

MOUV'ROC® LÉOPARD

- 4 utilisateurs en simultané
- 25 exercices
- Poids : 1200 kg

▶ Teintes présentées :

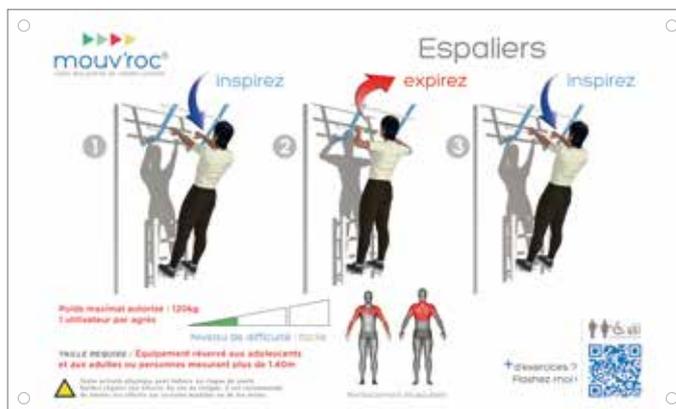
- Bandeau : Gris anthracite | RAL 7016
- Panneaux HPL : Yellowish green | Réf 0725 NT



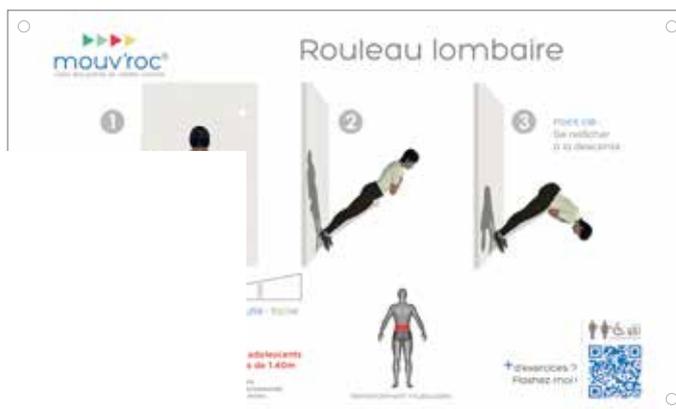
| | |
|---|--|
|  | 5H À 3 PERSONNES AVEC UN ENGIN DE LEVAGE |
|  | SURFACE DALLE BÉTON 31,35 m² |
|  | SURFACE HCL ≤ 1,48M 9,50 M² |
|  | SURFACE SOL DE CONFORT ≤ 1M 20,70 M² |
|  | PÉRIMÈTRE 22,45 ML |

LES AGRÈS

▶ ESPALIERS



▶ ROULEAU LOMBAIRE



▶ LES EXERCICES ASSOCIÉS AUX AGRÈS

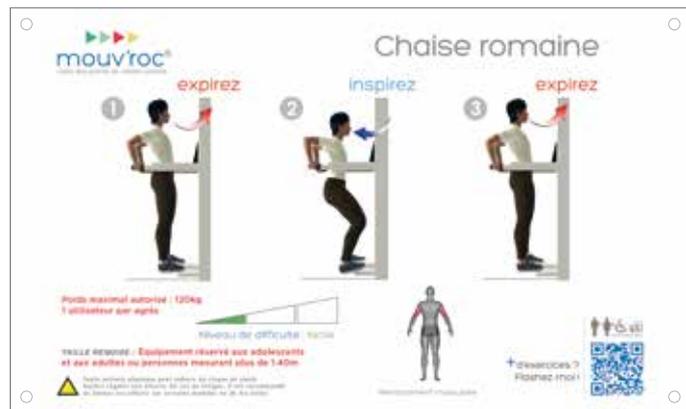
Les pictogrammes à proximité des agrès illustrent les exercices associés pour travailler étirements et développement musculaire. Les exercices sont classés par niveau de difficulté, ils précisent également à quel moment inspirer ou expirer.

LES AGRÈS

▶ PLANCHE INCLINÉE



▶ CHAISE ROMAINE

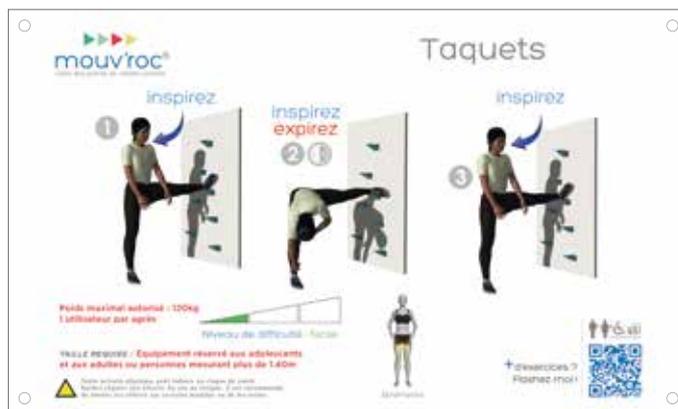


◀ QR CODE

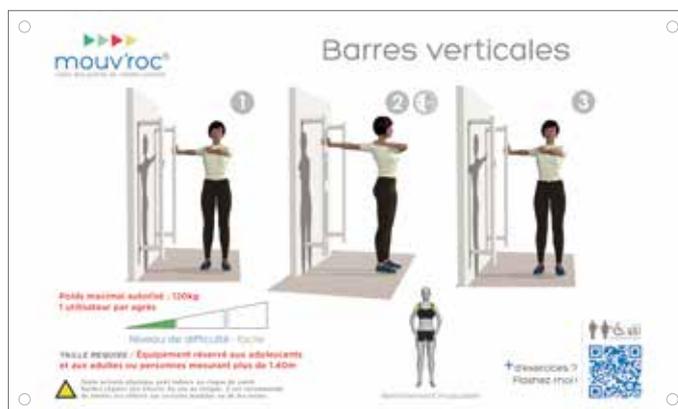
Les usagers ont accès aux exercices complémentaires en fonction du type d'exercice souhaité (renforcement ou étirement) ou du groupe musculaire à travailler. Cette base est régulièrement enrichie par Gomouv'.

LES AGRÈS

▶ TAQUETS



▶ BARRES VERTICALES



LE + : LE MOUV'ROC® EST ÉQUIPÉ POUR FIXER DES TRX (SANGLE D'ENTRAÎNEMENT) CE QUI DÉMULTIPLIE DES POSSIBILITÉS D'EXERCICES.

LES AGRÈS

▶ PLANCHE HORIZONTALE



mouv'roc
 Niveau de difficulté : moyen

Planche horizontale

1 inspirez
 2 expirez
 3 inspirez

Poids maximal autorisé : 120kg
 1 utilisateur par agrès

Niveau de difficulté : moyen

NE PAS RÉPÉTER / Équipement réservé aux adolescents et aux adultes ou personnes mesurant plus de 1.40m

⚠ Ne pas effectuer d'exercice sans l'aide d'un entraîneur qualifié. Il est recommandé de faire appel à un entraîneur qualifié pour bénéficier de la meilleure expérience possible.

⚠ Ne pas effectuer d'exercice sans l'aide d'un entraîneur qualifié.

➕ d'exercices ?
 Planchez-vous !

▶ ÉCHELLE DE CROSS-FIT



mouv'roc
 Niveau de difficulté : moyen

Planche horizontale

1
 2
 3 Point à 90°
 Ne pas dépasser les 90°

Poids maximal autorisé : 120kg
 1 utilisateur par agrès

Niveau de difficulté : moyen

NE PAS RÉPÉTER / Équipement réservé aux adolescents et aux adultes ou personnes mesurant plus de 1.40m

⚠ Ne pas effectuer d'exercice sans l'aide d'un entraîneur qualifié. Il est recommandé de faire appel à un entraîneur qualifié pour bénéficier de la meilleure expérience possible.

⚠ Ne pas effectuer d'exercice sans l'aide d'un entraîneur qualifié.

➕ d'exercices ?
 Planchez-vous !

mouv'roc
 Niveau de difficulté : moyen

Échelle de cross-fit

1 Position de départ
 2 Position d'arrivée

Poids maximal autorisé : 120kg / 1 utilisateur par agrès

NE PAS RÉPÉTER / Équipement réservé aux adolescents et aux adultes ou personnes mesurant plus de 1.40m

⚠ Ne pas effectuer d'exercice sans l'aide d'un entraîneur qualifié. Il est recommandé de faire appel à un entraîneur qualifié pour bénéficier de la meilleure expérience possible.

⚠ Ne pas effectuer d'exercice sans l'aide d'un entraîneur qualifié.

➕ d'exercices ?
 Planchez-vous !