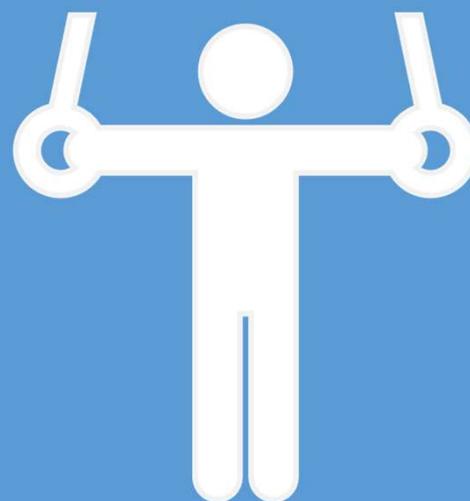
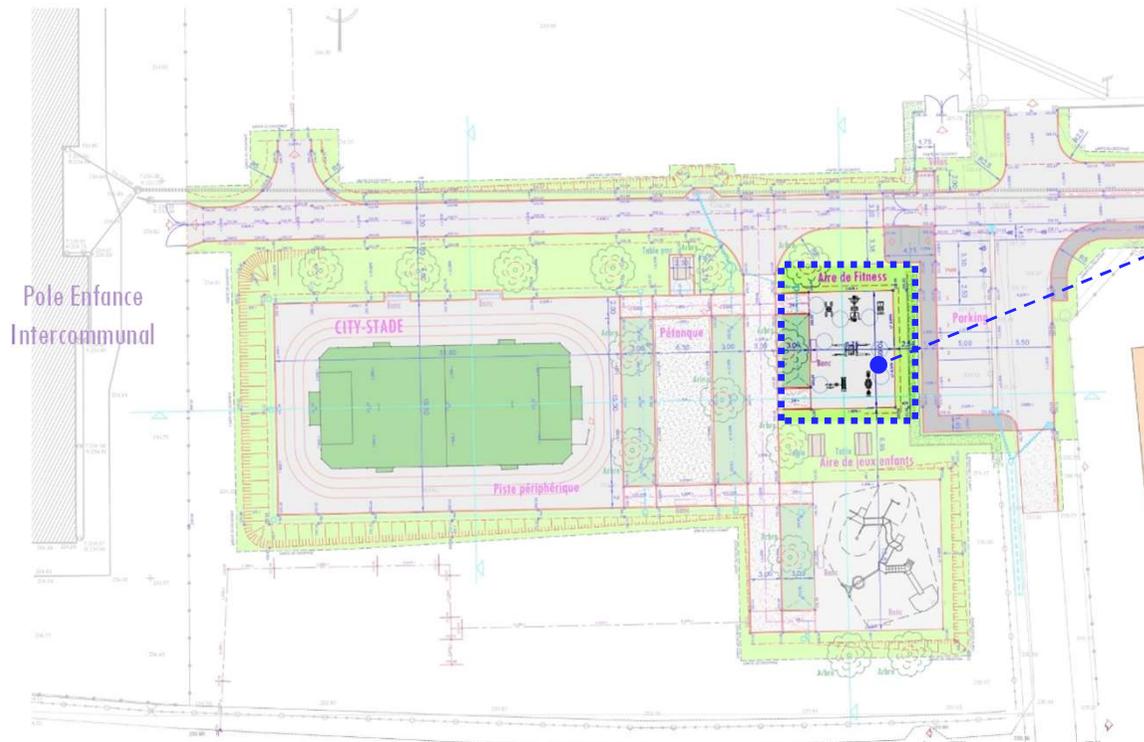


# Aire de FITNESS



# Zoom sur la plateforme FITNESS

## L'AIRE DE FITNESS



### L'AIRE DE FITNESS

#### ➤ Principe :

Espace adapté aux envies et aux aptitudes de chacun, des pré-ados aux seniors, par la mise en place de modules de fitness.

Cette aire propose des activités destinées à entretenir ou développer la forme physique.

#### ➤ Caractéristiques :

- Plateforme en béton de 7,75m x 10,75 mètres
- Programme de 6 modules de fitness ;
- Modules en acier ;

#### ➤ Activités :

- Vélo elliptique ,
- Squat machine ,
- Combiné Push Pull ,
- Duo adducteurs ,
- Combiné abdos lombaires ,
- Chaise romaine



Vélo elliptique



Squat machine



Combiné Push Pull



Duo adducteurs



Duo abdos lombaires



Chaise romaine

## Les équipements de la plateforme FITNESS (1/2)



### Vélo elliptique

#### TRAVAILLER LE CARDIO ET LES CUISSES !

Debout sur l'appareil, placer les mains sur les poignées et courir tout en ramenant les poignées vers soi alternativement



### Squat-Machine

#### TONIFIER LES MEMBRES INFÉRIEURS !

Assis sur la chaise, les pieds posés à plat sur la machine, pousser sur les jambes jusqu'à ce qu'elles soient tendues. Redescendre lentement. Respecter son plan d'entraînement



### Push-Pull

#### TONIFIER LES MEMBRES INFÉRIEURS !

Combiné 2 en 1 ! Développer et/ou entretenir les membres supérieurs, les pectoraux, les triceps et le dos. Plusieurs prises différentes sont disponibles afin de travailler différents groupes musculaires. L'utilisateur travaille avec le poids de son corps. Assis le dos bien appuyé au dossier, saisir les poignées des deux mains. Ramener vers soi ou pousser au loin selon l'appareil utilisé !  
Le siège se soulève pendant l'exercice



### Duo Adducteurs

#### TRAVAILLER LES MEMBRES INFÉRIEURS !

Le duo adducteur permet un mouvement d'écartement des jambes et donc une mobilisation accrue des adducteurs, fessiers et des quadriceps. Positionnez vos mains sur les barres devant vous et écartez les jambes progressivement, contrôlez bien le mouvement et réalisez les répétitions selon votre plan d'entraînement.



### Duo Abdos-Lombaires

#### MUSCLER LES ABDOMINAUX ET LES LOMBAIRES !

Le combiné abdos / lombaires est un support sur lequel vous pourrez travailler l'ensemble de la sangle abdominale. Pour la première partie, calez vos pieds et allongez-vous sur le plateau prévu à cet effet. Sans effectuer de pression avec vos jambes, ramenez votre buste vers l'avant en contractant vos abdominaux. Pour la seconde partie, debout, enjambez la barre centrale en vous positionnant entre les barres horizontales. Les hanches contre la barre supérieure, penchez vous vers l'avant puis ramenez votre buste vers l'arrière



### Chaise Romaine

#### MUSCLER LES TRICEPS ET LES ABDOS !

La chaise romaine est un agrès qui permet de renforcer vos triceps, pectoraux et votre ceinture abdominale. Pour le premier exercice, adossez-vous au dossier, placez vos avant-bras sur les montants et saisissez les poignées verticales. Montez les genoux vers votre buste ou bien levez les jambes jusqu'à réaliser un angle de 90. Pour le deuxième exercice saisissez les poignées horizontales afin de vous suspendre au dessus et réalisez des flexions de bras.

# Une application de coaching conçue par le fabricant !



FREETNESS propose une application mobile de coaching,

Travailler avec des consignes personnalisées selon votre niveau et vos attentes grâce à son application pour smartphone gratuite !

Avec l'application FREETNESS, que vous obtiendrez en flashant le QR CODE présent sur les machines ou en la recherchant sur votre plateforme de téléchargement APP STORE ou GOOGLE PLAY, elle vous offre un programme d'entraînement adapté et détaillé pour vous accompagner tout au long de vos séances.

Laissez-vous prendre en main par le coach virtuel ! Développée par des professionnels, elle offre un incroyable contenu riche et didactique. Profitez-en, elle supporte plus de 300 modèles de téléphone portable différents !

## 1

Sélection du lieu



## 2

Sélection des agrès



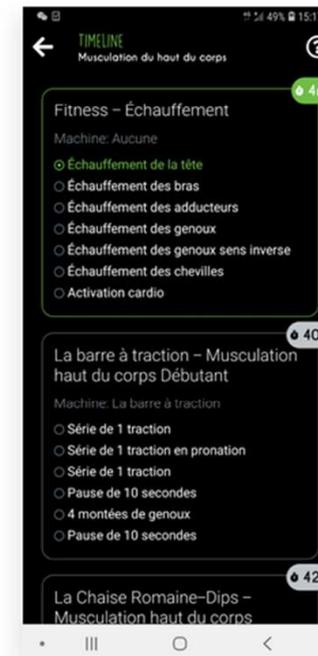
## 3

Niveau de difficulté



## 4

Choix du programme



## 5

Visuel d'entraînement

