

Fitness Trampoline

Ses bienfaits :

- ✓ Renforce gainage et abdominaux.
- ✓ Travail son système cardio-vasculaire.
 - ✓ Redessine sa silhouette.
 - ✓ Améliore son équilibre.



Nos conseils d'utilisation :

Attention à rester positionné au centre du trampoline tout au long de l'exercice.



Exercice 1 : **« Equilibre »**

Sauter sur une jambe avec élévation du genou opposé, puis jambe tendue.

Durée : 15sec - 30sec - 45sec / jambe.

Exercice 2 : **« Cardio en saut de grenouille »**

En fréquence, effectuer un saut avec élévation des 2 genoux tout en poussant les bras entre les jambes.

Durée : 15sec - 30sec - 45sec.

Fitness Bike

Ses bienfaits :

- ✓ Améliore le système cardio-vasculaire.
- ✓ Tonifie les muscles.
- ✓ Améliore le drainage lymphatique.

Nos conseils d'utilisation :

Vous pouvez varier les positions des mains et des coudes sur le guidon pour une pratique et des sollicitations plus diverses.



Veillez à régler minutieusement les hauteurs de la selle et du guidon.



Exercice 1 : « Abdominaux »

Position assise derrière l'appareil avec alternance des mains en maintien de la selle.

Exercice 2 : « Quadriceps »

Debout sur le vélo avec les fesses en bout de selle, pédaler en maintenant le guidon, puis en le touchant et pour finir sans les mains.

Fitness Bodyleg

Ses bienfaits :

- ✓ Combine les mouvements d'ouverture et fermeture des jambes.
- ✓ Cible les abducteurs / adducteurs et les fessiers.

Nos conseils d'utilisation :

Effectuer les mouvements sans venir aux positions de buté de l'appareil.



Maintenir le dos bien érigé et le corps gainé.



Exercice 1 :

Ecarter les jambes latérales en amplitude maximale
grands mouvements larges et lents.

Durée : 30sec / 45sec / 60sec

Exercice 2 :

Ecarter les jambes latérales en faible amplitude
petits mouvements rapides.

Durée : 30sec / 45sec / 60sec.

Fitness Tapis de course

Ses bienfaits :

- ✓ Travail le cardio et le renforcement musculaire.
- ✓ Cible les cuisses et les abdominaux.



Nos conseils d'utilisation :

Veillez à appliquer une pression suffisante en pointe de pied pour un fonctionnement optimal.

Débuter en maintenant la barre en appui afin d'apprécier l'équilibre nécessaire.



Exercice 1 :

Courir en talons/fesses lentement,
puis en montée de genoux.

Exercice 2 :

« Les 3 cycles »

Cycle 1 : 30sec rapide / 15sec lent
Cycle 2 : 45sec rapide / 15sec lent
Cycle 3 : 1min rapide / 15sec lent

Fitness Mono cycl'eau

Ses bienfaits :

- ✓ Renforce la chaîne musculaire posturale.
- ✓ Cible les fessiers et les quadriceps.



Nos conseils d'utilisation :

Garder le dos bien droit en verrouillant les abdominaux.

Maintenir le regard fixe et porté loin devant pour un meilleur équilibre.

Exercice 1 :

Pédaler debout sur le mono cycl'eau

Variante : Garder les bras tendus hors de l'eau.

Exercice 2 :

Pédaler en arrière sur différentes intensités
Variante : Effectuer des mouvements de bras avant/arrière en résistance dans l'eau.

Fitness Circus

Ses bienfaits :

- ✓ Renforce la chaîne musculaire posturale.
- ✓ Cible les fessiers et les quadriceps.
- ✓ Renforce les abdominaux.



Nos conseils d'utilisation :

Garder le dos bien droit en verrouillant les abdominaux.

Maintenir le regard fixe et porté loin devant pour un meilleur équilibre.



Exercice 1 : « Cardio »

Pédaler lentement en avant puis en arrière en maintenant l'équilibre.

Variante : 30sec en avant / 30sec en arrière.

Exercice 2 : « Abdos »

En position assise (maintenue par des mouvements de bras) pédaler sur différentes intensités.

Fitness Chaise romaine

Ses bienfaits :

- ✓ Poste de traction: épaules, dos, pectoraux.
- ✓ Chaise abdominale : abdos, gainage et triceps.
 - ✓ Rotor: pectoraux, triceps, dos.
- ✓ Sac de frappe: travail musculaire global et sollicitation cardio-vasculaire.

Exercice 1 :

« Barre de traction »

Poignées grises : alterner traction avec les paumes de main vers le haut et vers le bas.

Exercice 3 :

« Rotor »

Alterner 30sec rotation en avant rapide avec 30sec en arrière lent.



Nos conseils d'utilisation :

Attention à la position du dos, notamment sur le rotor.

Veillez à utiliser les gants de boxe aquatique prévus à cet effet (sac de frappe).

Exercice 2 :

« Chaise abdominale »

Dips : le corps face à l'appareil et les mains sur les poignées jaunes, s'élever bras tendus puis descendre en fléchissant les bras (flexions de genoux).

Exercice 4 :

« Sac de frappe aquatique »

Enchaîner un combo: Coup de poing direct / coup de pied / uppercut.



Fitness Vélo Elliptique

Ses bienfaits :

- ✓ Travail le cardio et le renforcement musculaire du haut et du bas du corps.
- ✓ Cible les cuisses, bras, épaules, dos et fessiers.

Nos conseils d'utilisation :

Coordonner les mouvements de bras et de jambes en portant attention à la position du dos.



Exercice 1 :

Pédaler lentement pendant 60sec en arrière avec les mains en accompagnant sur les leviers jaunes. Accélérer 30sec en pédalant vers l'avant.

Exercice 2 :

Pédaler lentement pendant 60sec, les mains sur les leviers jaunes. Accélérer ensuite 30sec en positionnant les mains sur les poignées noires (coudes fléchis).

Fitness Rameur

Ses bienfaits :

- ✓ Mouvement musculaire complet qui vise les bras, les abdominaux, les cuisses et les fessiers.
- ✓ Travail le système cardio-vasculaire et permet le renforcement musculaire.

Nos conseils d'utilisation :

Trois réglages de difficulté sont possibles grâce aux élastiques rouges à mousquetonner.

 **Veillez** à appliquer une bonne coordination bras/jambe afin de rester centré sur l'appareil.



Exercice 1 :

Effectuer d'abord le mouvement de rameur complet lentement puis maintenir les jambes en extension en effectuant des mouvements de bras rapide.

Exercice 2 :

Effectuer le mouvement de rameur lentement avec extension complète des jambes en ramenant les bras contre la poitrine, avant d'accélérer le mouvement en mousquetonnant un élastique supplémentaire.

Fitness Shaper

Ses bienfaits :

- ✓ Cible le travail de manière complète sur l'ensemble des abdominaux et des muscles posturaux.
- ✓ Travail idéal à combiner avec d'autres appareils.



Nos conseils d'utilisation :

Attention au maintien de la position érigée du dos tout au long de l'exercice.



Exercice 1 :

Genoux entre les supports amovibles jaunes, effectuer de grand mouvement lent puis accéléré en effectuant de petits mouvements rapides en restant sur le haut de l'appareil.

Exercice 2 :

Pieds dans les supports amovibles jaunes, effectuer de grand mouvement lent en gardant le dos bien droit et le corps gainé.

Fitness Walker

Ses bienfaits :

- ✓ Mouvement de montée de marche en « twist ».
- ✓ Cible les cuisses et les abdominaux.

Nos conseils d'utilisation :

Effectuer les mouvements sans venir aux positions de butée de l'appareil



Exercice 1 :

Effectuer 10 répétitions sur le côté gauche, puis 10 répétitions sur le côté droit.

 **Attention** les hanches doivent accompagner le mouvement des jambes et les épaules doivent rester fixes.

Exercice 2 :

Effectuer le mouvement sans maintien des mains, avec une faible amplitude et en fréquence rapide.

Fitness step & shape

Ses bienfaits :

- ✓ Sollicitation de l'ensemble des muscles par le mouvement de sauts alternés avec accompagnement des mouvements de bras.
- ✓ Idéal pour le cardio et le renforcement musculaire.

Exercice 1 :

Sauter en alternant les jambes d'appui sur la plateforme jaune (step), tout en effectuant des poussées simultanées des barres amovibles.



Nos conseils d'utilisation :

Coordonner mouvements de montée sur le step et poussée de bras.



Attention au maintien d'une position érigée du dos adéquate.

Exercice 2 :

Mains sur la barre grise fixe, monter les deux jambes simultanément sur la plateforme jaune.

Fitness Tri poste

Ses bienfaits :

- ✓ Renforcement des bras/épaules/dos grâce aux élastiques.
- ✓ Le plateau rotatif complété des poignées de maintien cible en profondeur les abdos.
- ✓ Travail et sollicitation complète du corps avec le step et ses barres amovibles.

Nos conseils d'utilisation :

Appareil conçu et optimisé pour une utilisation tri-poste simultanée.



Exercice 1 : Les élastiques

En présence d'un partenaire sur le twiststep, effectuer des élévations latérales avec les élastiques pour cibler les épaules.

 **Attention** au maintien d'une position corporelle érigée adéquate.

Exercice 2 : Le plateau rotatif

Effectuer des mouvements lents, rotatifs de grandes amplitudes, mains sur les cornes jaunes en gardant les épaules fixes, puis accélérer en effectuant de petits mouvements.

Exercice 3 : Le step

Coordonner poussées de bras et montées de jambes simultanées.

Fitness Walker

Ses bienfaits :

- ✓ Idéal pour les exercices de type elliptique.
- ✓ Cible les fessiers et les cuisses, tout en sollicitant un travail postural complet.

Nos conseils d'utilisation :

Garder le dos bien droit en coordonnant les bras et les jambes.

 **Attention** au retour de pédale lors des manipulations de l'appareil.



Exercice 1 :

Epaules fixes et mains sur la barre grise, effectuer des mouvements sur une seule jambe en gardant l'autre jambe fixe.

Fréquence : 10 mouvements jambe gauche
10 mouvements jambe droite
10 mouvements jambe alternée.

Exercice 2 :

Effectuer un mouvement de balancier, les deux jambes ensemble en accompagnant le mouvement avec le corps gainé d'avant en arrière.

Notre gamme fitness

Fitness shaper
Intensité 3/3



Fitness step & shape
Intensité 2/3



Fitness Aquabike
Intensité 2/3



Fitness tri-poste
Intensité 2/3

Fitness Walker
Intensité 2/3



Fitness Vélo elliptique aquatique
Intensité 2/3

Notre gamme fitness

Fitness Trampoline

Intensité 3/3



Fitness Circus

Intensité 3/3

Fitness Chaise romaine

Intensité 3/3



Fitness Bodyleg

Intensité 2/3



Fitness tapis de course

Intensité 2/3



Fitness rameur

Intensité 1 à 3/3