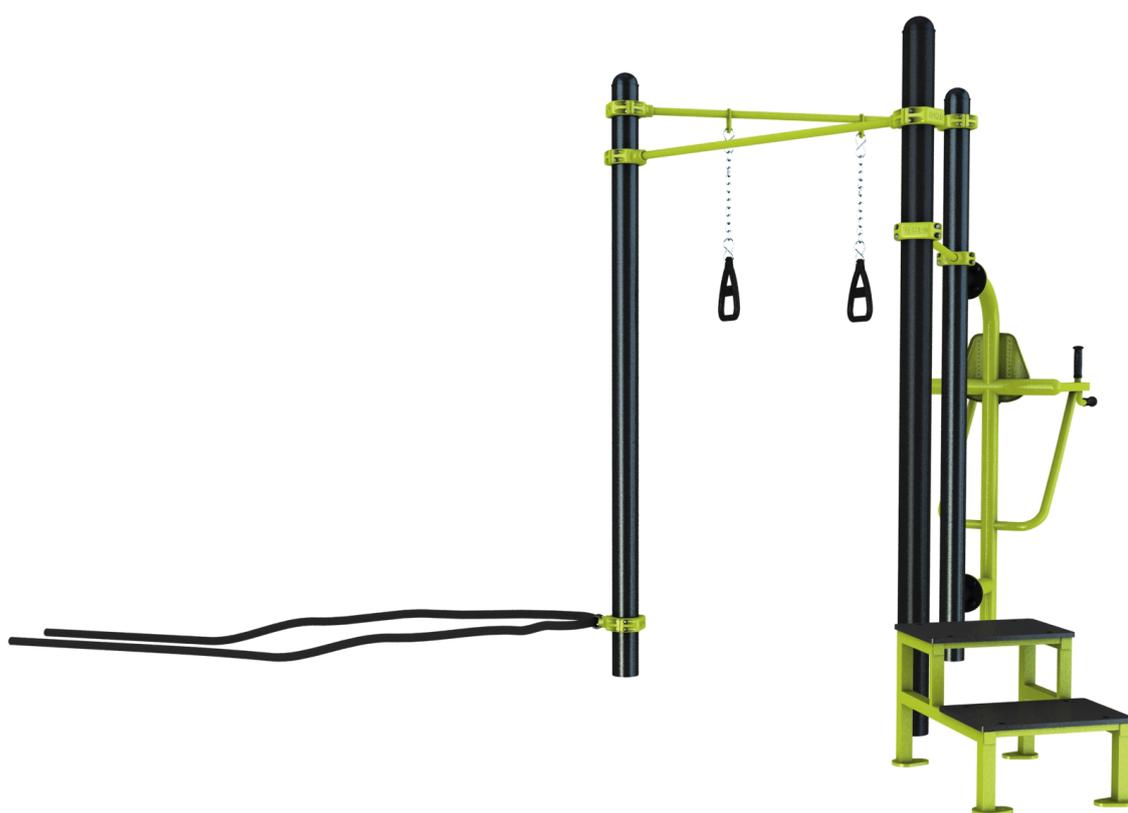


FITNESS	PISTON	LEST	CHARGEUR	R-PRO	INOX	STREET WORKOUT
STATION COMBO	PARCOURS SANTÉ	COMBATTANT	PLATEAU NINJA	FIGHT CLUB	SENIOR	MOBILIER

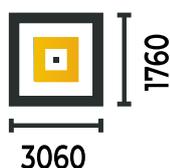
SC 3-6



LA GAMME COMBO : VOTRE STATION SUR MESURE !

La gamme Combo est le fruit du mélange entre éléments de Cross Training et agrès de fitness. Ce modèle est conçu pour s'adapter précisément à vos attentes et permettre à différents profils sportifs de se croiser sur le même agrès !

DIMENSIONS



**COACHING
PERSONNALISÉ**

DISPONIBLE SUR
Google play



Télécharger dans
l'App Store



10 GARANTIE*
ANS



05 24 84 77 27



CONTACT@FREETNESS.FR



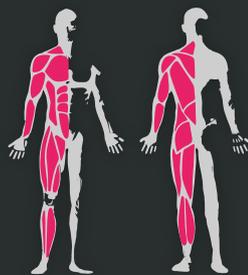
WWW.FREETNESS.FR

LES ÉLÉMENTS

BARRE FIXE ANNEAUX TRX

TRAVAILLER L'ENSEMBLE DU CORPS !

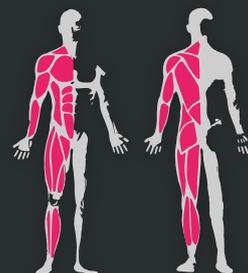
C'est une activité très complète. On peut travailler l'ensemble des muscles de son corps à travers les différents exercices du TRX : abdominaux, dos, jambes, épaules, fessiers, bras... Une telle intensité permet de brûler de nombreuses calories. Un effet rendu possible par le mélange d'exercices de cardio et de renforcement musculaire.



BATTLE ROPE

TRAVAILLER L'EXPLOSIVITÉ !

L'objectif des exercices avec la battle rope est de déplacer la corde de manière explosive, en utilisant les épaules, les bras, les dorsaux, les abdominaux et de nombreux autres groupes musculaires en fonction du mouvement effectué. Ces efforts rapides utilisent et développent une force et une puissance fonctionnelle.

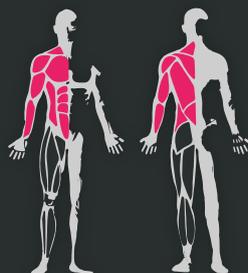


CHAISE ROMAINE

TONIFIER LES MEMBRES SUPÉRIEURS !

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.

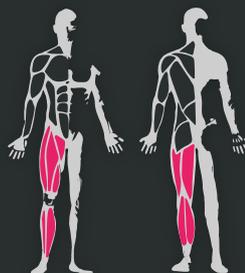


LES ÉLÉMENTS

DOUBLE MARCHE

TRAVAILLER L'EXPLOSIVITÉ !

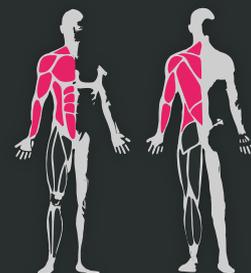
Le but est de réaliser des exercices de gym dansante et d'enchaîner les pas autour de la marche. Une double marche pour augmenter ou diminuer la difficulté.



BARRE DE TRACTION

TRAVAILLER LE HAUT DU CORPS !

La barre de traction est une barre horizontale très simple, qui se fixe à une hauteur permettant de se hisser à la force des bras, en soulevant son propre poids. Cet instrument de musculation permet de pratiquer la musculation au poids du corps.





LES COMPOSANTS

1 Appareil en acier galvanisé thermolaqué.
Anneaux TRX Freetness, chaîne inox anti-coincement de doigts.

2 Corde en nylon

3 Plan d'entraînement en inox, riveté sur la potence et traduit en 4 langues pour 4 profils sportifs.

4 Montants XXL de 114mm de diamètre !

Sur quel type de sol pouvons-nous poser l'équipement ? *

Béton, enrobé et stabilisé

Terreau naturel

Sol engazoné

Copeaux de bois*

Gravier*

Sable*

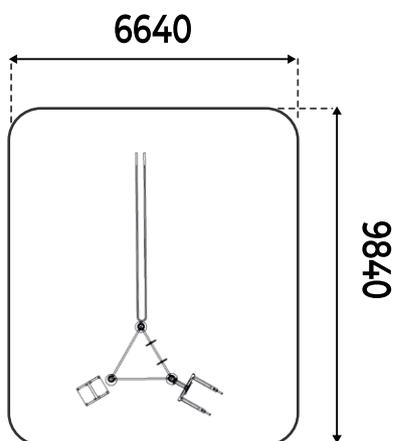
Sol souple*

Dalle amortissante*

Gazon synthétique*

* Selon la norme EN 16630.

ZONE D'IMPACT



FONDATION CHEVILLAGE

Dalle béton

