m  
**H :** 0.1 m - **He :** 0 m  
**Z :** 43 m<sup>2</sup> ( 10.5 x 4.3 m)



AC 012 - pédalo double

**L x l :** 2.6 x 0.7 m  
**H :** 1 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 20 m<sup>2</sup> ( 5.7 x 3.9 m)



# Fitness - Echauffements / Etirements

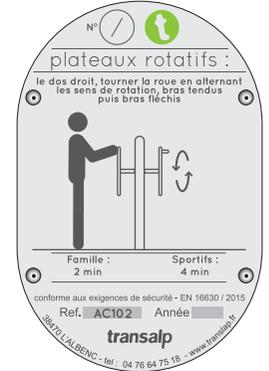
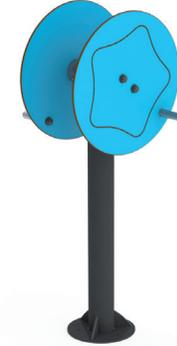
AC 301 - vélo

**L x l :** 1 x 0.7 m  
**H :** 1.1 m - **He :** 0.9 m  
**Z :** 13.3 m<sup>2</sup> (4.2 x 3.8 m)



AC 102 - plateau rotatif double  
*Existe en version solo réf. AC 101*

**L x l :** 0.6 x 0.6 m  
**H :** 1.4 m - **He :** 1.4 m  
**Z :** 12.3 m<sup>2</sup> (3.8 x 3.8 m)



AC 311 - vélo à main

**L x l :** 1 x 0.8 m  
**H :** 1.1 m - **He :** 1.1 m  
**Z :** 11.7 m<sup>2</sup> (4.1 x 3.7 m)



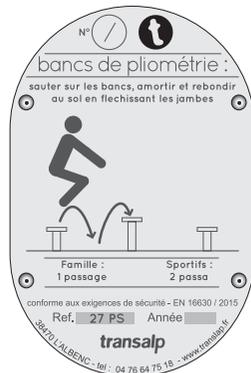
AC 107 - plateau rotatif double mixte PMR

**L x l :** 0.6 x 0.6 m  
**H :** 1.2 m - **He :** 1.2 m  
**Z :** 12.3 m<sup>2</sup> (3.8 x 3.8 m)



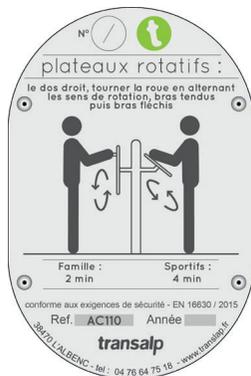
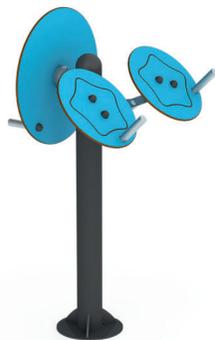
27 PS - bancs de pliométrie

**L x l :** 5.5 x 1 m  
**H :** 0.6 m - **He :** 0.6 m  
**Z :** 32.5 m<sup>2</sup> (8.3 x 4.2 m)



AC 110 - plateau rotatif / roues de coordination

**L x l:** 0.9 x 0.7 m  
**H:** 1.4 m - **He:** 1.4 m  
**Z:** 13.3 m<sup>2</sup> (4 x 3.9 m)

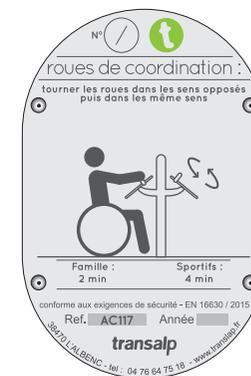


AC 117 - roues de coordination - mixte PMR

**L x l:** 0.9 x 0.9 m  
**H:** 1.3 m - **He:** 1.3 m  
**Z:** 14 m<sup>2</sup> (4.1 x 4 m)

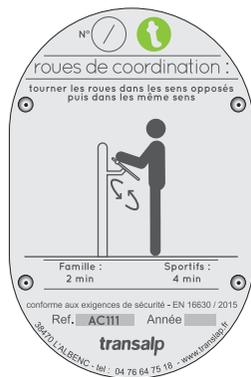


PMR



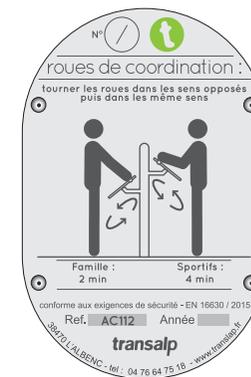
AC 111 - roues de coordination

**L x l:** 0.9 x 0.5 m  
**H:** 1.3 m - **He:** 1.3 m  
**Z:** 12.5 m<sup>2</sup> (4.1 x 3.5 m)



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

**L x l:** 0.9 x 0.8 m  
**H:** 1.3 m - **He:** 1.3 m  
**Z:** 14 m<sup>2</sup> (4.1 x 3.9 m)

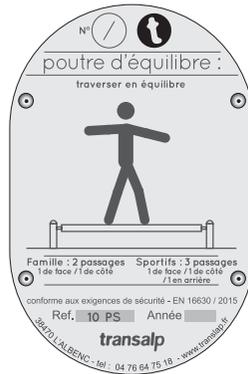


## Coordination / Equilibre

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

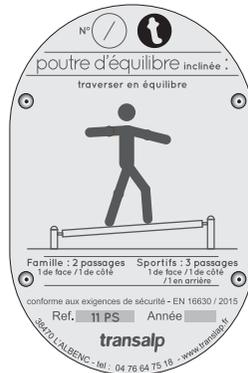
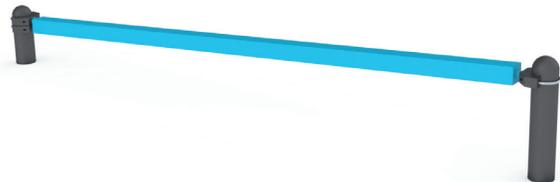
10 PS - poutre d'équilibre horizontale

**L x l :** 3.3 x 0.1 m  
**H :** 0.5 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 19.6 m<sup>2</sup> (6.6 x 3.3 m)



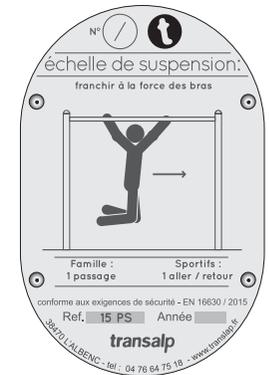
11 PS - poutre d'équilibre inclinée

**L x l :** 3.3 x 0.1 m  
**H :** 0.5 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 19.6 m<sup>2</sup> (6.6 x 3.3 m)



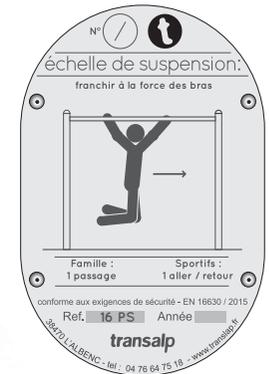
15 PS - échelle de suspension

**L x l :** 2.5 x 0.9 m  
**H :** 2.2 m - **He :** 2.1 m  
**Z :** 21.3 m<sup>2</sup> (5.7 x 4.1 m)



16 PS - échelle de suspension double

**L x l :** 2.5 x 1.7 m  
**H :** 2.2 m - **He :** 2.1 m  
**Z :** 25.9 m<sup>2</sup> (5.7 x 4.9 m)



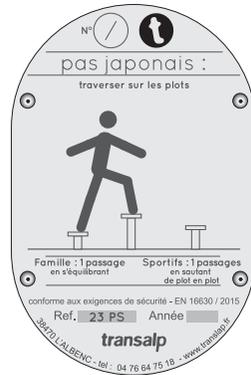
19-20-21 PS - saut de haies

**L x l :** 3.1 x 1.2 m  
**H :** 0.8 m - **He :** 0.7 m  
**Z :** 39.3 m<sup>2</sup> (9.3 x 4.4 m)



23 PS - pas japonais

**L x l :** 2.1 x 0.9 m  
**H :** 0.5 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 18 m<sup>2</sup> (5.4 x 4 m)



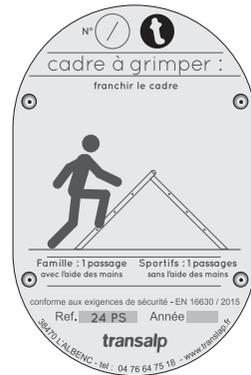
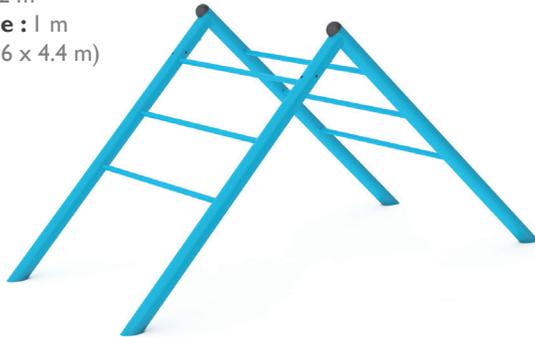
AC 021 - vélo elliptique

**L x l :** 1.4 x 0.6 m  
**H :** 1.8 m - **He :** 0.4 m  
**Z :** 17.5 m<sup>2</sup> (4.6 x 4.2 m)



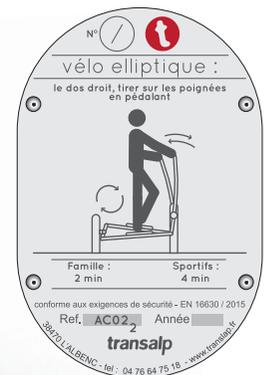
24 PS - cadre à grimper

**L x l :** 2.4 x 1.2 m  
**H :** 1.3 m - **He :** 1 m  
**Z :** 22.4 m<sup>2</sup> (5.6 x 4.4 m)



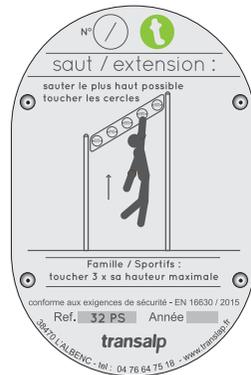
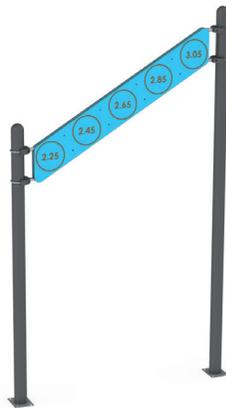
AC 022 - vélo elliptique double

**L x l :** 2.8 x 0.8 m  
**H :** 1.5 m - **He :** 0.4 m  
**Z :** 21.4 m<sup>2</sup> (6 x 4 m)



32 PS - saut extension

**L x l :** 2 x 0.1 m  
**H :** 3.4 m - **He :** 0 m  
**Z :** 15 m<sup>2</sup> (5.2 x 3.3 m)



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

**L x l :** 1.5 x 1.1 m  
**H :** 1.3 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 21.1 m<sup>2</sup> (4.7 x 5 m)

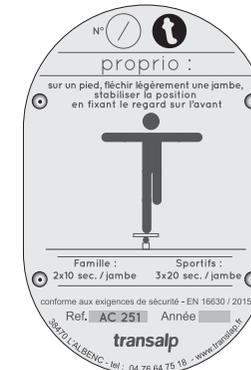


# Fitness - Coordination / Equilibre

**AC 041 - runner**  
 Existe en version double réf. AC 042  
**L x l :** 1.1 x 0.6 m  
**H :** 1.3 m - **He :** 0.54 m  
**Z :** 15 m<sup>2</sup> (4.2 x 4.6 m)



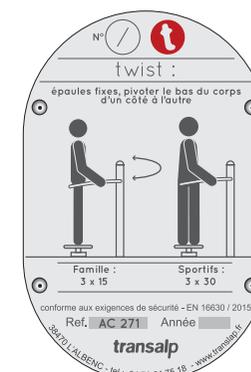
**AC 251 - proprio**  
 Existe en version double réf. AC 252  
**L x l :** 0.9 x 0.8 m  
**H :** 1.3 m - **He :** 0.25 m  
**Z :** 12.3 m<sup>2</sup> (4.1 x 4 m)



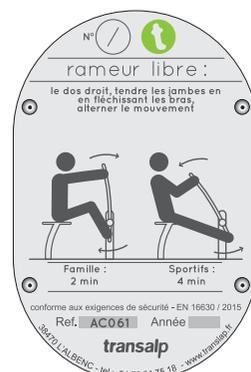
**AC 051 - ski de fond**  
**L x l :** 0.9 x 0.7 m  
**H :** 1 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 12.7 m<sup>2</sup> (4.1 x 3.8 m)



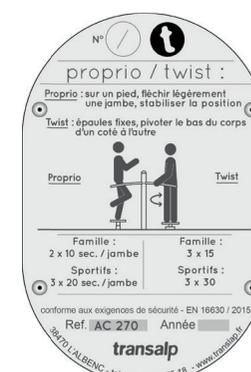
**AC 271 - twist**  
 Existe en version double réf. AC 272  
**L x l :** 0.9 x 0.8 m  
**H :** 1.3 m - **He :** 0.12 m  
**Z :** 13 m<sup>2</sup> (4 x 4 m)



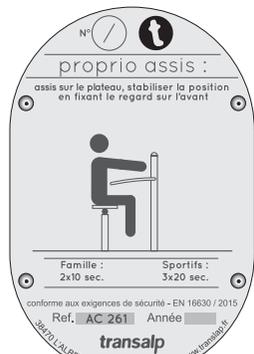
**AC 061 - rameur libre**  
**L x l :** 0.9 x 0.7 m  
**H :** 1 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 12.7 m<sup>2</sup> (4.1 x 3.8 m)



**AC 270 - proprio / twist**  
**L x l :** 1.6 x 0.8 m  
**H :** 1.3 m - **He :** 0.25 m  
**Z :** 16.7 m<sup>2</sup> (4.1 x 4 m)



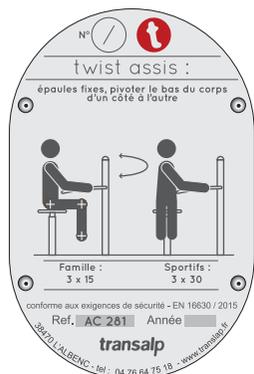
**AC 261 - proprio assis**  
*Existe en version double réf. AC 262*  
**L x l :** 0.9 x 0.8 m  
**H :** 1 m - **He :** 0.7 m  
**Z :** 12.9 m<sup>2</sup> (4 x 4 m)



**AC 291 - stepper**  
*Existe en version double réf. AC 292*  
**L x l :** 0.9 x 0.8 m  
**H :** 1.3 m - **He :** 0.35 m  
**Z :** 12.5 m<sup>2</sup> (4 x 3.7 m)



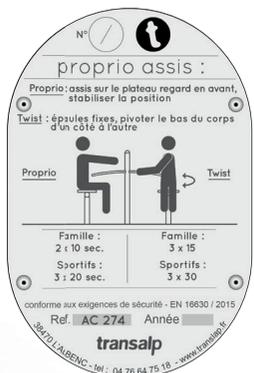
**AC 281 - twist assis**  
*Existe en version double réf. AC 282*  
**L x l :** 0.9 x 0.8 m  
**H :** 1 m - **He :** 0.7 m  
**Z :** 13.5 m<sup>2</sup> (4 x 4 m)



**AC 297 - stepper/twist**  
**L x l :** 1.5 x 0.8 m  
**H :** 1.3 m - **He :** 0.35 m  
**Z :** 16.6 m<sup>2</sup> (4.7 x 4 m)



**AC 274 - proprio assis / twist assis**  
**L x l :** 1.6 x 0.8 m  
**H :** 1 m - **He :** 0.7 m  
**Z :** 16.6 m<sup>2</sup> (4.7 x 4 m)



**AC 324 - rameur**  
**L x l :** 1.3 x 0.7 m  
**H :** 0.8 m - **He :** 0.6 m  
**Z :** 15.3 m<sup>2</sup> (4.6 x 4.1 m)

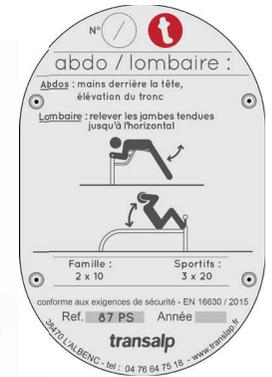
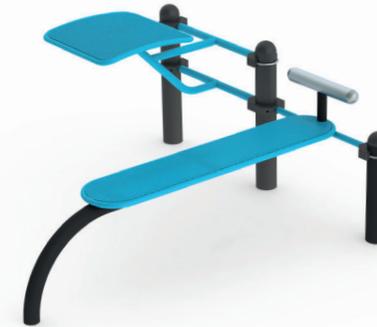


## Renforcement musculaire

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

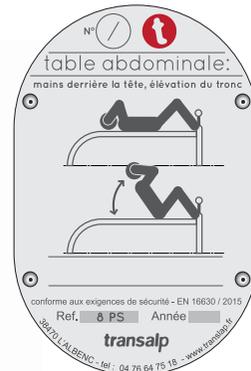
### 87 PS - table abdominale horizontale / lombaires

**L x l :** 1.7 x 1.8 m  
**H :** 0.9 m - **He :** 0.9 m  
**Z :** 19.5 m<sup>2</sup> (5 x 4.9 m)



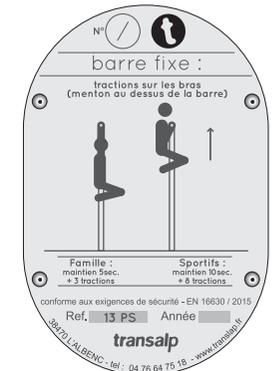
### 8 PS - table abdominale horizontale *Existe en version double mixte (+inclinée) réf. 89 PS*

**L x l :** 1.9 x 1 m  
**H :** 0.8 m - **He :** 0.52 m  
**Z :** 15.7 m<sup>2</sup> (4.9 x 4 m)



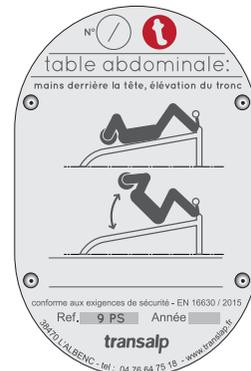
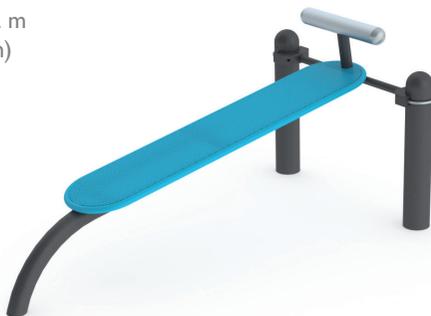
### 13 PS - barre fixe

**L x l :** 1.2 x 0.1 m  
**H :** 2.2 m - **He :** 2.1 m  
**Z :** 12.1 m<sup>2</sup> (4.3 x 3.3 m)



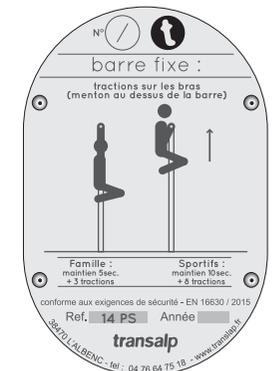
### 9 PS - table abdominale inclinée

**L x l :** 1.9 x 1 m  
**H :** 0.8 m - **He :** 0.52 m  
**Z :** 15.7 m<sup>2</sup> (4.9 x 4 m)



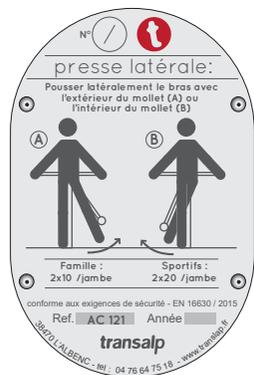
### 14 PS - barre fixe double

**L x l :** 2.2 x 0.1 m  
**H :** 2.2 m - **He :** 2.1 m  
**Z :** 15.4 m<sup>2</sup> (5.3 x 3.3 m)



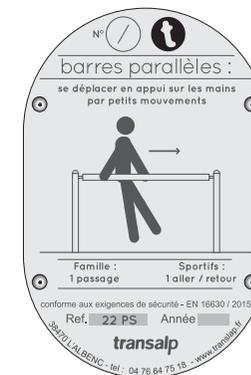
AC 121 - presse latérale

**L x l :** 1 x 0.7 m  
**H :** 1.3 m - **He :** 0.24 m  
**Z :** 12.8 m<sup>2</sup> (4.2 x 3.9 m)



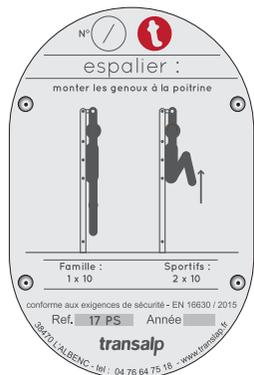
22 PS - barres parallèles

**L x l :** 3.1 x 0.65 m  
**H :** 1.2 m - **He :** 1.1 m  
**Z :** 22.2 m<sup>2</sup> (6.3 x 3.8 m)



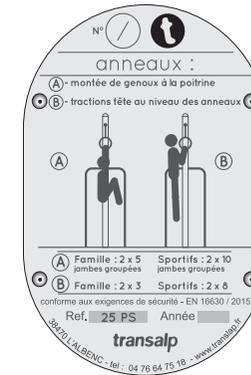
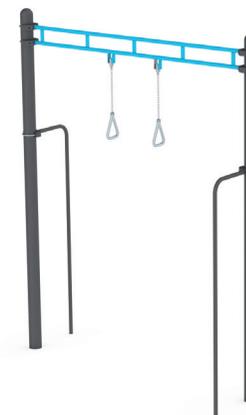
17 PS - espalier

**L x l :** 1.6 x 0.1 m  
**H :** 2.2 m - **He :** 2.1 m  
**Z :** 14.2 m<sup>2</sup> (4.8 x 3.4 m)



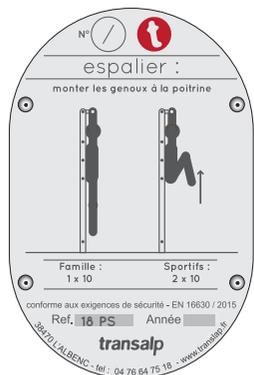
25 PS - anneaux

**L x l :** 2.6 x 1.1 m  
**H :** 3.1 m - **He :** 2.1 m  
**Z :** 22 m<sup>2</sup> (5.7 x 4.2 m)



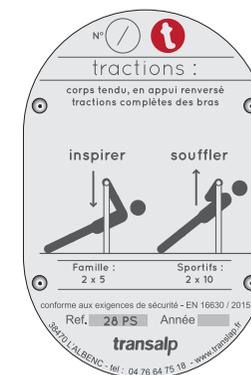
18 PS - espalier double

**L x l :** 3.1 x 0.1 m  
**H :** 2.2 m - **He :** 2.1 m  
**Z :** 19.5 m<sup>2</sup> (6.3 x 3.4 m)



28 PS - barres d'exercices

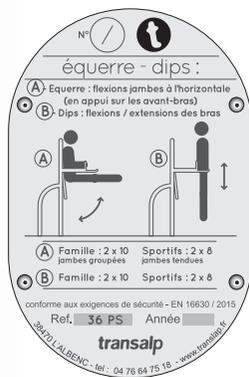
**L x l :** 1.7 x 0.1 m  
**H :** 1.2 m - **He :** 1.1 m  
**Z :** 13.3 m<sup>2</sup> (4.8 x 3.3 m)



# Fitness - Renforcement musculaire

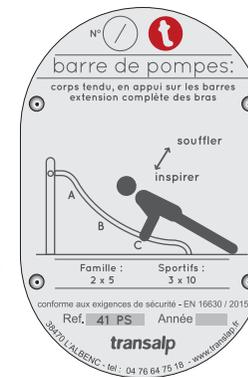
36 PS - dips / relevé de jambes

**L x l :** 1.2 x 0.9 m  
**H :** 1.8 m - **He :** 1.2 m  
**Z :** 15 m<sup>2</sup> (4.4 x 4 m)



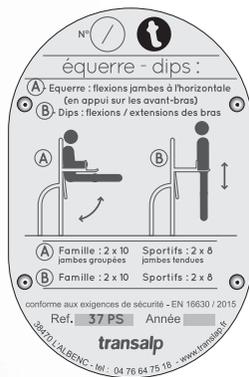
41 PS - barre de pompes - double

**L x l :** 2 x 1.7 m  
**H :** 1.1 m - **He :** 1 m  
**Z :** 22.7 m<sup>2</sup> (5.1 x 5 m)



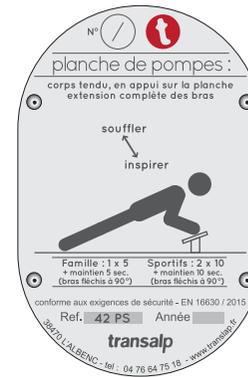
37 PS - dips / relevé de jambes - double

**L x l :** 1.5 x 0.9 m  
**H :** 1.8 m - **He :** 1.2 m  
**Z :** 16 m<sup>2</sup> (4.7 x 4 m)



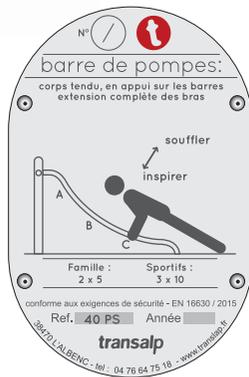
42 PS - planche de pompes

**L x l :** 1 x 0.2 m  
**H :** 0.2 m - **He :** 0.2 m  
**Z :** 12.3 m<sup>2</sup> (4.2 x 3.2 m)



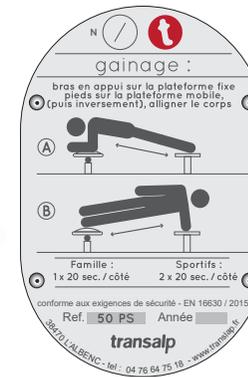
40 PS - barre de pompes

**L x l :** 2 x 0.8 m  
**H :** 1.1 m - **He :** 1 m  
**Z :** 18.1 m<sup>2</sup> (5.1 x 4.1 m)



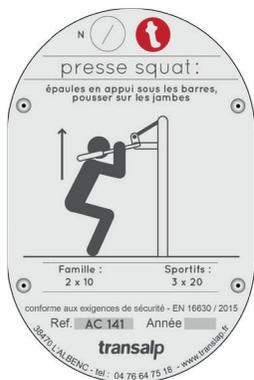
50 PS - gainage

**L x l :** 2 x 0.6 m  
**H :** 0.4 m - **He :** 0.4 m  
**Z :** 16.9 m<sup>2</sup> (5.2 x 3.7 m)



AC 141 - presse squat

**L x l :** 1.3 x 0.5 m  
**H :** 1.8 m - **He :** 1.3 m  
**Z :** 12.9 m<sup>2</sup> (4.4 x 2.2 m)

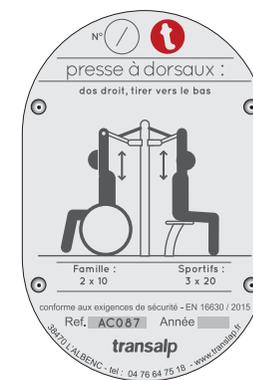


AC 087 - presse à dorsaux - double mixte PMR

**L x l :** 1.6 x 1 m  
**H :** 1.8 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 16.7 m<sup>2</sup> (4.7 x 4.2 m)



PMR



AC 071 - presse à quadriceps

**L x l :** 1.2 x 0.7 m  
**H :** 1.6 m - **He :** 1 m  
**Z :** 14.5 m<sup>2</sup> (4.3 x 3.9 m)



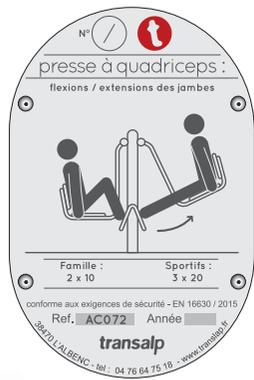
AC 090 - presse à pectoraux et dorsaux

**L x l :** 1.7 x 1 m  
**H :** 2 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 16.8 m<sup>2</sup> (4.8 x 4.2 m)



AC 072 - presse à quadriceps - double

**L x l :** 2.1 x 0.7 m  
**H :** 1.6 m - **He :** 1 m  
**Z :** 17.4 m<sup>2</sup> (5.1 x 3.9 m)



AC 076 - presse à pectoraux et quadriceps

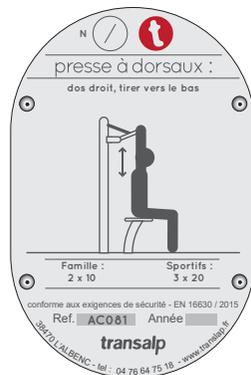
**L x l :** 2.6 x 0.7 m  
**H :** 2 m - **He :** 1 m  
**Z :** 16.8 m<sup>2</sup> (5.1 x 3.8 m)



# Fitness - Renforcement musculaire

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

**L x l :** 1 x 1 m  
**H :** 1.8 m - **He :** 0.50 m  
**Z :** 12.5 m<sup>2</sup> (4.2 x 3.9 m)



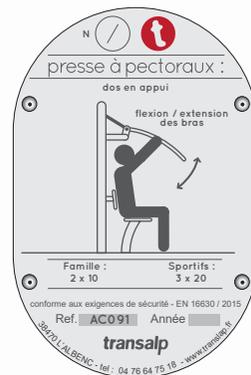
AC 097 - presse à pectoraux - mixte PMR

**L x l :** 1.8 x 0.7 m  
**H :** 2 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 16.8 m<sup>2</sup> (5 x 3.8 m)



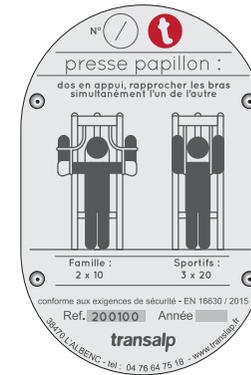
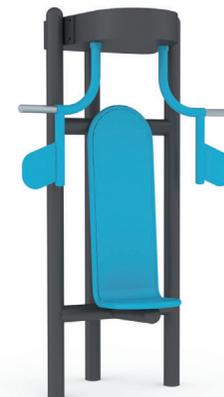
AC 091 - presse à pectoraux  
Existe en version double réf. AC 092

**L x l :** 1 x 0.7 m  
**H :** 2 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 12.3 m<sup>2</sup> (4.1 x 3.8 m)



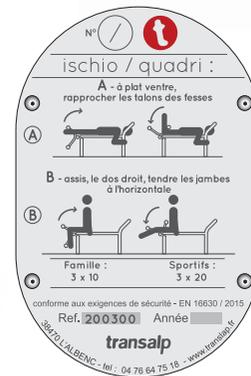
AC 341 - presse papillon

**L x l :** 1.1 x 0.8 m  
**H :** 1.7 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 13.7 m<sup>2</sup> (4.3 x 4.3 m)



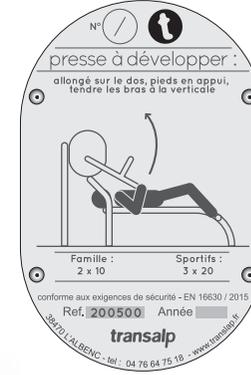
AC 331 - ischio / quadri

**L x l :** 1.9 x 0.7 m  
**H :** 0.7 m - **He :** 0.6 m  
**Z :** 16.8 m<sup>2</sup> (5.1 x 3.9 m)



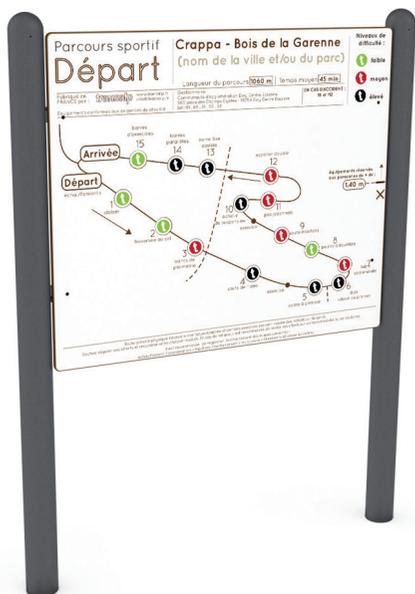
AC 351 - presse développé couché

**L x l :** 2 x 1 m  
**H :** 1.4 m - **He :** 0.5 m  
**Z :** 16.9 m<sup>2</sup> (5.2 x 4.3 m)



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

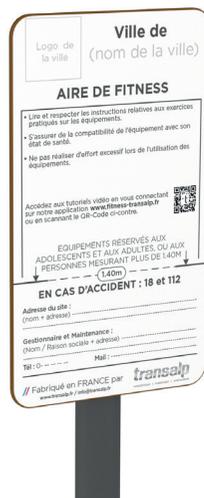
1 PS Panneau d'information «Parcours»  
L x h : 1290 x 1130 mm  
H : 2 m



300-F Panneau d'information «Fitness»  
L x h : 500 x 300 mm  
H : 1.90 m

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

300-A Panneau d'information «Séniors»



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



# Equipements fitness pour séniors

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





## Mobilité articulaire (SB)

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

## Equilibre / marche (SA)

Joue un rôle important dans la prévention des chutes.

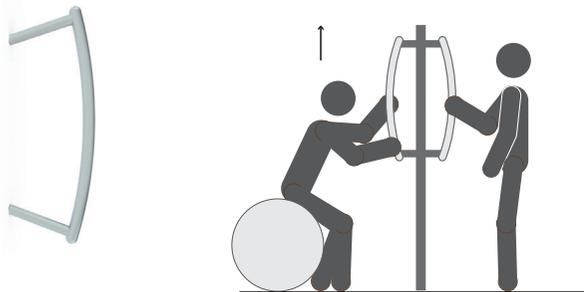


## Renforcement musculaire (SC)

Essentiel au niveau des membres inférieurs pour une motricité renforcée.

## Aides à la stabilité

### Poignées verticales (sur panneaux cognitifs)



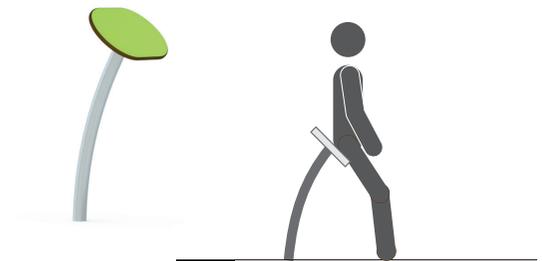
- Aide à la verticalisation et au maintien de la posture debout.
- Permet de se tracter et se stabiliser.

### Mains courantes



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

### Assis-debout



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



## Stations d'exercices (ST)

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

### Tableau des agrès disponibles pour stations

#### Equilibre / marche

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

#### Renforcement musculaire

Twist assis	Extension chevilles
Marcheur	Pédalier

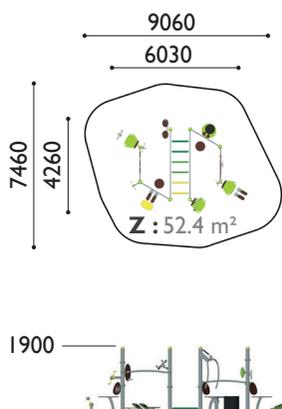
#### Mobilité articulaire

Barre d'adresse	Roues de coordination sonores
Spirale	Manivelles

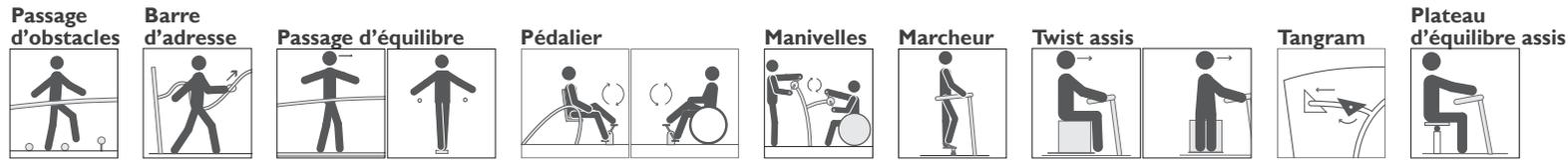
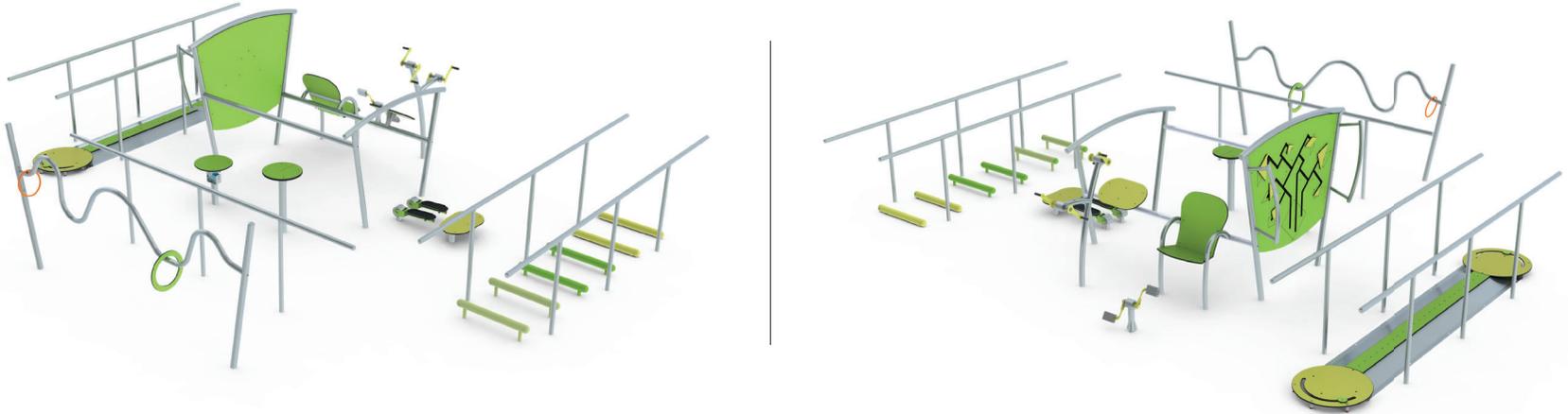
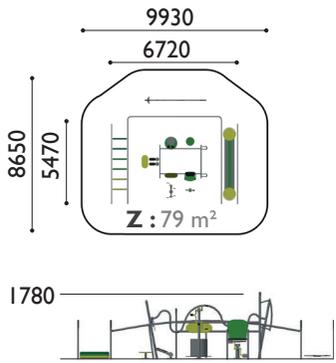
#### Sollicitations cognitive

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

ST 10 - Station modulaire  
He max : 1.5 m

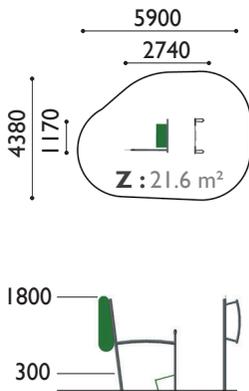


ST 01 - Station modulaire  
He max : 1.5 m



SE 01 - Station d'étirement

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

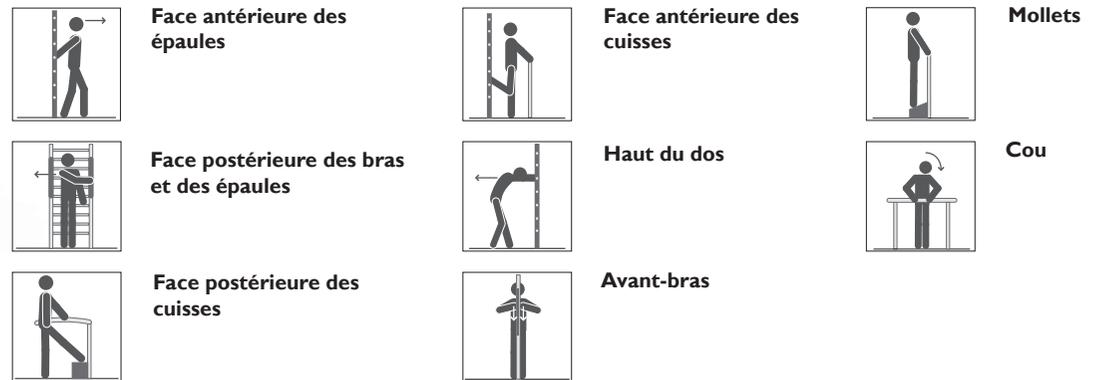


Exercices

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

Objectifs

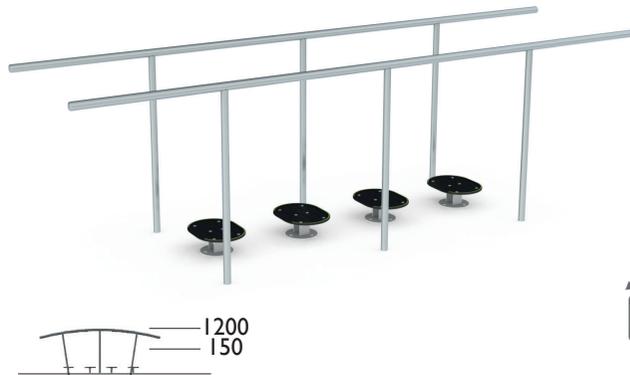
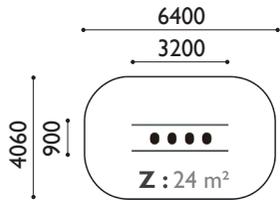
Meilleure récupération après une séance d'activité physique.  
Entretien ou amélioration de la souplesse des différentes articulations.



## SA 05 - Passage mobile



He : 0.15 m



### Exercices :

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

### Objectifs :

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

### Ergonomie :

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



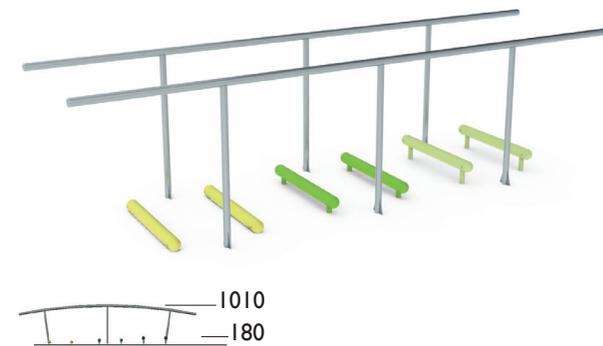
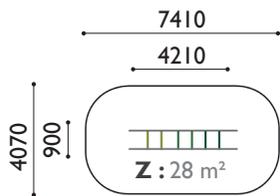
### Technique :

Pivot amorti sur butées caoutchouc.

## SA 03 - Passage d'obstacles



He : 0 m



### Exercices :

Marcher le plus naturellement possible tout en enjambant les obstacles.

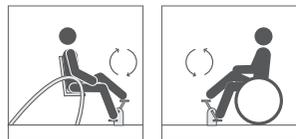
### Objectifs :

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

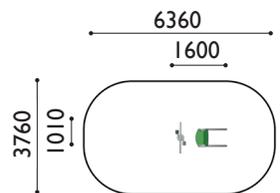
### Ergonomie :

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

## SC 07 - Pédalier



He : 0.6 m



### Exercices :

Pédaler en continu durant plusieurs minutes et respirer profondément.

### Objectifs :

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

### Ergonomie :

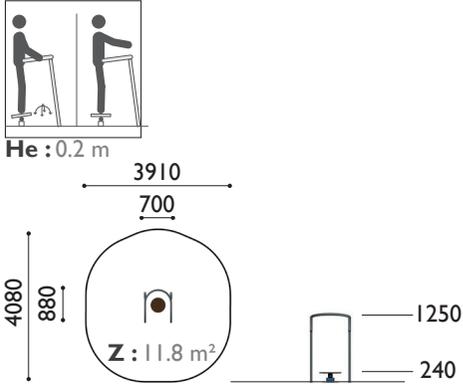
Présence d'accoudoirs pour sécuriser les déséquilibres latéraux et pour le confort. Présence d'une main courante face à l'assise pour sécuriser l'installation.



### Technique :

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

### SA 13 - Plateau d'équilibre



#### Exercices :

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

#### Objectifs :

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

#### Ergonomie :

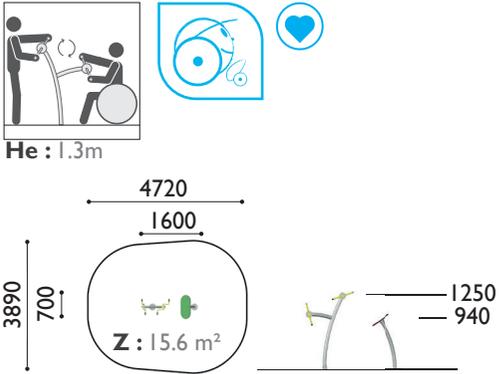
Prolongement des mains courantes latéralement au plateau pour sécuriser l'installation. Revêtement anti-dérapant sur les surfaces d'appui.



#### Technique :

Double pivot amorti sur butées caoutchouc.

### SB 04 - Manivelles



#### Exercices :

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

#### Objectifs :

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

#### Ergonomie :

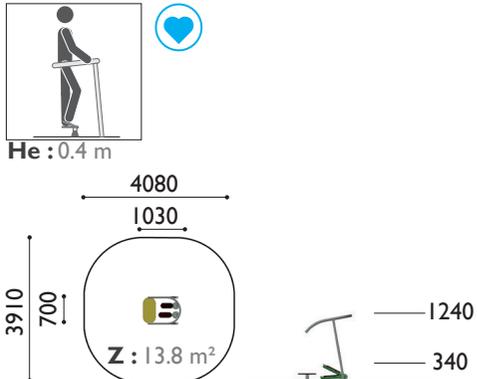
Poignées désolidarisées de la manivelle pour faciliter la préhension et le mouvement.



#### Technique :

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

### SC 06 - Marcheur



#### Exercices :

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

#### Objectifs :

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

#### Ergonomie :

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



#### Technique :

Pivot amorti sur butées caoutchouc.

# Fit<sup>it</sup>ness



**transalp**

CONCEPTEUR | FABRICANT | AMÉNAGEUR

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



BV Cert. 6020127