

LAROQ

PERFORMANCE & FITNESS

NOMAD16. LIVRET D'EXERCICES



FABRIQUÉ EN FRANCE

JUSQU'À 16 PERSONNES EN SIMULTANÉ

NOMAD16 est une cage de cross-training, **compacte, démontable et transportable**. Toute l'expertise et le savoir-faire de LAROQ, 1^{er} fabricant français de matériel de musculation, mis en oeuvre dans ce module de préparation physique pouvant accueillir jusqu'à 16 pratiquants en simultanément, dans un **espace restreint**, en **intérieur** ou **extérieur**.

Hauteur minimum recommandée pour l'installation en intérieur : 3,40 m

Dimensions totale (Structure de série) : L. 387 x l. 254 x H. 245,3 cm

Dimensions totale (avec postes optionnels) : L. 456 x l. 410 x H. 305 cm



Module présenté avec options

FRANÇAIS Conception et fabrication 100% française

PRATIQUE Installation rapide et intuitive en 15 min par 2 personnes sans outillage. Livré avec 2 notices de montage et livret d'exercices

POLYVALENT Convient en intérieur & extérieur, en libre service et/ou avec encadrement, avec ou sans charge additionnelle

AUTO-STABLE Sur sol plat (gazon, sable, chaussée goudronnée)

COMPACT 9,60 m² au sol*

DIVERSITÉ Entièrement personnalisable et offrant de nombreuses possibilités d'exercices

NORMES Réponds à la norme EN 16630-2015

ROBUSTE Acier galvanisé 2 mm d'épaisseur

GARANTIE 5 ans structure & pièces

* Hauteur minimum recommandée pour l'installation du NOMAD16 en intérieur : 3,40 m

Le NOMAD16 de LAROQ propose en option de nombreux postes permettant une grande variété d'exercices **jusqu'à 16 personnes en simultanément**. Ce module transportable offre aux pratiquants la possibilité de réaliser des exercices de renforcement musculaire, cardio-training, ou encore des étirements, avec ou sans charge supplémentaire.

Les différents équipements du NOMAD16 permettent de travailler l'ensemble des groupes musculaires de manière efficace et pratique. La proximité des différents postes permet également de s'entraîner sous forme de «circuit training».

Les postes du NOMAD16 sont fixés à l'aide **de crochets de sécurité, réglables en hauteur et interchangeables sans outillage**.

Les goupilles des poteaux sont équipés d'un câble anti-perte.

DE SERIE



Anneaux pour corde ondulatoire



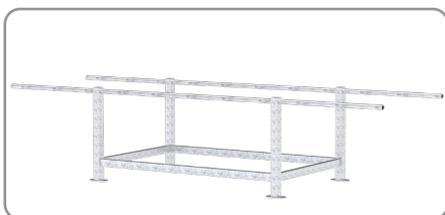
2 échelles de traction



10 anneaux pour sangle de suspension



Poignées de traction



Rack de transport NOMAD16

EN OPTION



Banc couché & inclinable à 20°



2 Crochets de sécurité pour barre réglables en hauteur



2 Reposes-barre avancés réglables en hauteur



Cible



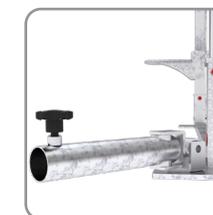
Chaise romaine réglable en hauteur



Support pour dips réglable en hauteur



Plateforme d'entraînement réglable en hauteur



Grappler simple



Barre réglable en hauteur (tractions/pompes)



Potence de sac de frappe



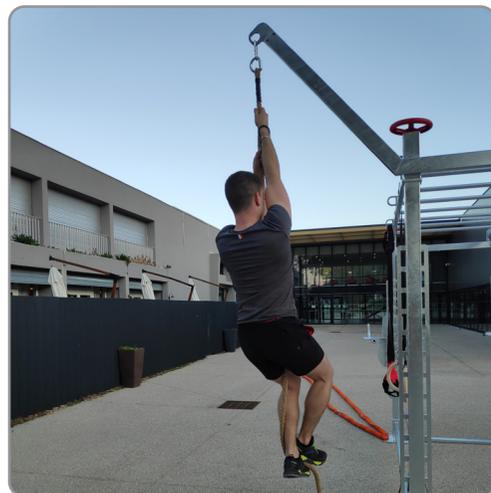
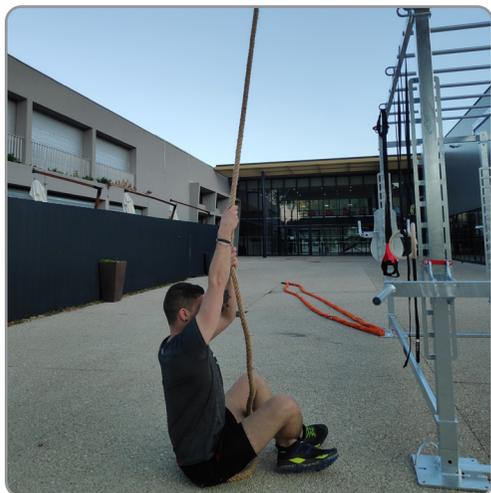
Potence de corde à grimper



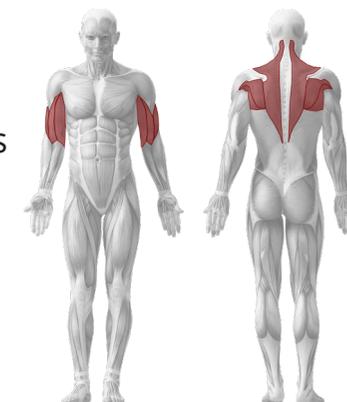
Caisse de rangement pour accessoires

MONTÉE DE CORDE - BICEPS & DOS

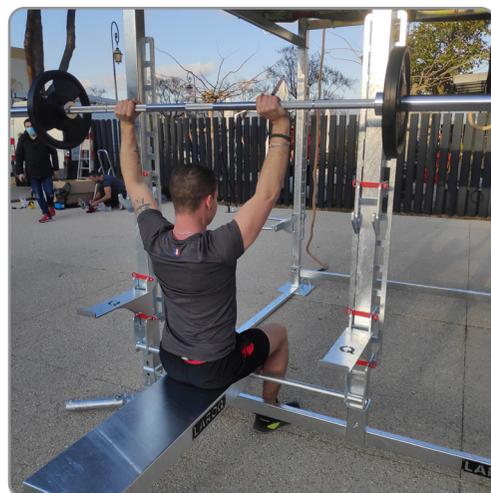
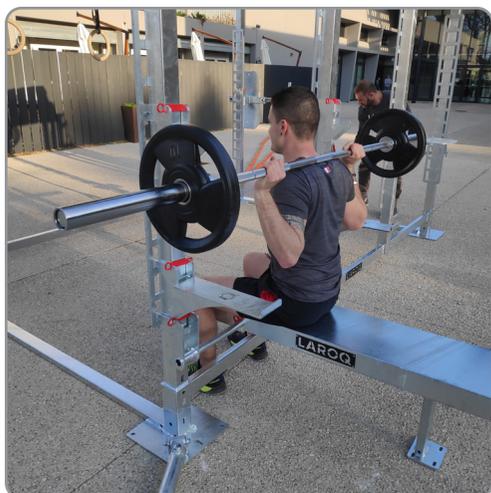
AVEC CORDE À GRIMPER

**POINTS CLÉS**

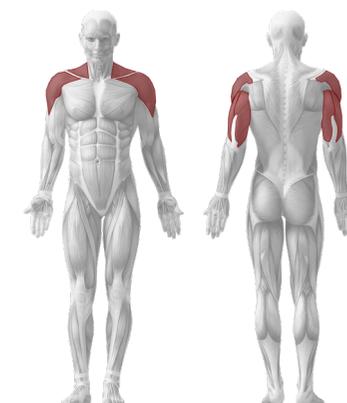
1. Position de départ assise
2. Monter uniquement à l'aide des bras

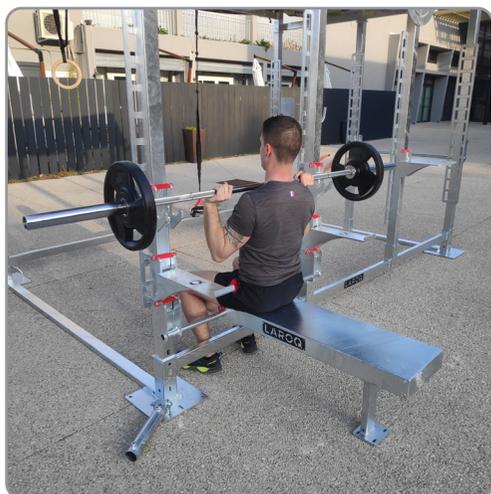
**DÉVELOPPÉS NUQUE - ÉPAULES + TRICEPS**

AVEC BARRE + BANC

**POINTS CLÉS**

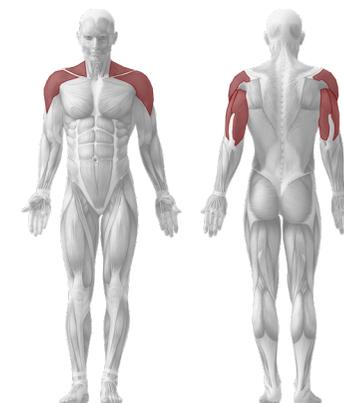
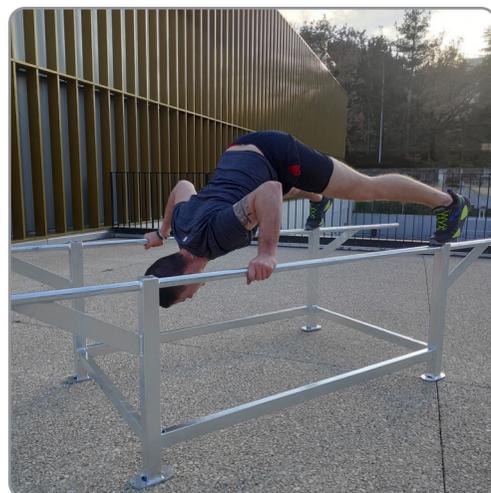
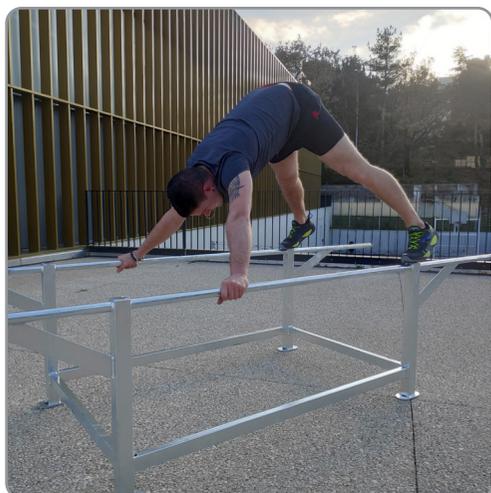
1. Maintenir le dos droit
2. Barre en prise large
3. Expirer lors de la poussée



DÉVELOPPÉS MILITAIRES AVEC BARRE - ÉPAULES**POINTS CLÉS**

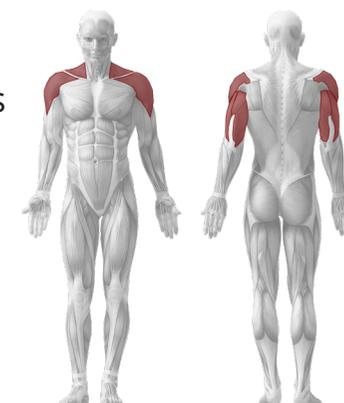
1. Maintenir le dos droit
2. Barre en prise large
3. Expirer lors de la poussée

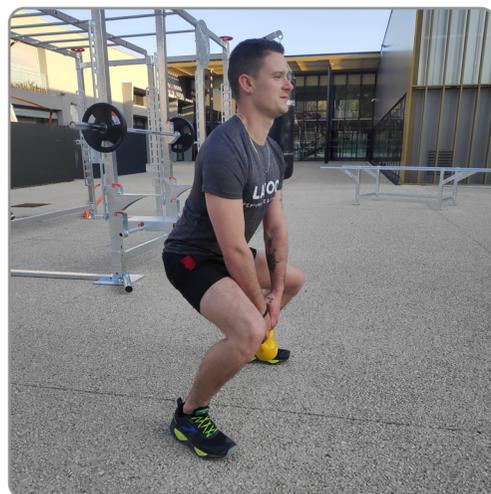
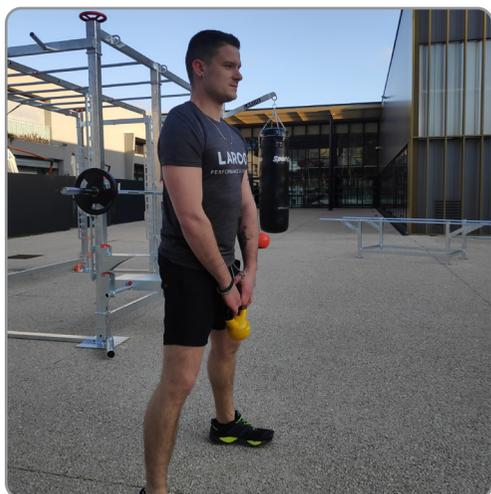
AVEC BARRE + BANC

**POMPES VERTICALES - ÉPAULES****POINTS CLÉS**

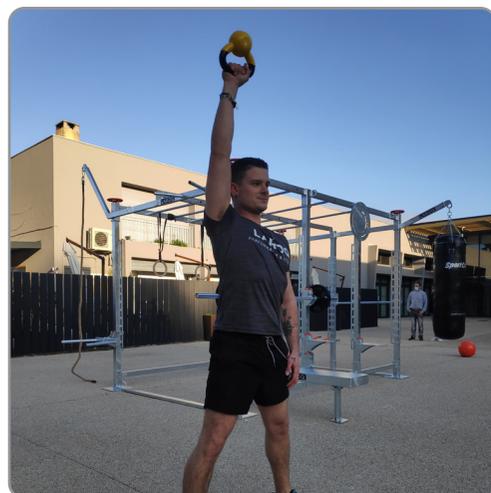
1. Se positionner sur le support
2. Descendre la tête au niveau des mains
3. Expirer lors de la remontée

AVEC RACK DE RANGEMENT

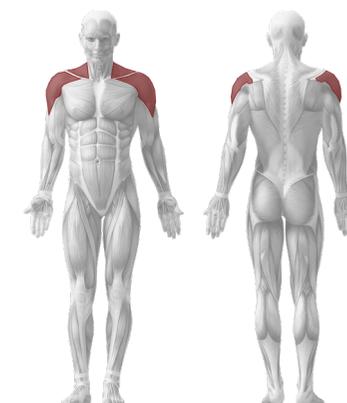


SWING AVEC KETTLEBELL - ÉPAULES**POINTS CLÉS**

1. Garder les bras tendus
2. Fléchir les jambes
3. Expirer lors de la remontée

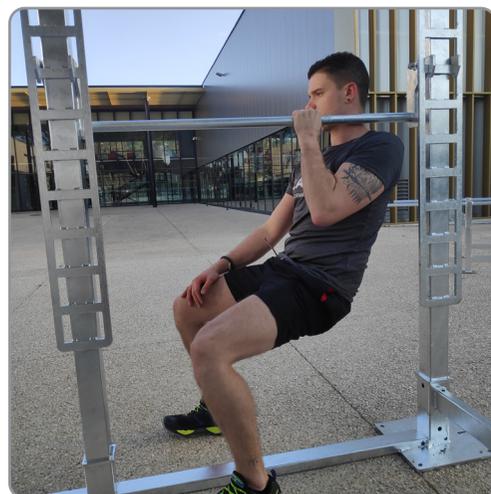
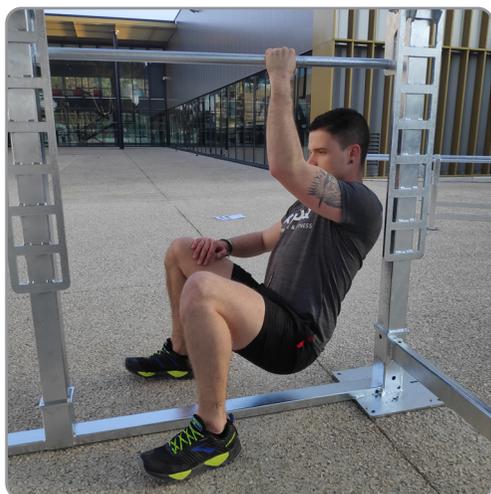
AVEC KETTLEBELL**ÉLÉVATIONS - ÉPAULES****POINTS CLÉS**

1. Soulever la charge
2. Synchroniser les jambes
3. Expirer lors de la remontée

AVEC KETTLEBELL

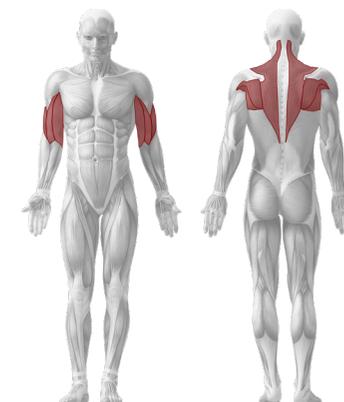
TRACTIONS SUR UN BRAS - DOS & BICEPS

AVEC BARRE RÉGLABLE



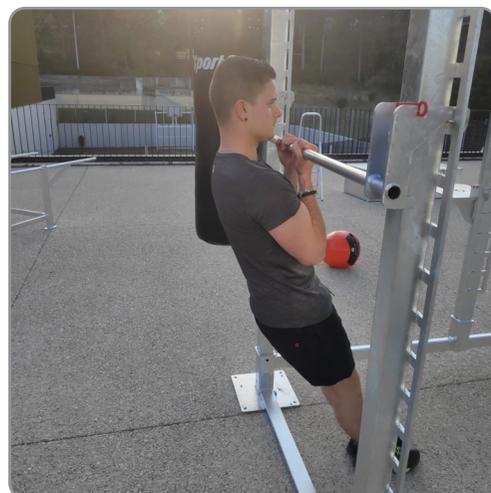
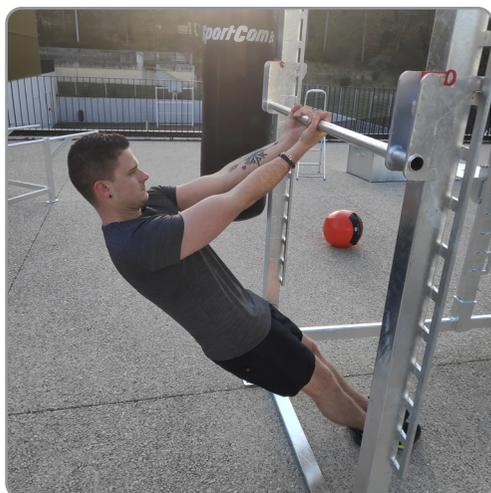
POINTS CLÉS

1. Régler la position de la barre
2. Accompagner le mouvement avec les jambes
3. Expirer lors de la remontée



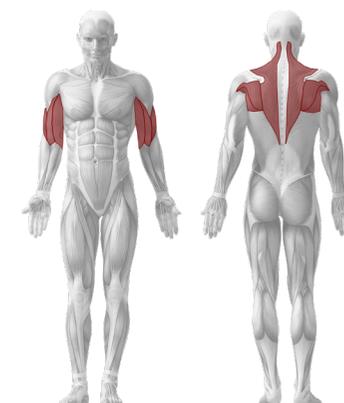
TIRAGE - DOS & BICEPS + GAINAGE

AVEC BARRE RÉGLABLE



POINTS CLÉS

1. Régler la hauteur de la barre pour régler la difficulté
2. Garder le dos droit
3. Les coudes près du corps
4. Expirer lors de la remontée

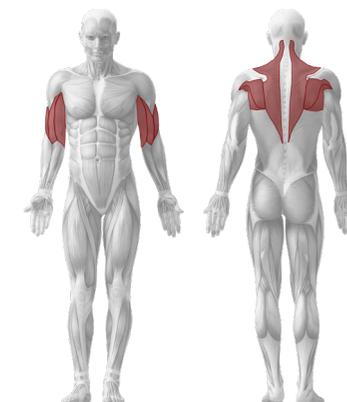


TRACTIONS SUPINATIONS - DOS & BICEPS

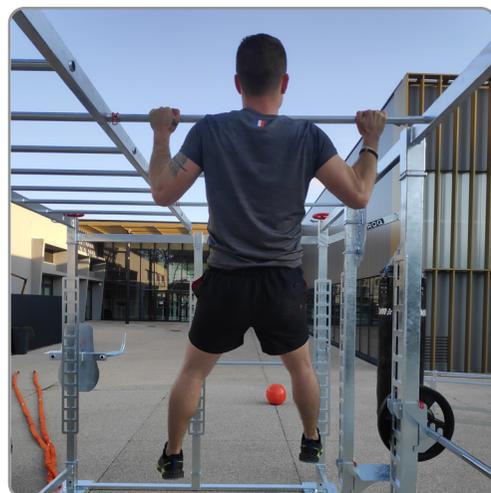
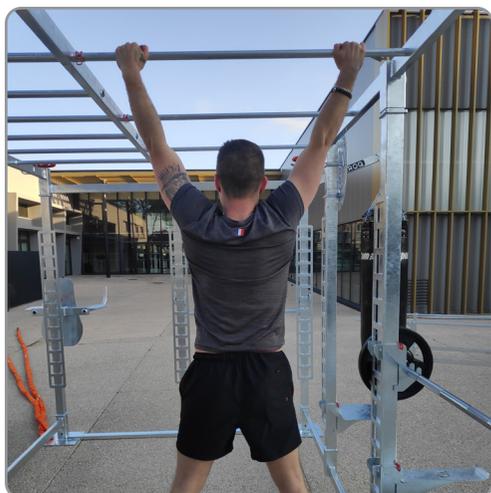
AVEC BARRE DE TRACTION

**POINTS CLÉS**

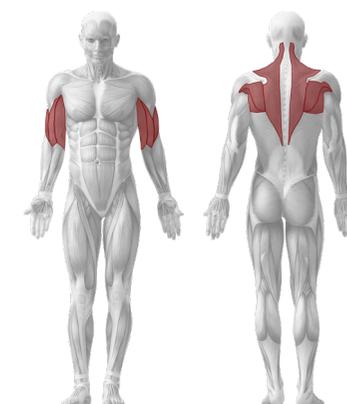
1. Commencer bras tendus
2. Passer la tête au-dessus de la barre
3. Ecartement des mains variable selon la difficulté
4. Expirer lors de la remontée

**TRACTIONS PRONATIONS - DOS & BICEPS**

AVEC BARRE DE TRACTION

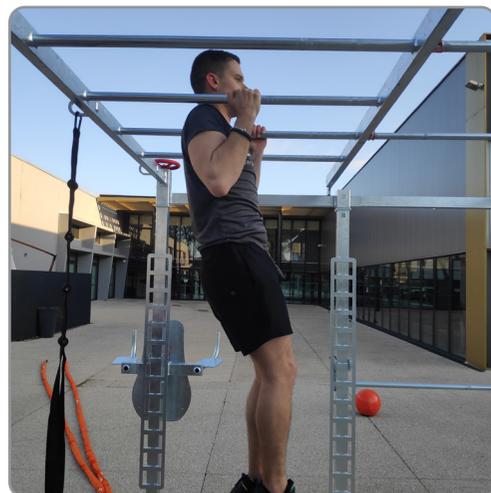
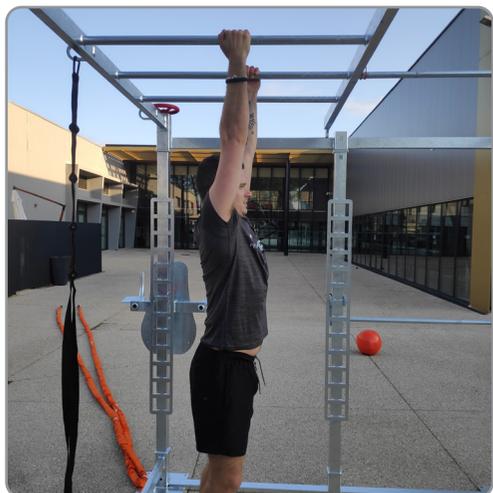
**POINTS CLÉS**

1. Commencer bras tendus
2. Passer la tête au-dessus de la barre
3. Ecartement des mains variable selon la difficulté
4. Expirer lors de la remontée



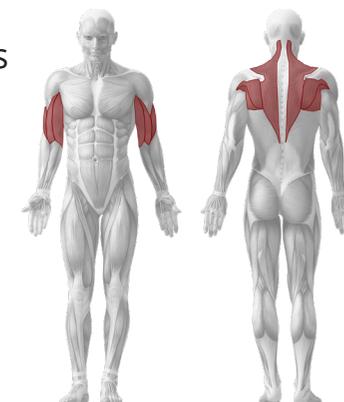
TRACTIONS - DOS & BICEPS

AVEC BARRE DE TRACTION



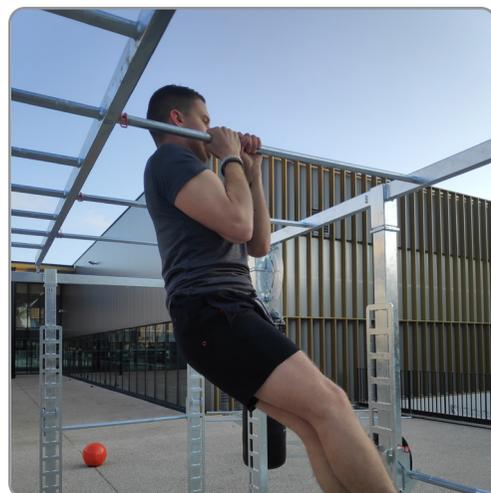
POINTS CLÉS

1. Utiliser deux barres de tractions
2. Commencer bras tendus
3. Passer la tête entre les barres
4. Expirer lors de la remontée



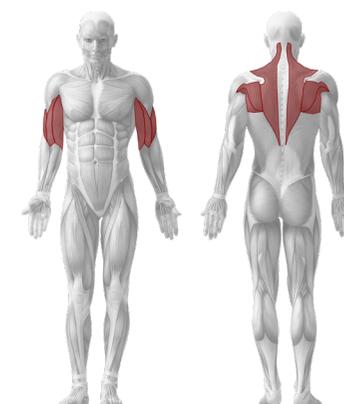
TRACTIONS ALTERNÉES - DOS & BICEPS

AVEC BARRE DE TRACTION



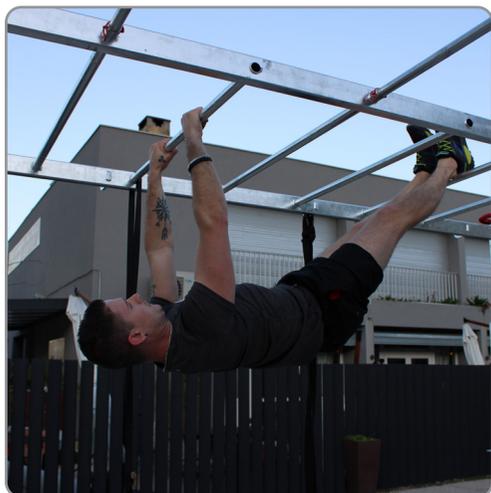
POINTS CLÉS

1. Positionner vos mains en quinconce
2. Commencer bras tendus
3. Passer la tête au-dessus de la barre
4. Expirer lors de la remontée



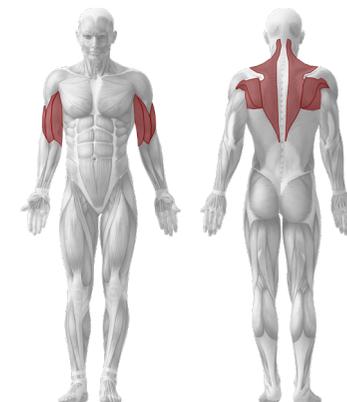
TRACTIONS ROWING - DOS & BICEPS

AVEC BARRE DE TRACTION



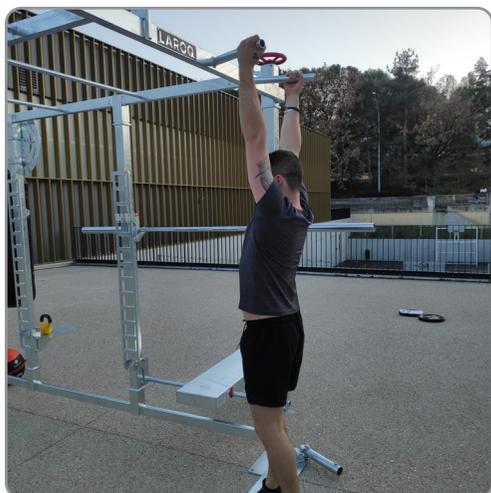
POINTS CLÉS

1. Garder le dos bien droit
2. L'orientation des mains varie la difficulté
3. Expirer lors de la remontée



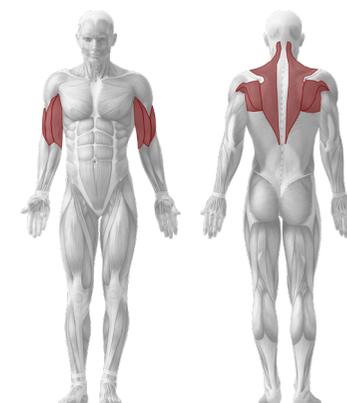
TRACTIONS - DOS & BICEPS

AVEC POIGNÉES DE TRACTION



POINTS CLÉS

1. Prise en pronation
2. Passer la tête au-dessus des poignées
3. Expirer lors de la remontée



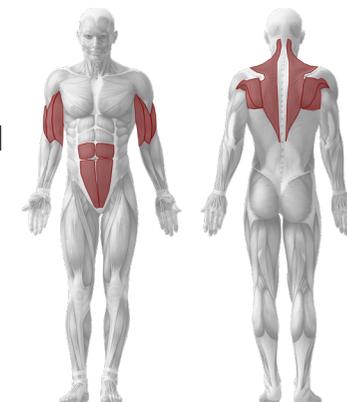
TRAVERSÉE - DOS BICEPS ABDOS



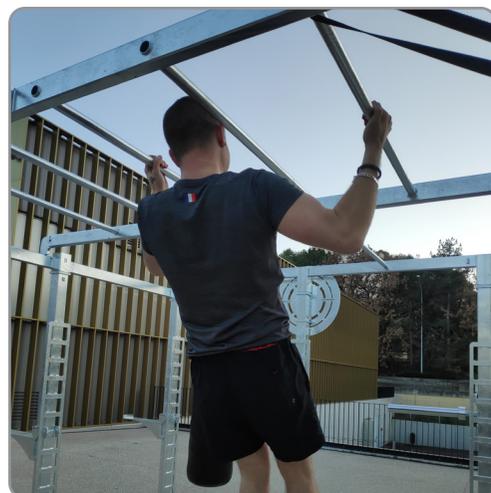
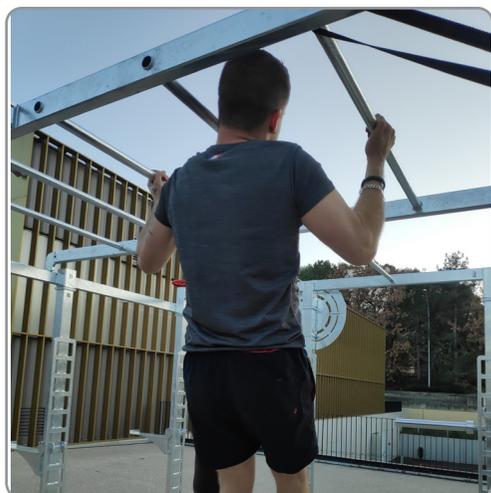
AVEC BARRE DE TRACTION

POINTS CLÉS

1. Traverser l'échelle 7 barreaux
2. Garder le corps gainé
3. Ajuster la difficulté en utilisant 1 barreau sur 2



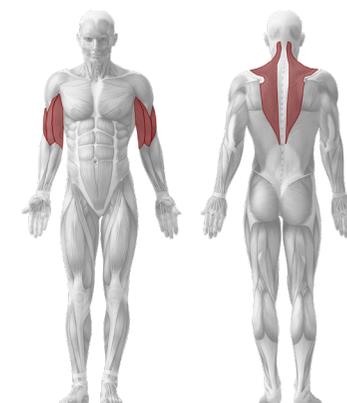
TRACTIONS LATÉRALES - DOS & BICEPS



AVEC SUPPORT DIPS

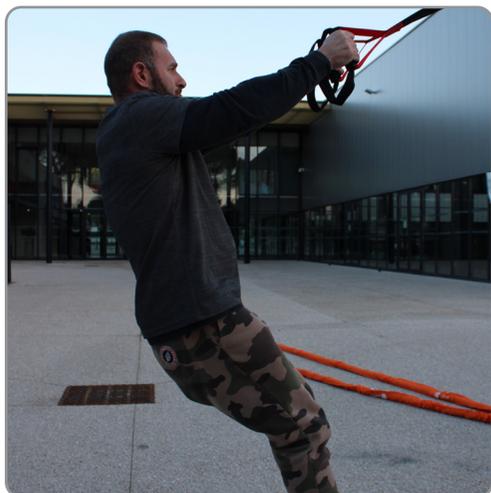
POINTS CLÉS

1. Commencer bras tendus
2. Passer la tête au-dessus de la barre
3. Alternner de part et d'autre des barreaux saisis
4. Expirer durant chaque traction



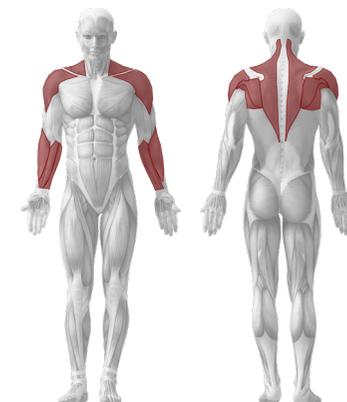
ECARTÉS LATÉRAUX - DOS ÉPAULES ABDOS

AVEC SANGLE DE SUSPENSION



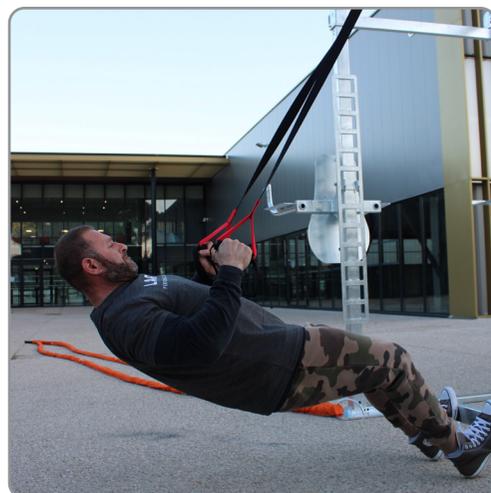
POINTS CLÉS

1. Garder le dos bien droit
2. Paumes des mains orientées face à face
3. L'inclinaison permet d'ajuster la difficulté
4. Expirer lors de la remontée



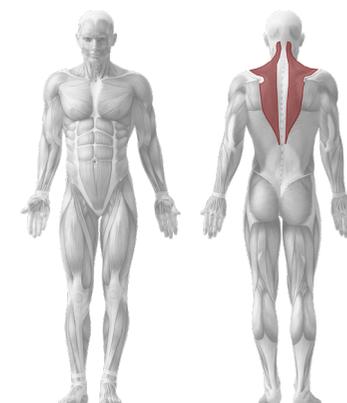
ROWING - DOS GAINAGE

AVEC SANGLE DE SUSPENSION



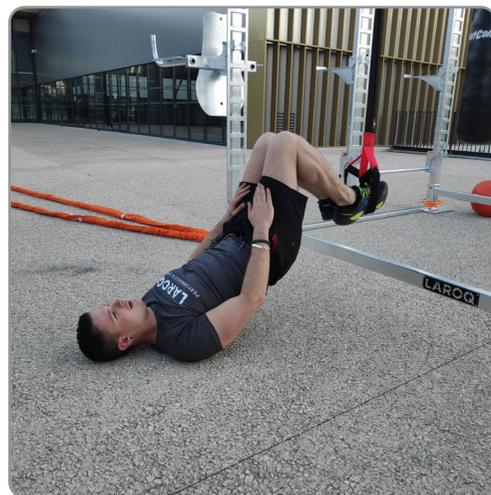
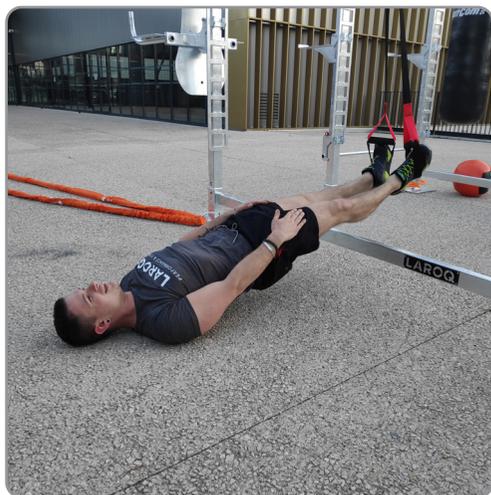
POINTS CLÉS

1. Garder le dos bien droit
2. Paumes des mains orientées face à face
3. L'inclinaison permet d'ajuster la difficulté
4. Expirer lors de la remontée



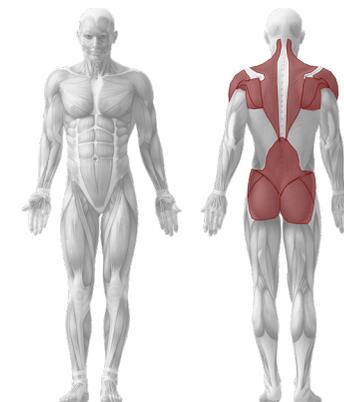
HIP THRUST - DOS & LOMBAIRES - FESSIERS

AVEC SANGLE DE SUSPENSION



POINTS CLÉS

1. Aligner les cuisses avec le dos
2. Garder le corps gainé



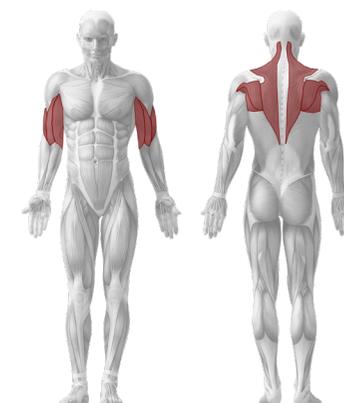
ROWING - DOS & BICEPS

AVEC SUPPORT DIPS

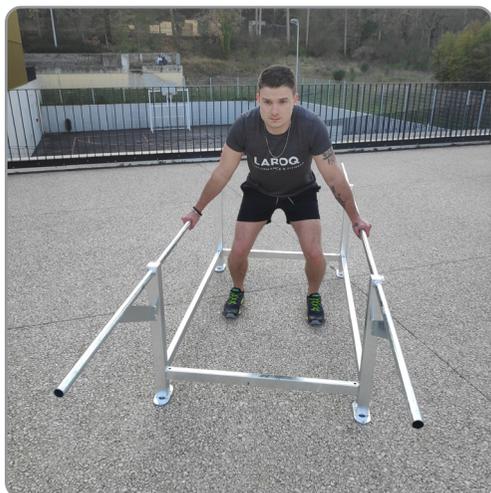


POINTS CLÉS

1. Utiliser le support dips
2. Garder le corps gainé
3. Commencer bras tendus
4. Passer la tête au-dessus du support
5. Expirer lors de la remontée



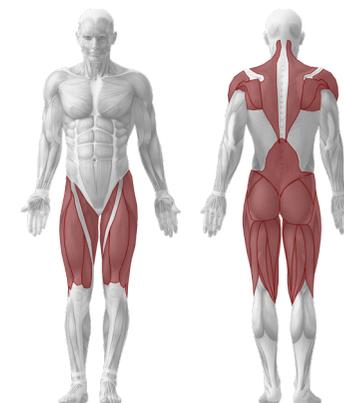
SOULEVÉ DE TERRE - LOMBAIRES



AVEC RACK DE TRANSPORT

POINTS CLÉS

1. Utiliser le rack de transport en vous positionnant au centre
2. Garder le dos bien droit
3. Garder les bras tendus
4. Expirer lors de la descente



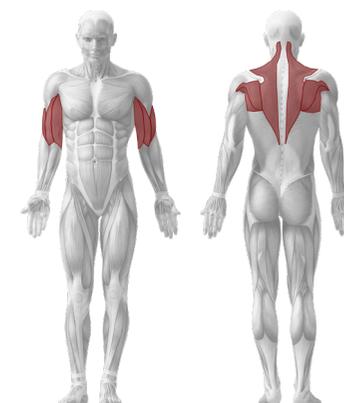
ROWING - DOS



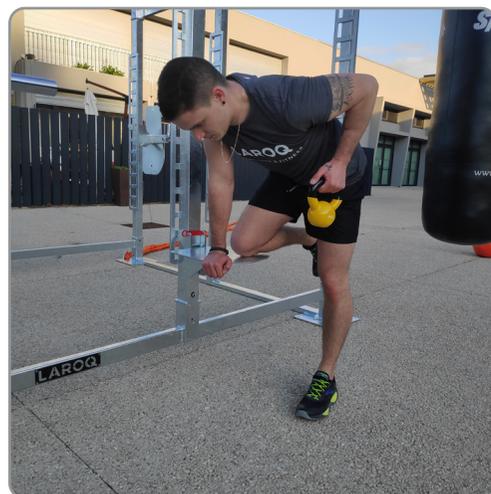
AVEC KETTLEBELL & BANC

POINTS CLÉS

1. Garder le dos bien droit
2. Ramener le coude le long du corps
3. Expirer lors de la remontée



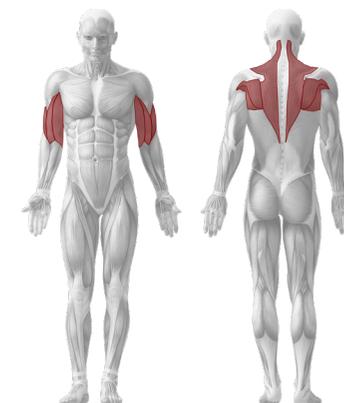
ROWING - DOS & BICEPS



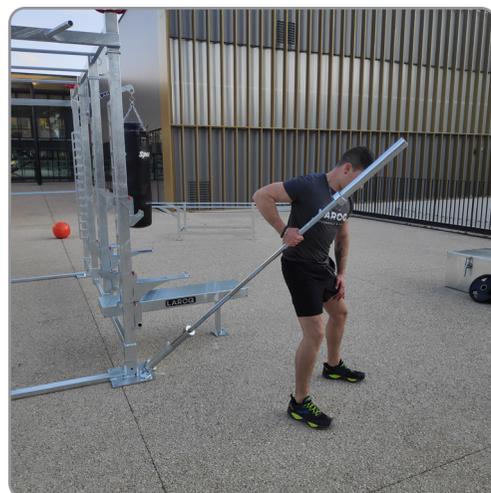
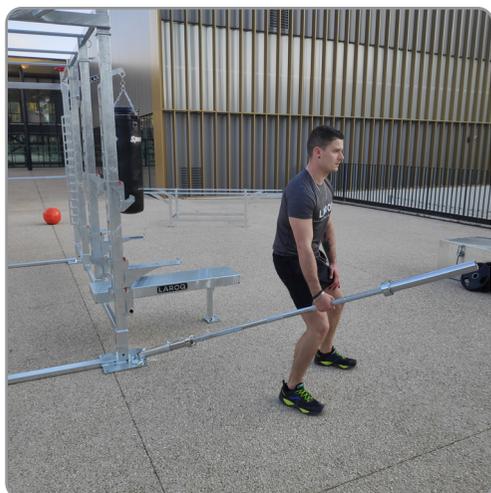
AVEC KETTLEBELL & PLATEFORME

POINTS CLÉS

1. Garder le dos bien droit
2. Ramener le coude le long du corps
3. Expirer lors de la remontée



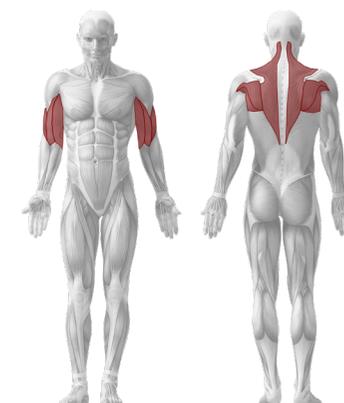
ROWING UNILATÉRAL - DOS & BICEPS

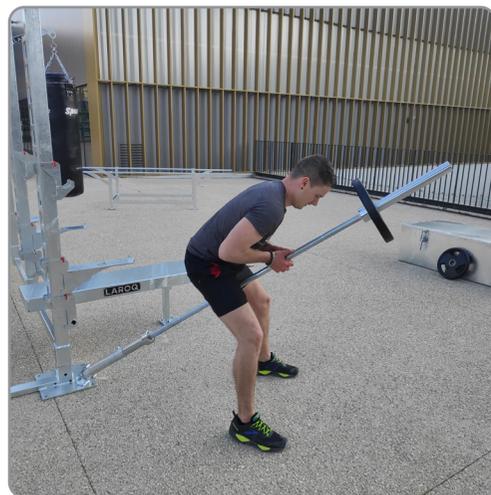


AVEC GRAPPLER

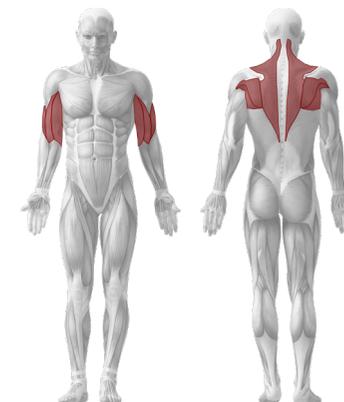
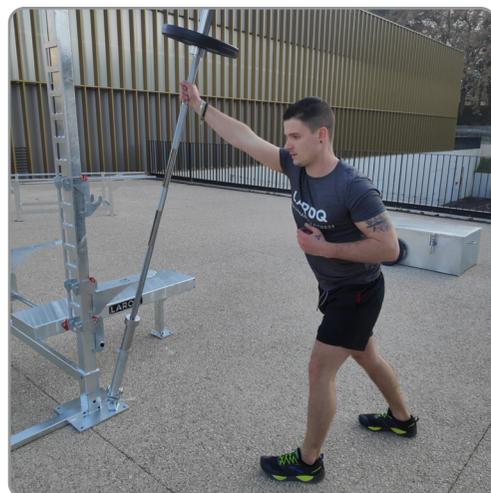
POINTS CLÉS

1. Alternier entre les deux bras
2. Expirer lors de la poussée

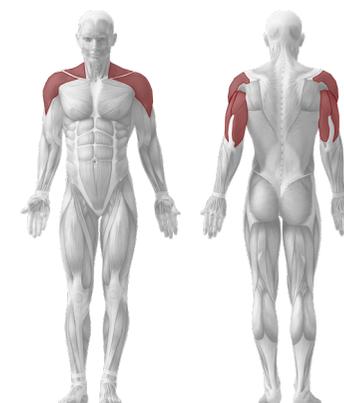


ROWING 2 BRAS - DOS & BICEPS**POINTS CLÉS**

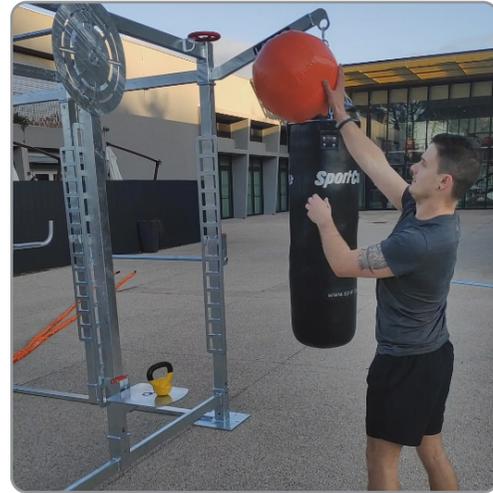
1. Utiliser les deux bras
2. Expirer lors de la poussée

AVEC GRAPPLER**DÉVELOPPÉS - ÉPAULES & TRICEPS****POINTS CLÉS**

1. En unilatéral de chaque côté
2. Fléchir les bras
3. Extension du bras vers le haut

AVEC GRAPPLER

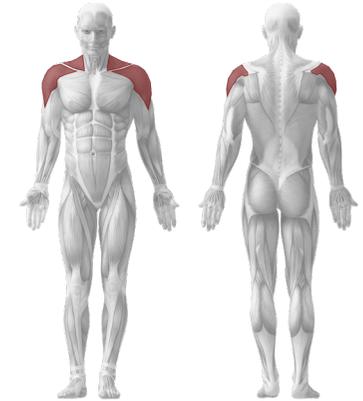
LANCER 1 MAIN - EPAULES



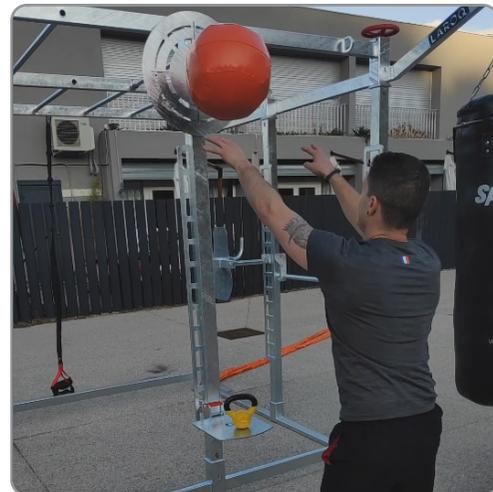
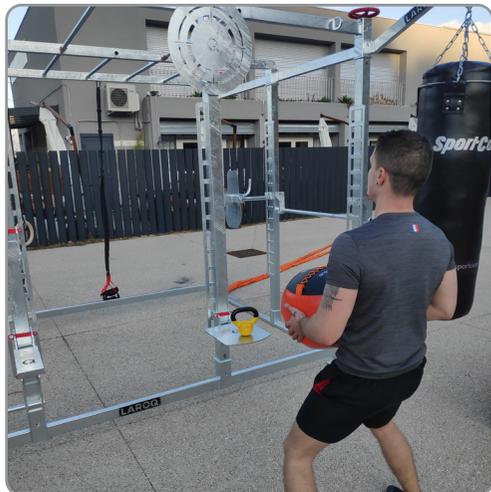
POINTS CLÉS

1. Garder les jambes tendues
2. Viser le centre de la cible

AVEC CIBLE



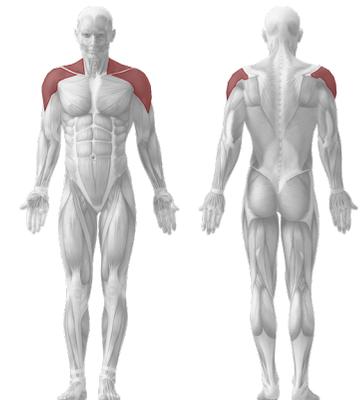
LANCER 2 MAINS - ÉPAULES



POINTS CLÉS

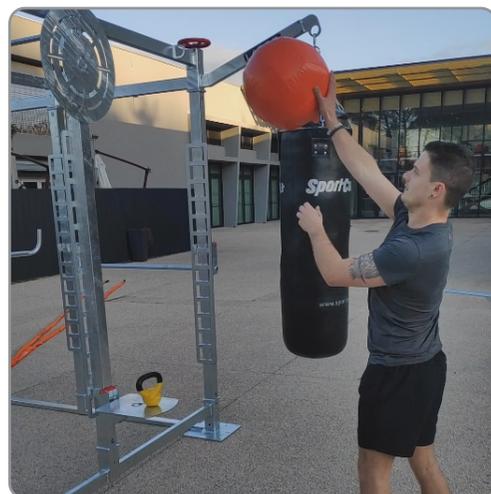
1. Garder les jambes tendues
2. Viser le centre de la cible

AVEC CIBLE



LANCER 1 MAIN & SQUATS - EPAULES & JAMBES

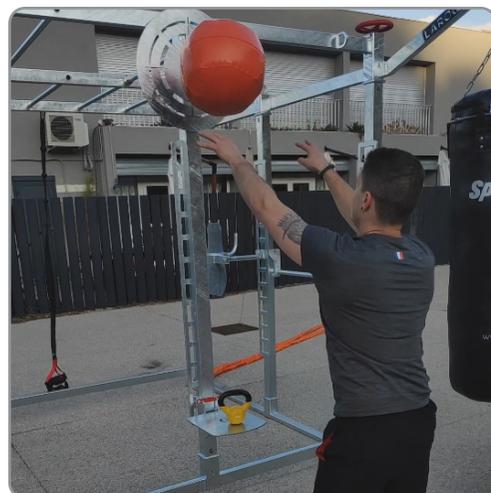
AVEC CIBLE

**POINTS CLÉS**

1. Fléchir les jambes
2. Lancer la balle lestée
3. Viser le centre de la cible

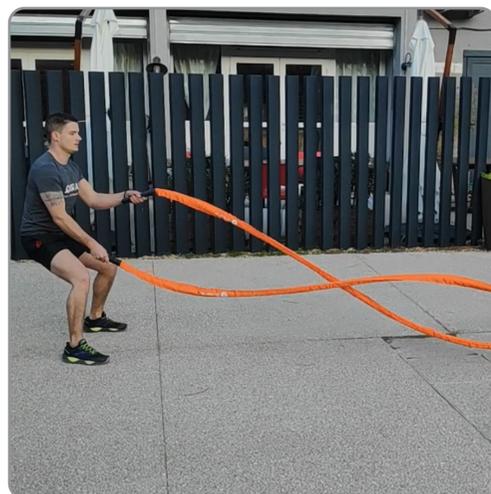
**LANCER 2 MAINS & SQUATS- ÉPAULES & JAMBES**

AVEC CIBLE

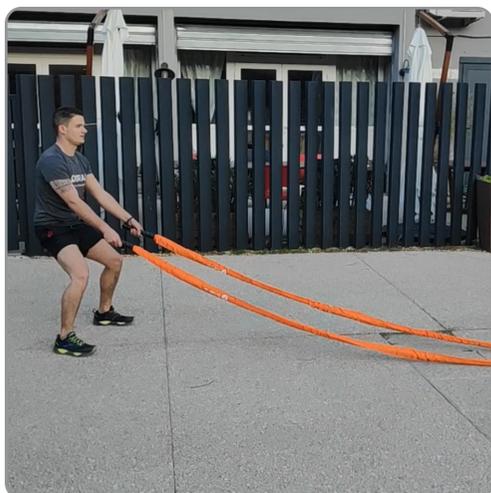
**POINTS CLÉS**

1. Fléchir les jambes
2. Lancer la balle lestée
3. Viser le centre de la cible



PETITE AMPLITUDE - ÉPAULES & CUISSES**POINTS CLÉS**

1. Produire un maximum d'ondulations en 8 sec
2. 2 min de récupération
3. Recommencer 3 à 6 fois

AVEC CORDE ONDULATOIRE**GRANDE AMPLITUDE - ÉPAULES & CUISSES****POINTS CLÉS**

1. Produire un maximum d'ondulations en 16 sec
2. 2 min de récupération
3. Recommencer 2 à 5 fois

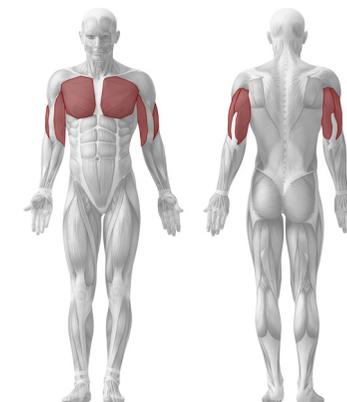
AVEC CORDE ONDULATOIRE

DÉVELOPPÉ COUCHÉ - PECTORAUX & TRICEPS

AVEC BANC

**POINTS CLÉS**

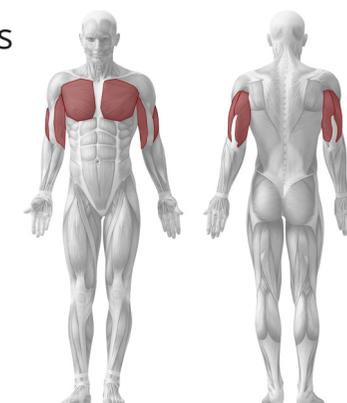
1. Ne pas cambrer le dos
2. Ajuster la prise de la barre en fonction de l'exercice
3. Expirer lors de la remontée

**DÉVELOPPÉ DÉCLINÉ - PECTORAUX & TRICEPS**

AVEC BANC

**POINTS CLÉS**

1. Pousser la charge dans l'axe des pectoraux
2. Ajuster la prise de la barre en fonction de l'exercice
3. Expirer lors de la remontée



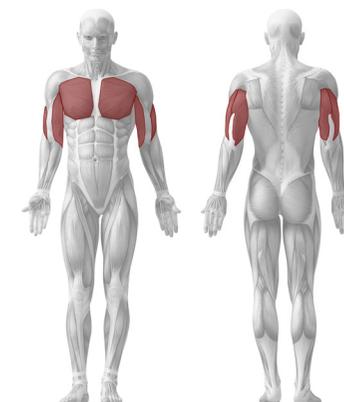
DÉVELOPPÉ INCLINÉ - PECTORAUX & TRICEPS

AVEC KETTLEBELL & PLATEFORME



POINTS CLÉS

1. Ne pas cambrer le dos
2. Ajuster la prise de la barre en fonction de l'exercice
3. Expirer lors de la remontée



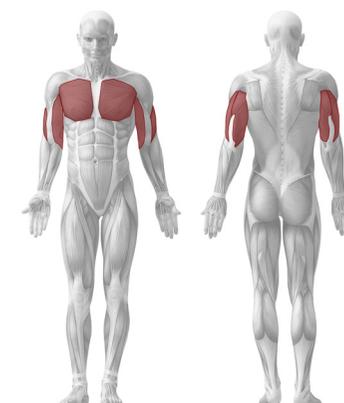
PULL-OVER - PECTORAUX & TRICEPS

AVEC SUPPORT DIPS



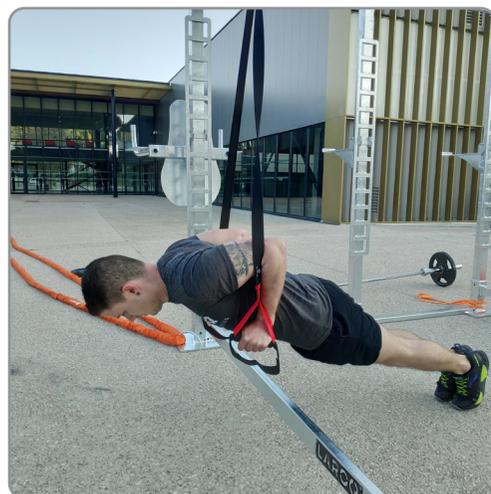
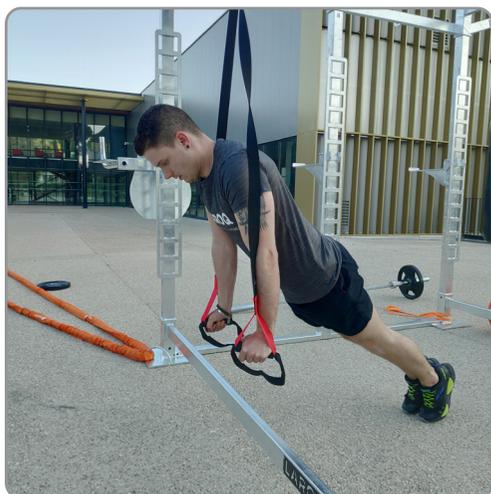
POINTS CLÉS

1. Ne pas cambrer le dos
2. Ajuster la prise de la barre en fonction de l'exercice
3. Expirer lors de la remontée



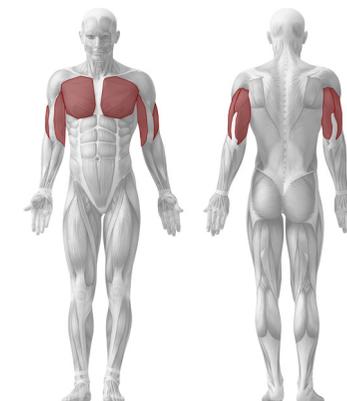
POMPES CLASSIQUES - PECTORAUX & TRICEPS

AVEC SANGLE DE SUSPENSION



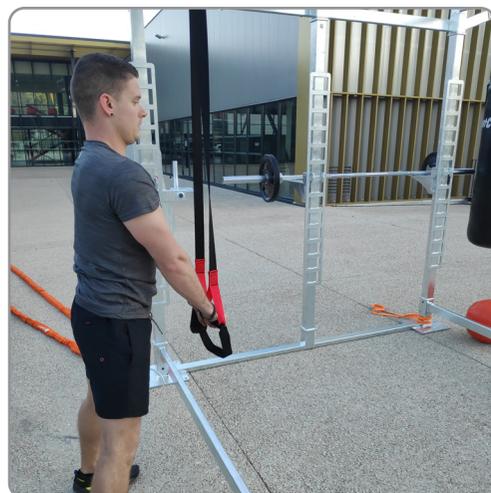
POINTS CLÉS

1. Rester gainé
2. Régler la hauteur des sangles
3. Plus proche du sol = plus difficile
4. Expirer lors de la remontée



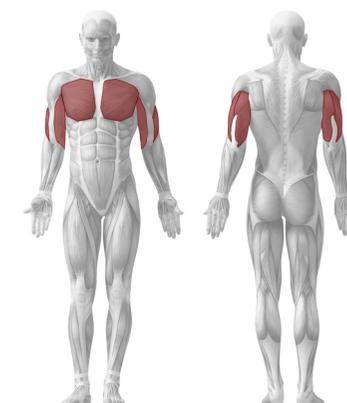
PULL OVER - PECTORAUX & TRICEPS

AVEC SANGLE DE SUSPENSION



POINTS CLÉS

1. Maintenir l'alignement de la tête avec le dos
2. Ne pas écarter les bras
3. Rester gainé
4. Expirer lors de la remontée



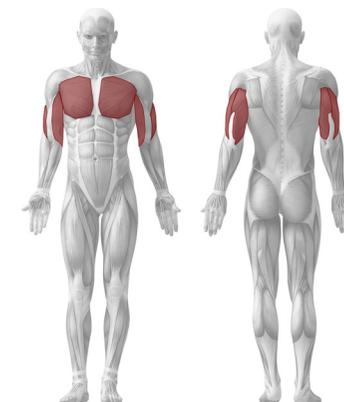
POMPES - PECTORAUX & TRICEPS



POINTS CLÉS

1. Régler la hauteur de la barre pour ajuster la difficulté
2. Garder le dos droit
3. Expirer lors de la remontée

AVEC BARRE RÉGLABLE



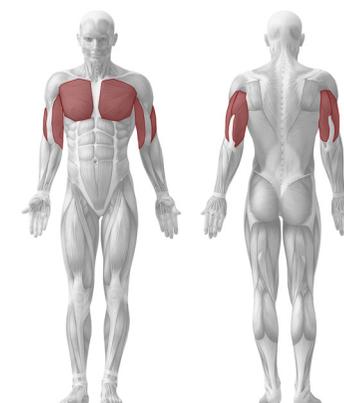
POMPES INCLINÉES - PECTORAUX & TRICEPS



POINTS CLÉS

1. Régler la hauteur de la barre pour ajuster la difficulté
2. Garder le dos droit
3. Expirer lors de la remontée

AVEC BARRE RÉGLABLE



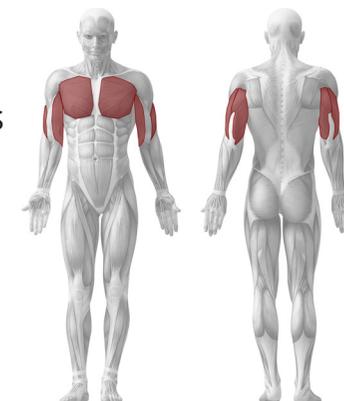
BARRE AU FRONT - TRICEPS & PECTORAUX

AVEC BANC



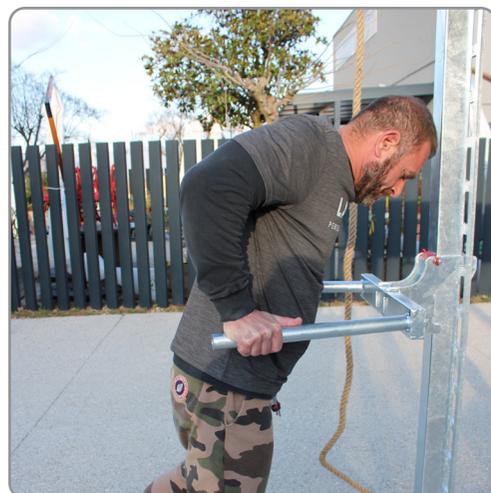
POINTS CLÉS

1. Ne pas cambrer le dos
2. Immobiliser les avants-bras lors du mouvement
3. Expirer lors de la remontée



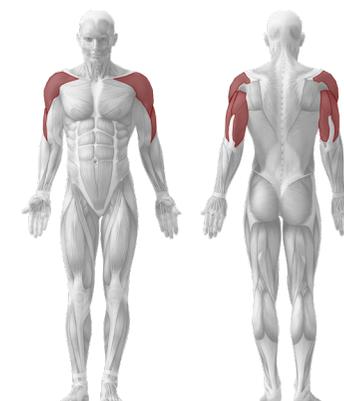
DIPS CLASSIQUES - TRICEPS

AVEC SUPPORT DIPS



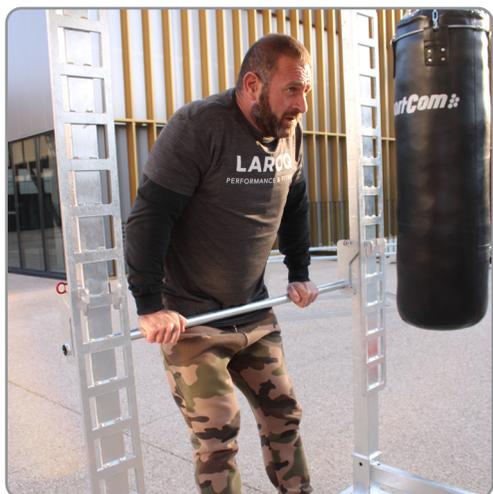
POINTS CLÉS

1. Fléchir les coudes dans l'alignement des épaules
2. Gainer le buste
3. Garder le dos et les jambes alignés
4. Expirer durant la remontée



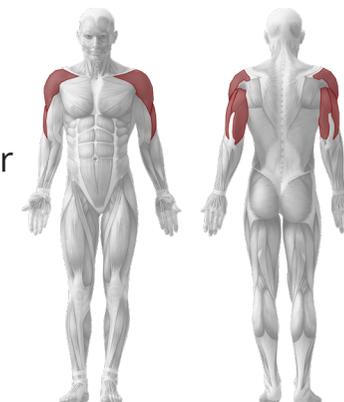
DIPS - TRICEPS

AVEC BARRE RÉGLABLE



POINTS CLÉS

1. Descendre le buste
2. Garder les jambes tendues
3. Gainer le buste
4. La hauteur de la barre fait varier la difficulté
5. Expirer durant la remontée



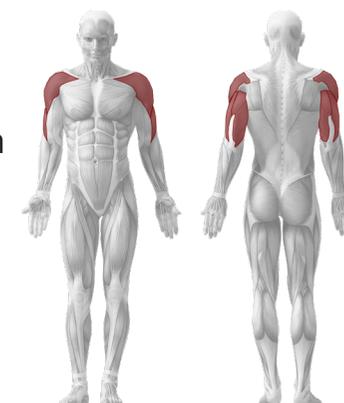
DIPS - TRICEPS

AVEC SUPPORT DIPS

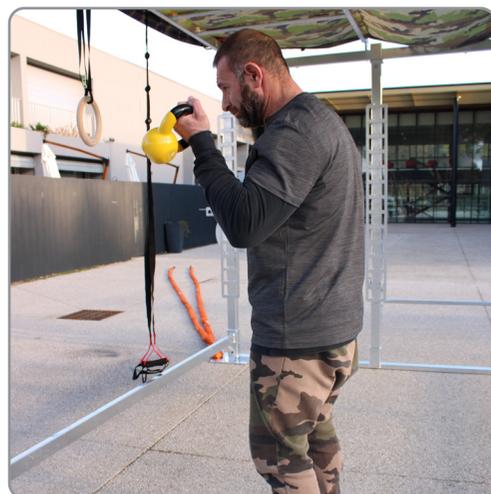


POINTS CLÉS

1. La position des jambes fait varier la difficulté de l'exercice
2. Remonter à la force des bras en expirant
3. Garder le corps gainé



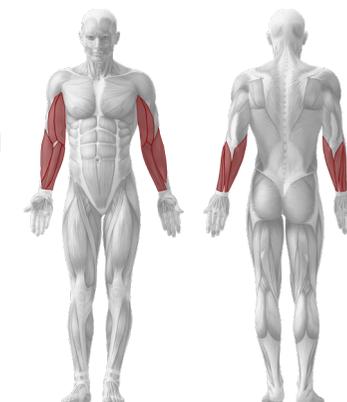
CURLS - BICEPS



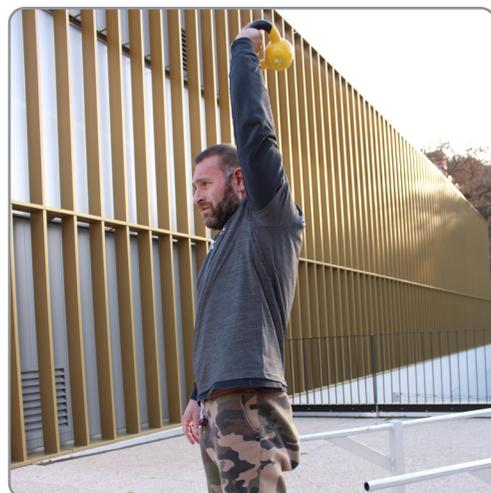
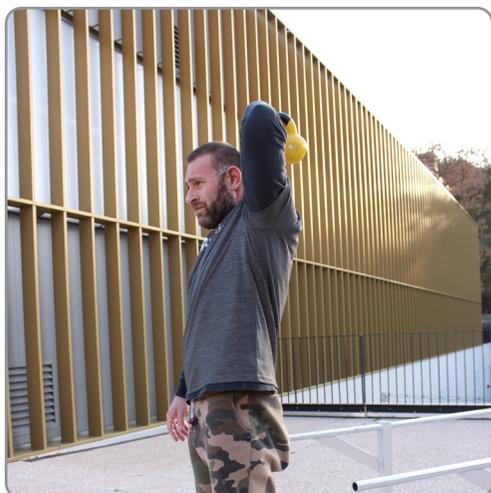
POINTS CLÉS

1. Garder le coude le long du corps
2. Immobiliser l'avant-bras lors du mouvement
3. Expirer lors de la remontée

AVEC KETTLEBELL



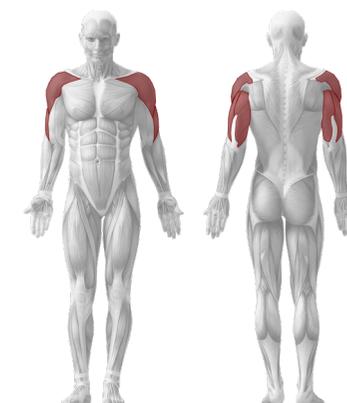
EXTENSION NUQUE - TRICEPS



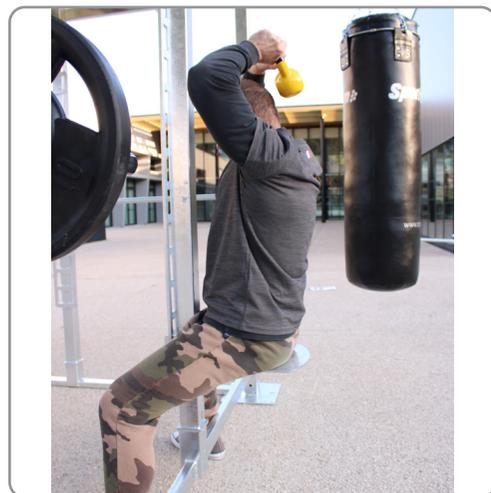
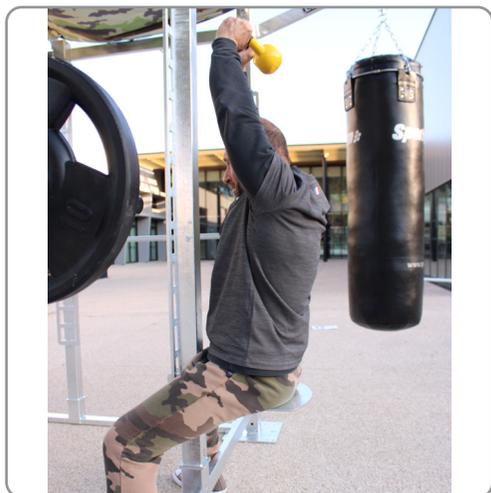
POINTS CLÉS

1. Ajuster la plateforme à la hauteur de vos épaules
2. Utiliser uniquement les avants-bras lors du mouvement
3. Expirer lors de la remontée

AVEC KETTLEBELL & PLATEFORME



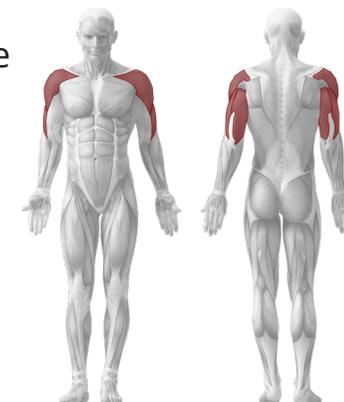
EXTENSION NUQUE - TRICEPS



AVEC KETTLEBELL & PLATEFORME

POINTS CLÉS

1. Se positionner sur la plateforme d'entraînement
2. Utiliser uniquement les avant-bras lors du mouvement
3. Expirer lors de la remontée



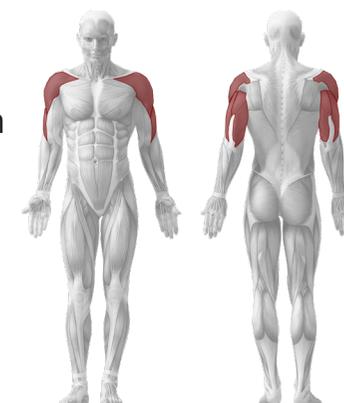
DIPS - TRICEPS

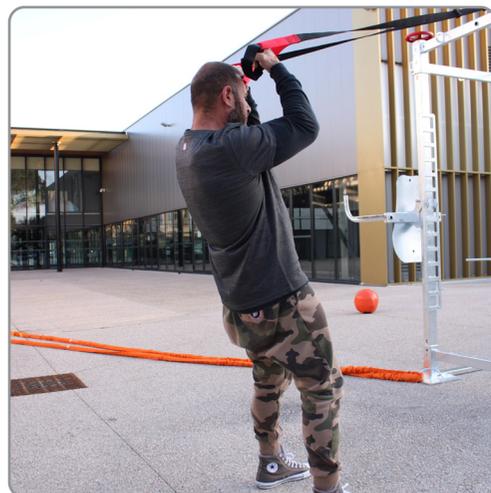


AVEC RACK DE RANGEMENT

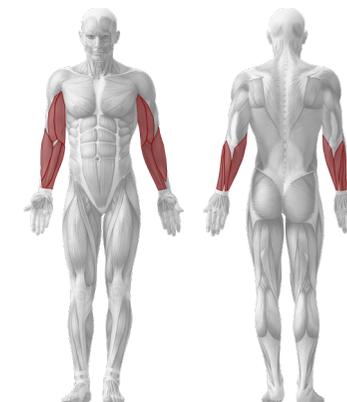
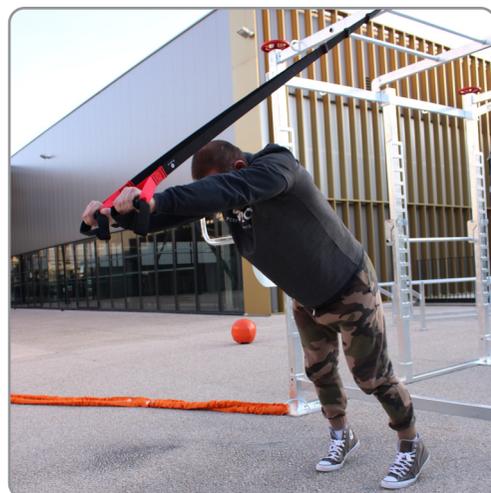
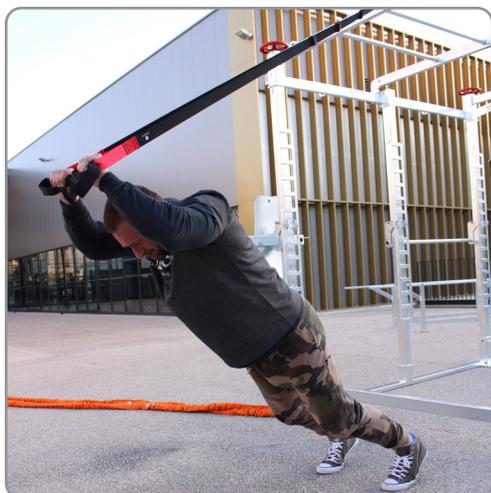
POINTS CLÉS

1. La position des jambes fait varier la difficulté de l'exercice
2. Remonter à la force des bras en expirant
3. Garder le corps gainé et le dos bien droit

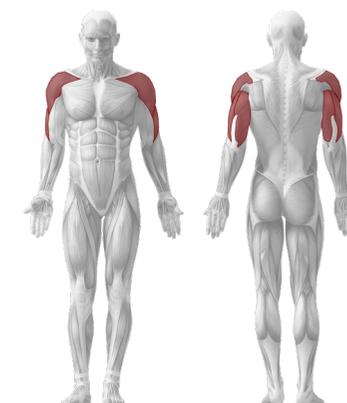


CURLS - BICEPS**AVEC SANGLE DE SUSPENSION****POINTS CLÉS**

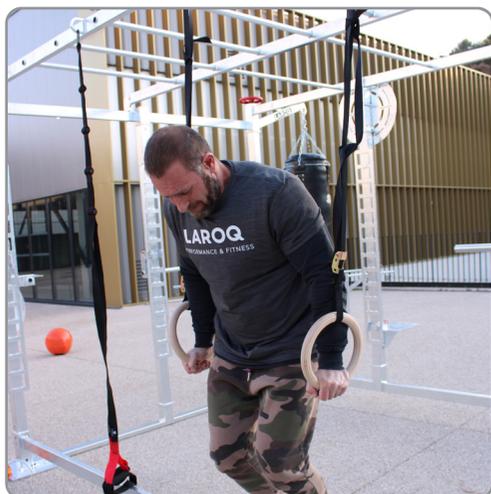
1. Orienter les paumes des mains vers le haut
2. Serrer les coudes
3. Expirer à la remontée

**FLEXION - TRICEPS****AVEC SANGLE DE SUSPENSION****POINTS CLÉS**

1. Garder le dos bien droit
2. Contrôler la descente avec les coudes serrés
3. Expirer lors de la remontée



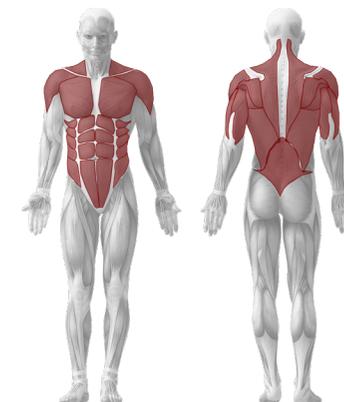
DIPS HOLD - HAUT DU CORPS



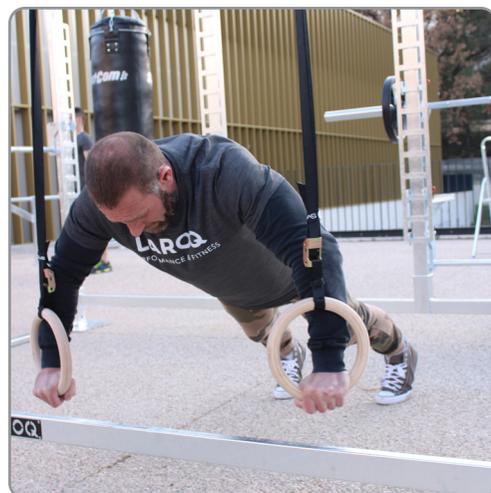
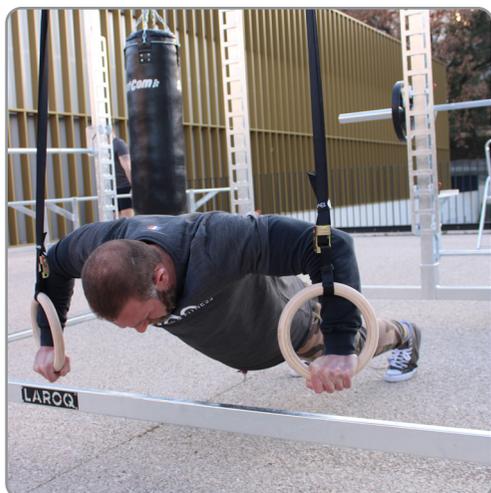
AVEC ANNEAUX DE SUSPENSION

POINTS CLÉS

1. Garder la position 15 sec
2. Garder les bras tendus
3. Garder les jambes tendus
4. Gainer le corps



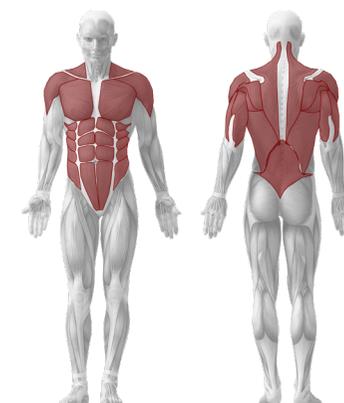
RING PULL UP - HAUT DU CORPS



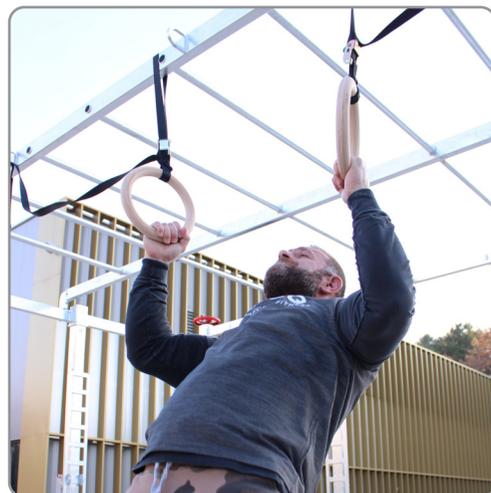
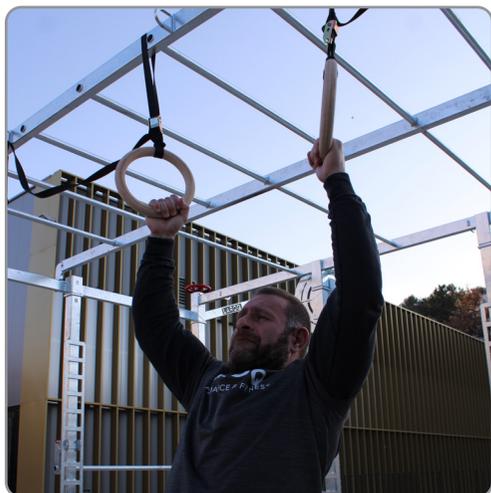
AVEC ANNEAUX DE SUSPENSION

POINTS CLÉS

1. Rester bien gainé
2. Garder les coudes proches du corps
3. Effectuer une rotation des poignets lors de la remontée



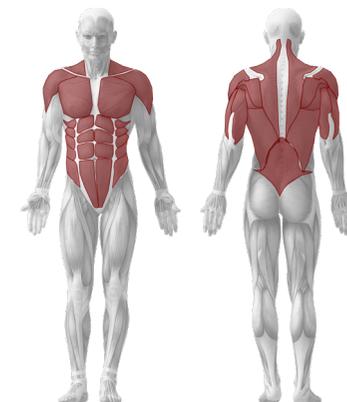
DIPS HOLD - HAUT DU CORPS



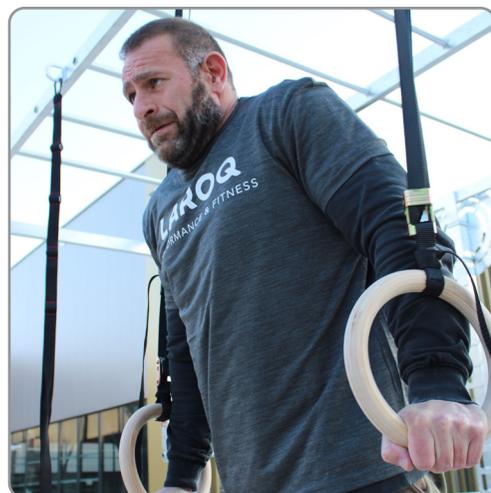
AVEC ANNEAUX DE SUSPENSION

POINTS CLÉS

1. Commencer en prise en pronation
2. Terminer la remontée en supination
3. Expirer lors de la remontée



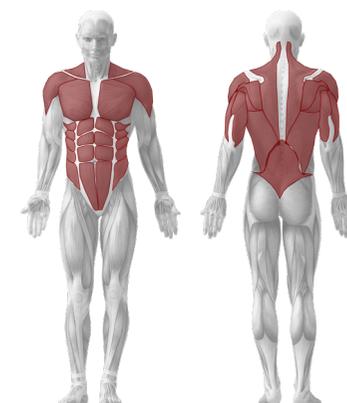
MUSCLE UP - HAUT DU CORPS



AVEC ANNEAUX DE SUSPENSION

POINTS CLÉS

1. Rester bien gainé



DIPS BAS - TRICEPS



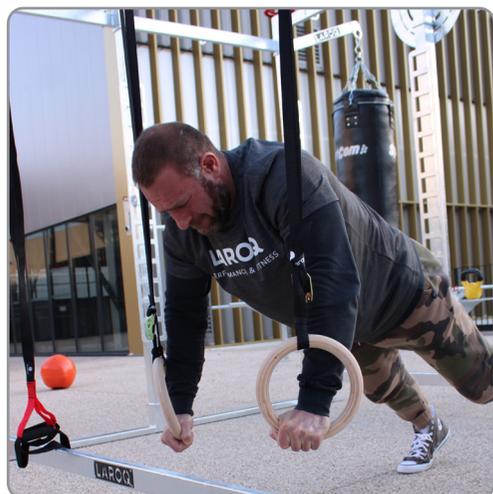
POINTS CLÉS

1. La position des jambes fait varier la difficulté de l'exercice
2. Remonter à la force des bras en expirant
3. Garder le corps gainé

AVEC SUPPORT DIPS



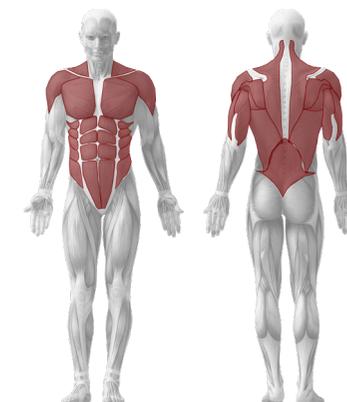
CHEST BUTTERFLY - HAUT DU CORPS



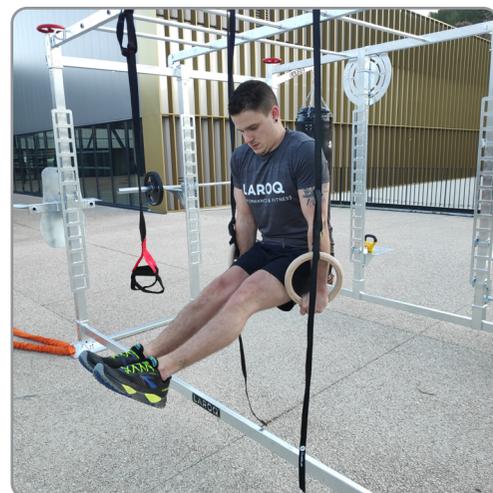
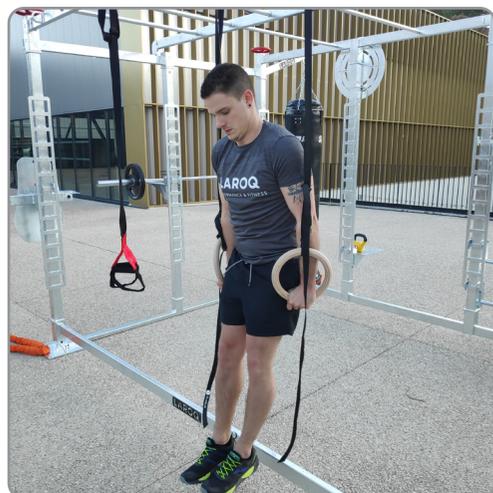
AVEC ANNEAUX DE SUSPENSION

POINTS CLÉS

1. Rester bien gainé



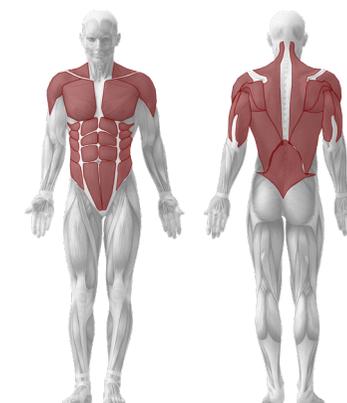
LSIT - HAUT DU CORPS



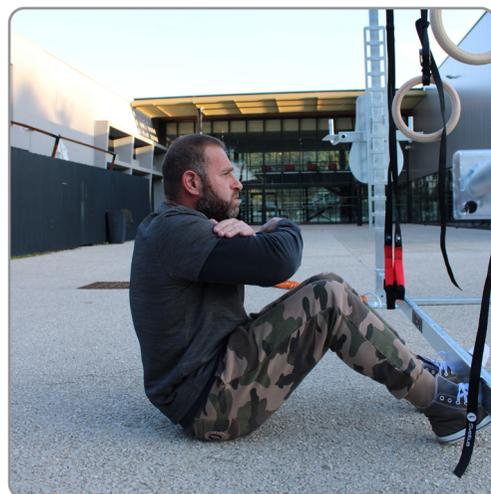
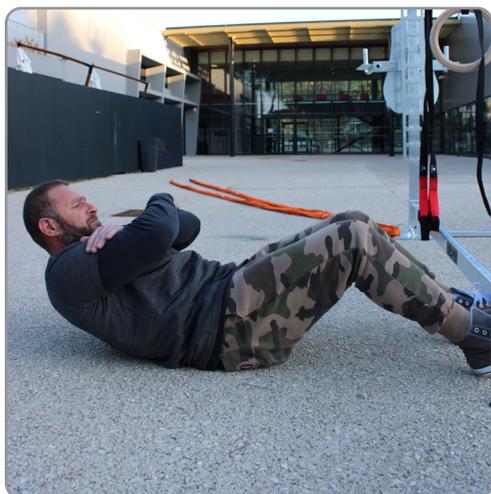
AVEC ANNEAUX DE SUSPENSION

POINTS CLÉS

1. Commencer jambes tendues
2. Amener les jambes parallèles au sol
3. tenez 15 sec



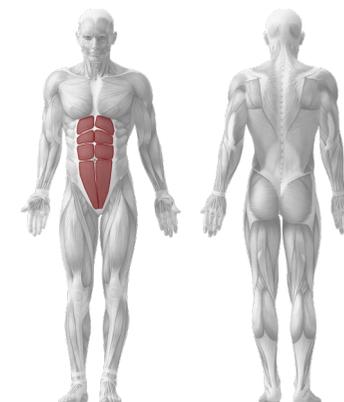
CRUNCH - ABDOS



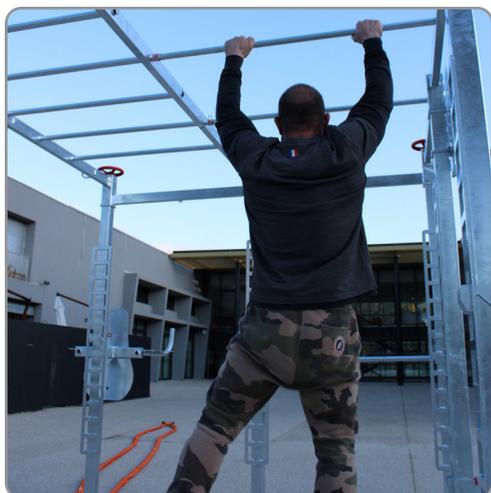
POINTS CLÉS

1. Coincer les pieds sous la barre
2. Garder les jambes fléchies
3. Remonter le buste en expirant

AVEC BARRE BASSE



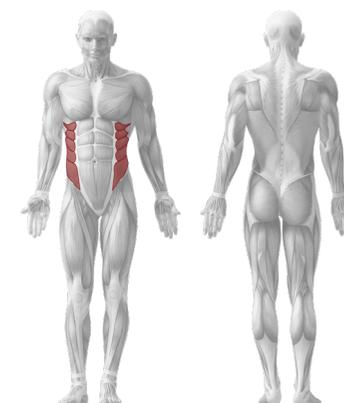
ROTATIONS - ABDOS



POINTS CLÉS

1. Saisir la barre de traction
2. Relever les pieds jusqu'à la barre
3. Balancer les pieds latéralement
4. Expirer lors de chaque rotation

AVEC BARRE DE TRACTION



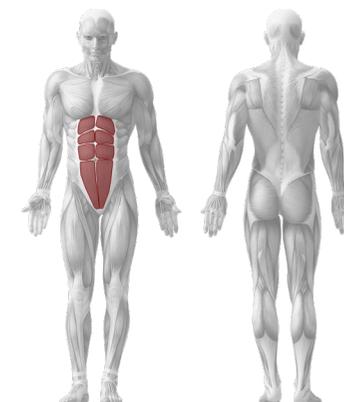
ENROULÉS À LA BARRE - ABDOS



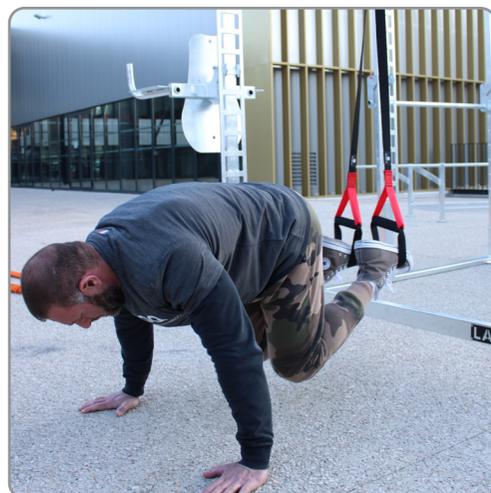
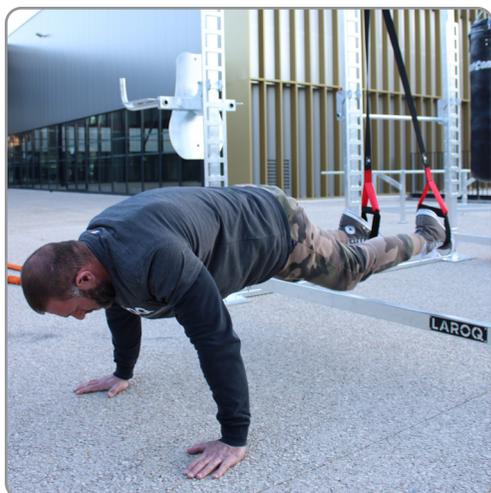
POINTS CLÉS

1. Saisir la barre de traction
2. Enrouler le buste et toucher la barre avec les pieds
3. Dérouler le buste
4. Garder les bras tendus

AVEC BARRE DE TRACTION



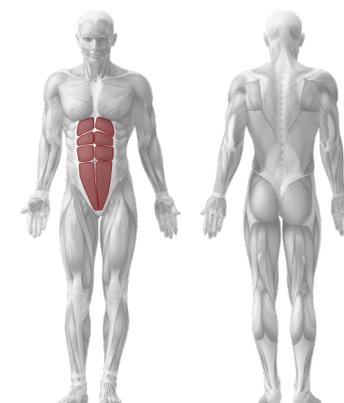
FLEXIONS JAMBES FLÉCHIES - ABDOS



POINTS CLÉS

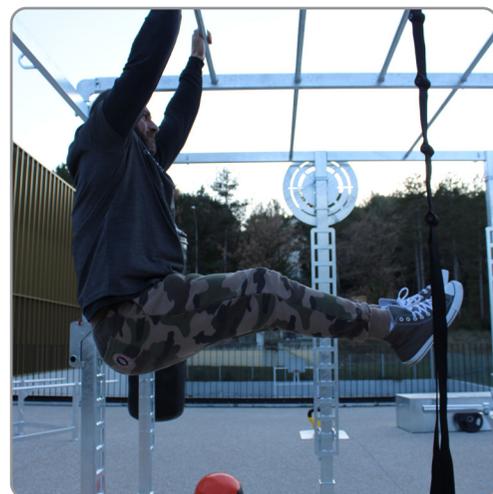
1. Régler la hauteur de la sangle
2. Positionner votre corps à l'horizontale
3. Ramener les jambes vers le buste

AVEC SANGLE DE SUSPENSION



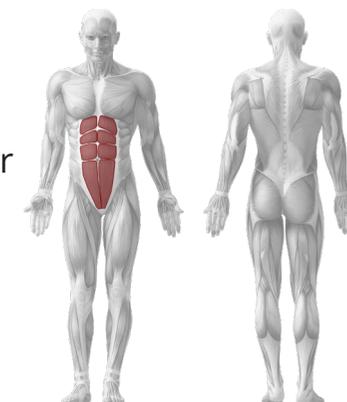
MONTÉE DE JAMBES - ABDOS

AVEC BARRE DE TRACTION



POINTS CLÉS

1. Saisir la barre de traction
2. Maintenir les bras tendus
3. Monter les genoux puis allonger les jambes



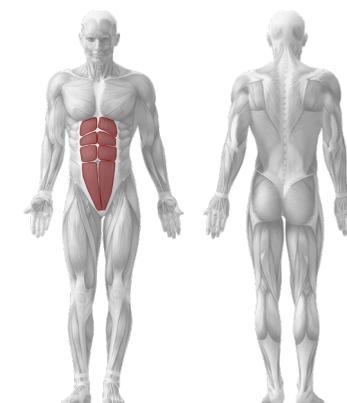
GAINAGE - ABDOS

AVEC BANC



POINTS CLÉS

1. Mettre le banc en position inclinée
2. Coincer les jambes derrière la barre
3. Remonter le buste en expirant



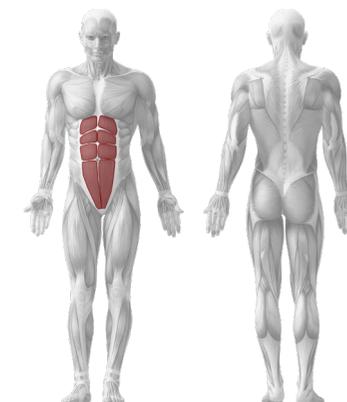
RELEVÉS BASSIN - ABDOS



AVEC BARRE BASSE

POINTS CLÉS

1. Régler la hauteur de la sangle
2. Positionner votre corps à l'horizontale
3. Rapprocher vos jambes du buste en les gardant tendues



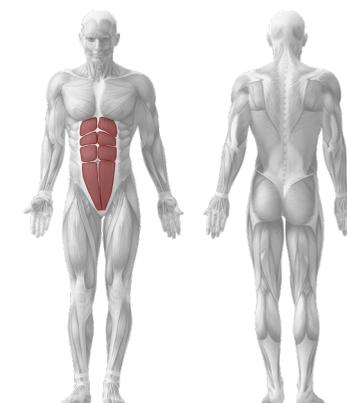
GAINAGE - ABDOS



AVEC SANGLE DE SUSPENSION

POINTS CLÉS

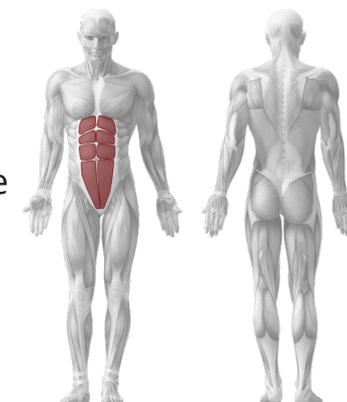
1. Régler la hauteur de la sangle
2. Positionner votre corps à l'horizontale
3. Maintenir la position



RELEVÉS DE JAMBES PLIÉES - ABDOS**POINTS CLÉS**

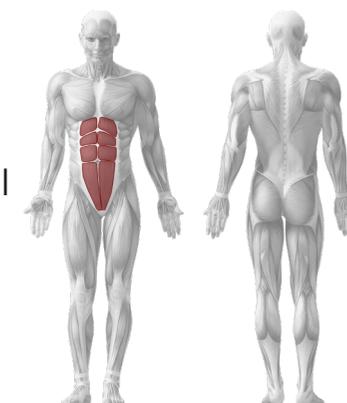
1. Utiliser le support à dips
2. Garder les bras tendus
3. Relever les genoux vers le buste

AVEC SUPPORT DIPS

**RELEVÉ DE JAMBES TENDUES - ABDOS****POINTS CLÉS**

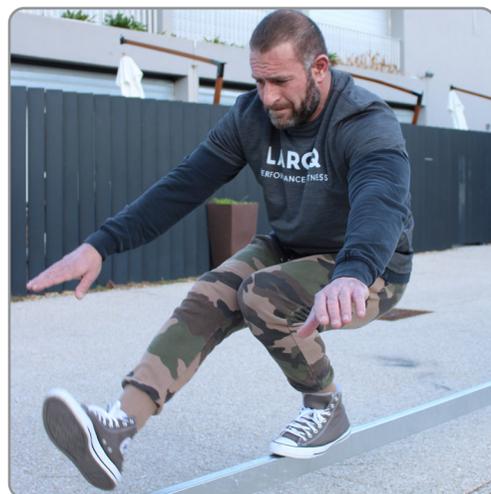
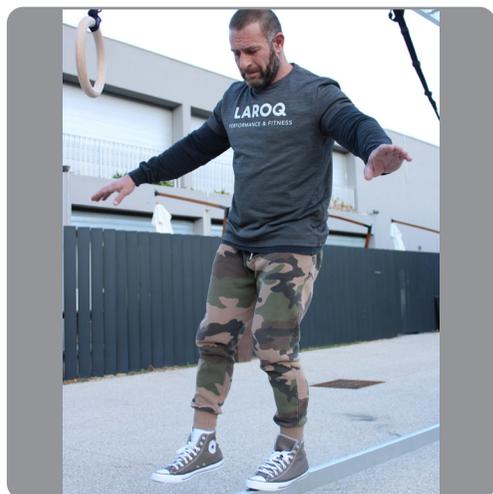
1. Utiliser le support à dips
2. Garder les bras tendus
3. Relever les jambes à l'horizontal

AVEC SUPPORT DIPS



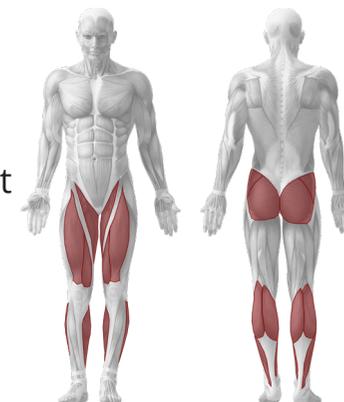
SQUATS - QUADRICEPS FESSIERS ISCHIOS

AVEC BARRE BASSE



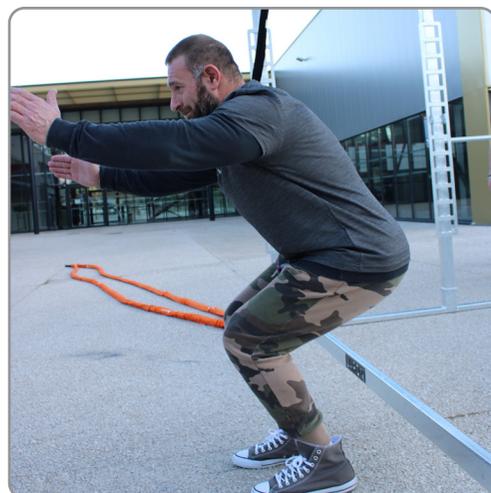
POINTS CLÉS

1. Se positionner sur la barre
2. Fléchir une jambe en tendant l'autre
3. Maintenir le talon sur la barre et les bras tendus



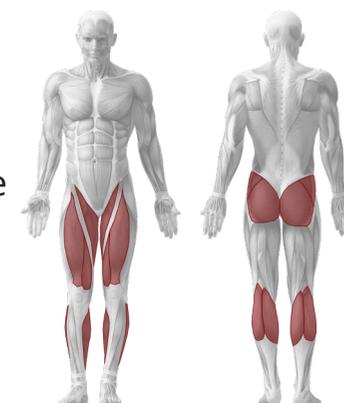
JUMPS - QUADRICEPS FESSIERS MOLLETS

AVEC BARRE BASSE



POINTS CLÉS

1. Utiliser le support à dips
2. Garder les bras tendus
3. Relever les genoux vers le buste



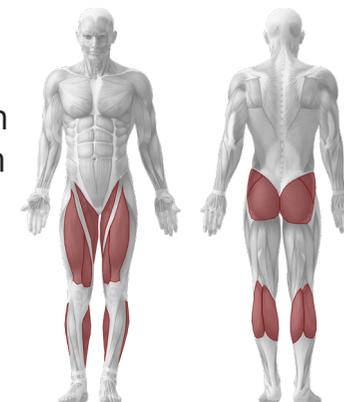
JUMPS - QUADRICEPS FESSIERS MOLLETS

AVEC COFFRE DE RANGEMENT



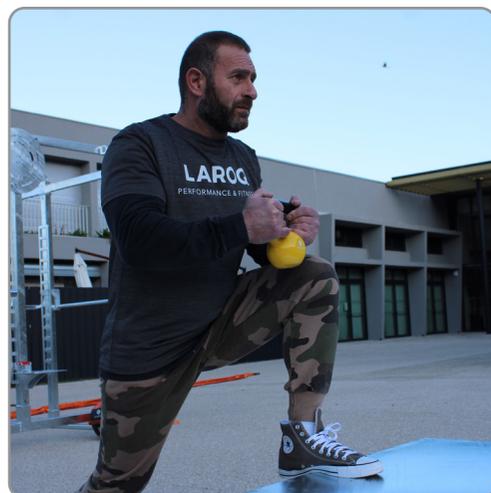
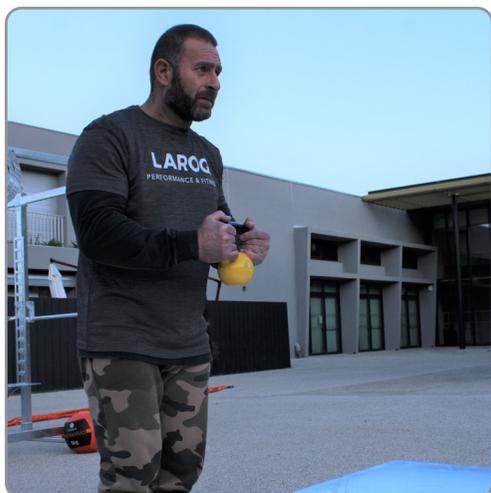
POINTS CLÉS

1. Utiliser le coffre de rangement
2. Utiliser les bras pour l'impulsion
3. Fléchir les jambes à la réception
4. Monter et descendre



RELEVÉ DE JAMBES - ABDOS

AVEC SUPPORT DIPS



POINTS CLÉS

1. Utiliser le coffre de rangement
2. Garder le dos bien droit

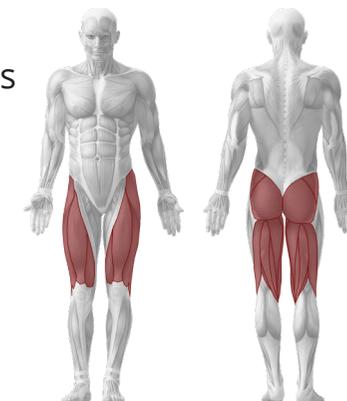


FENTES AVANTS - QUADRICEPS FESSIERS ISCHIOS

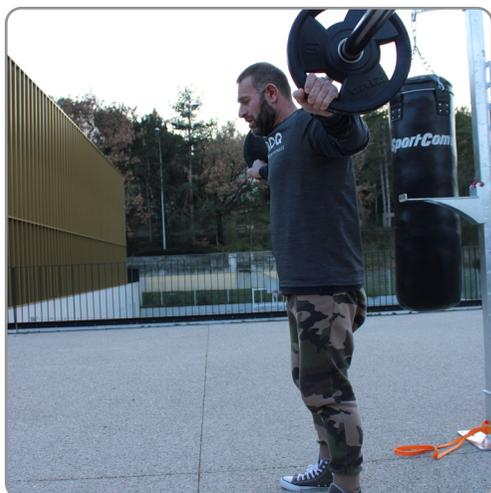
AVEC BARRE OLYMPIQUE

**POINTS CLÉS**

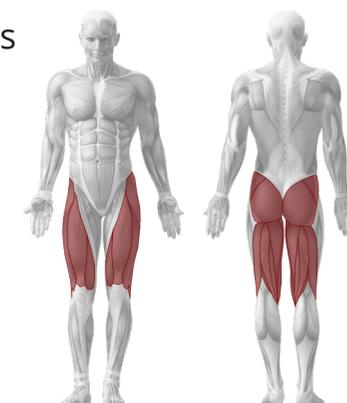
1. Utiliser la barre olympique et les disques
2. Maintenir les talons au sol
3. Expirer lors de la remontée

**SQUATS - QUADRICEPS FESSIERS ISCHIOS**

AVEC BARRE OLYMPIQUE

**POINTS CLÉS**

1. Utiliser la barre olympique et les disques
2. Maintenir les talons au sol
3. Utiliser les crochets de sécurité pour poser la barre
4. Expirer lors de la remontée



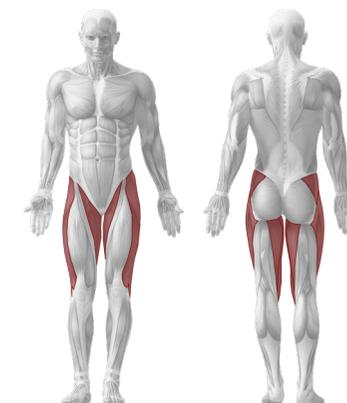
FLEXIONS - ABDUCTEURS ADDUCTEURS



AVEC BARRE RÉGLABLE

POINTS CLÉS

1. Ajuster la hauteur de la barre fait varier la difficulté
2. Passer dessous la barre lors du mouvement
3. Garder le dos bien droit



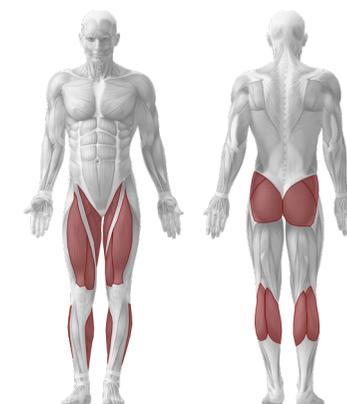
SQUATS - QUADRICEPS FESSIERS



AVEC PLATEFORME D'ENTRAÎNEMENT

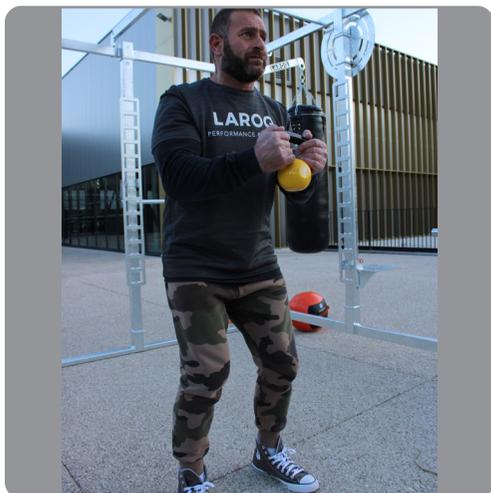
POINTS CLÉS

1. Utiliser la plateforme d'entraînement ainsi qu'un Kettlebell
2. Garder les bras tendus

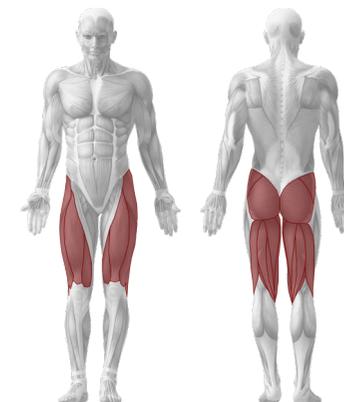


SQUATS - QUADRICEPS FESSIERS ISCHIOS

AVEC KETTLEBELL

**POINTS CLÉS**

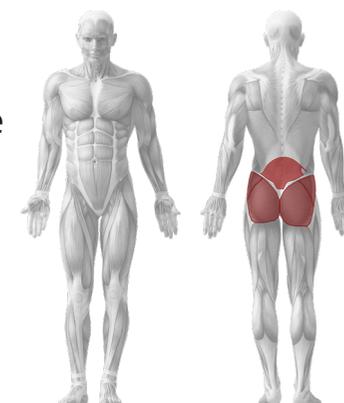
1. Garder le dos droit
2. Abaisser le kettlebell au niveau des genoux
3. Expirer lors de la remontée

**RELEVÉ DE JAMBES - LOMBAIRES FESSIERS**

AVEC BANC

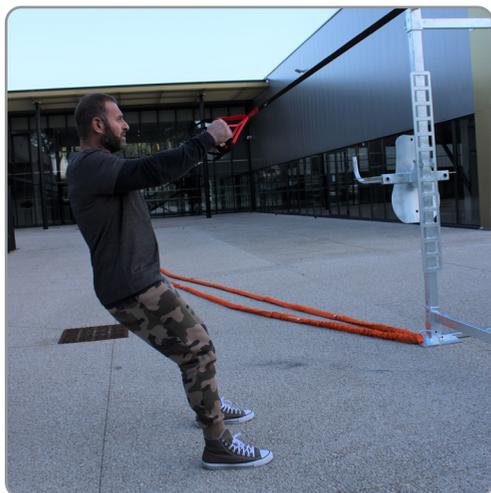
**POINTS CLÉS**

1. Utiliser le banc à l'horizontal
2. Conserver les jambes dans l'axe du buste
3. Garder la position horizontale

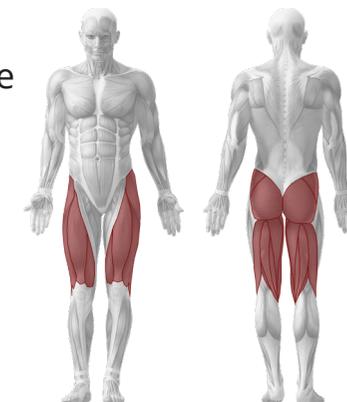


SQUATS - QUADRICEPS FESSIERS ISCHIOS

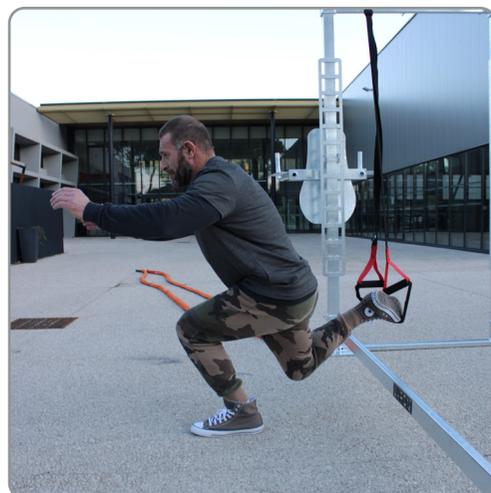
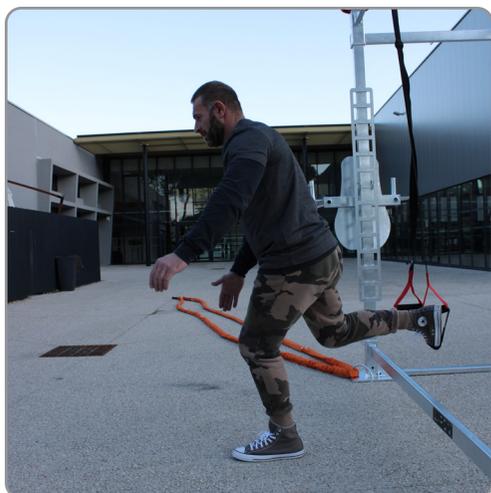
AVEC SANGLE DE SUSPENSION

**POINTS CLÉS**

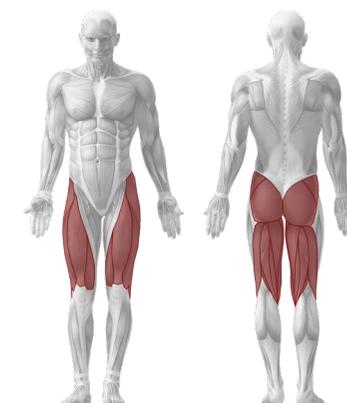
1. Maintenir l'alignement de la tête avec le dos
2. Maintenir les talons au sol
3. Garder les bras tendus

**FENTES - QUADRICEPS FESSIERS ISCHIOS**

AVEC SANGLE DE SUSPENSION

**POINTS CLÉS**

1. Maintenir le dos droit
2. Maintenir les talons au sol



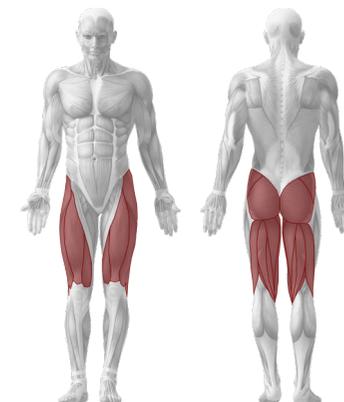
SQUATS - QUADRICEPS FESSIERS ISCHIOS

AVEC SAC DE FRAPPE



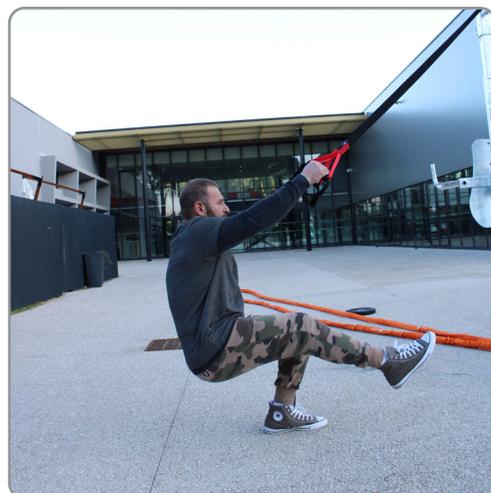
POINTS CLÉS

1. Garder le dos droit
2. Commencer avec le sac à l'horizontal
3. Ne pas descendre en dessous du niveau des genoux
4. Expirer lors de la remontée



FLEXIONS - QUADRICEPS FESSIERS ISCHIOS

AVEC SANGLE DE SUSPENSION

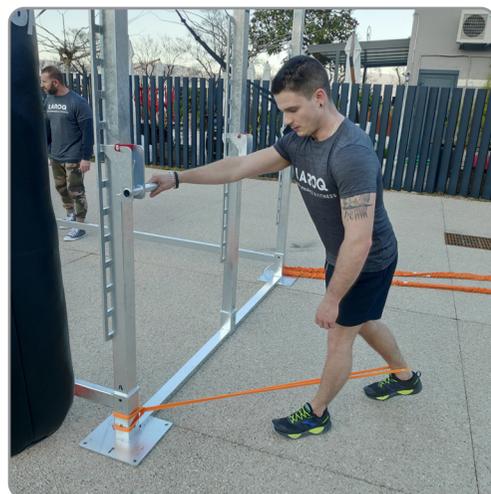
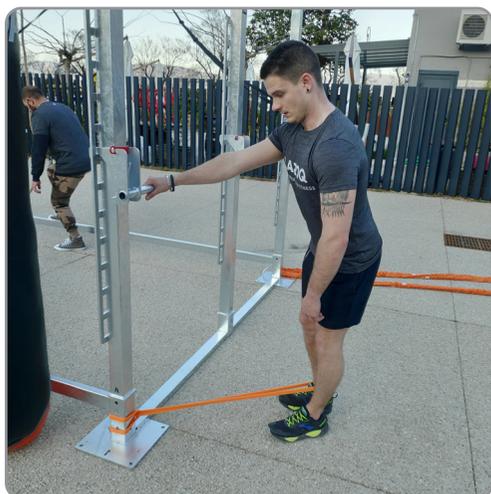


POINTS CLÉS

1. Garder une jambes tendue
2. Maintenir le talon au sol
3. Expirer lors de la remontée



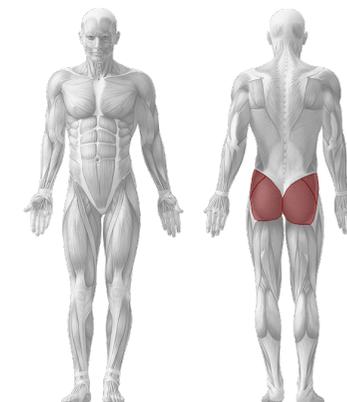
FESSIERS AVEC ELASTIQUES - FESSIERS



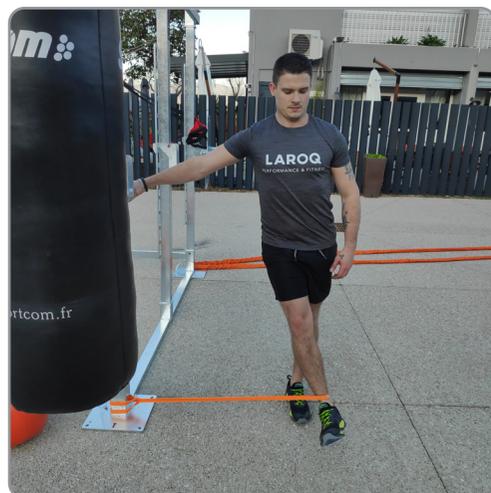
POINTS CLÉS

1. Maintenir le dos bien droit
2. Ajuster la difficulté en changeant l'élastique
3. Garder la jambes d'appui tendue

AVEC ÉLASTIQUE



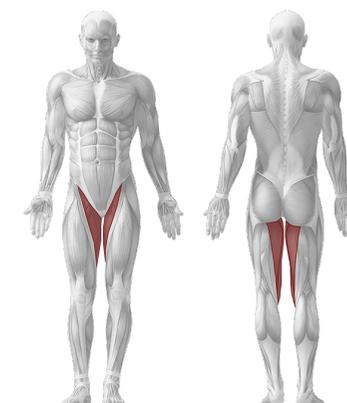
ADDUCTEURS AVEC ELASTIQUES - ADDUCTEURS



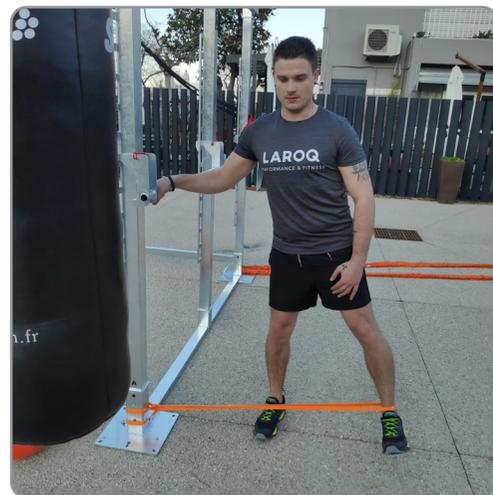
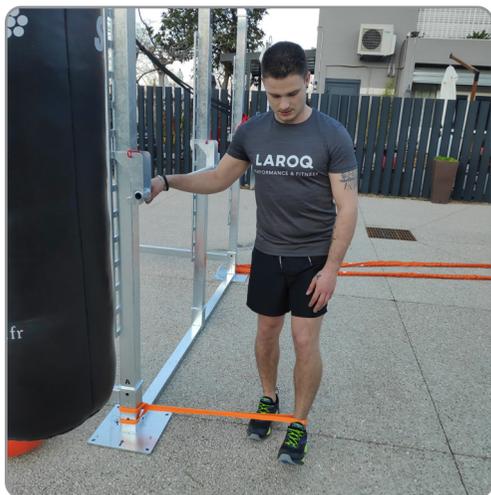
POINTS CLÉS

1. Maintenir le dos bien droit
2. Ajuster la difficulté en changeant l'élastique
3. Garder la jambes d'appui tendue

AVEC ÉLASTIQUE



ABDUCTEURS AVEC ELASTIQUES - ABDUCTEURS



AVEC ÉLASTIQUE

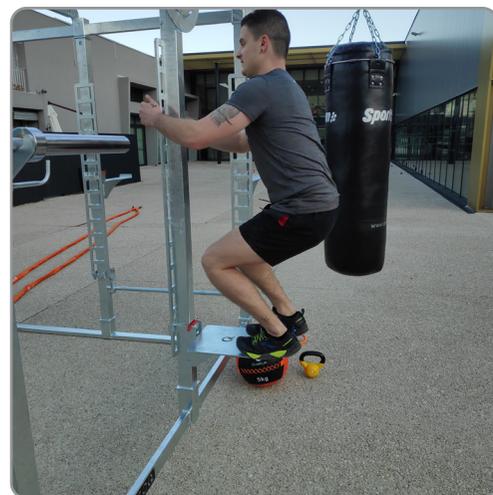
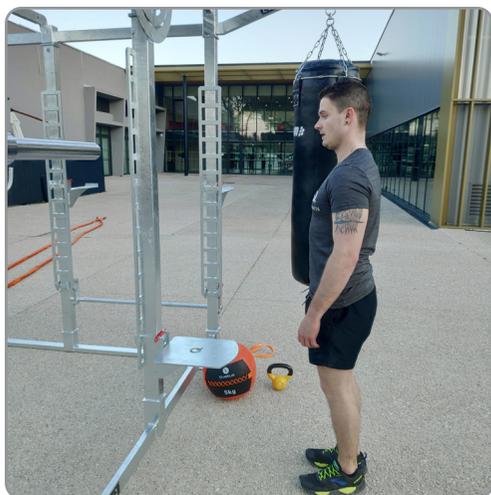
POINTS CLÉS

1. Maintenir le dos bien droit
2. Ajuster la difficulté en changeant l'élastique
3. Garder la jambes d'appui tendue



JUMPS - QUADRICEPS FESSIERS MOLLETS

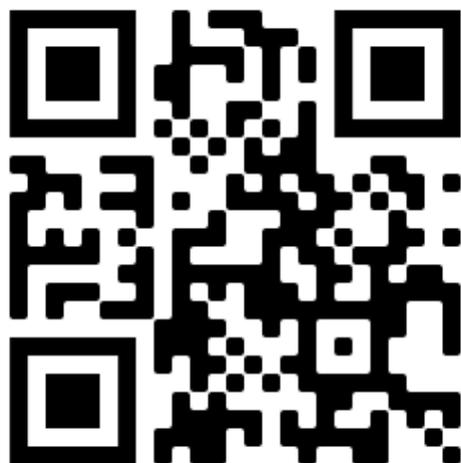
AVEC PLATEFORME D'ENTRAÎNEMENT



POINTS CLÉS

1. Positionner la plateforme d'entraînement
2. Utiliser les bras pour l'impulsion
3. La hauteur de la plateforme conditionne l'entraînement
4. Fléchir les jambes à la réception
5. Monter et descendre





WWW.LAROQ.COM/NOMAD16

RETROUVEZ TOUTES LES INFO RELATIVES AU NOMAD16

- NOTICE DE MONTAGE
- LIVRET D'EXERCICES

LAROQ

PERFORMANCE & FITNESS

MERCI D'AVOIR CHOISI LAROQ

POUR TOUTE DEMANDE TECHNIQUE

MERCI DE CONTACTER NOTRE SERVICE APRÈS-VENTE

+33 (0)4 42 28 58 46

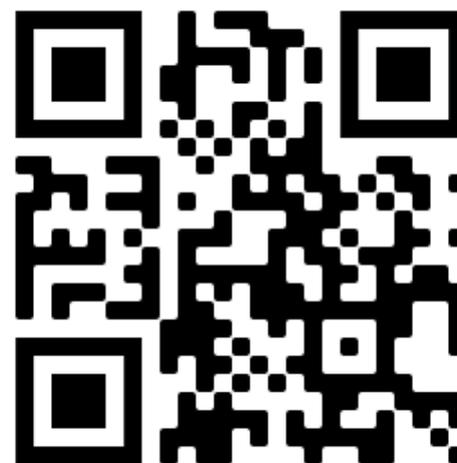
service@laroq.com

WWW.LAROQ.COM

ZONE INDUSTRIELLE DU GRAND PONT
13640 LA ROQUE D'ANTHÉRON
FRANCE

Tel : 33(0)4 42 28 48 20

mail : commercial@fizfab.com



WWW.LAROQ.COM/NOMAD16