

# PERFORMANCE

---

*Préparation Physique*

*Xtrem*

*Bancs Performance*

*Next*



**LAROQ**  
PERFORMANCE & FITNESS

La  
FRENCH  
FAB

100%  
FRANÇAIS

**30 années de collaboration avec les préparateurs physiques  
et les sportifs de haut-niveau**



# LAROQ

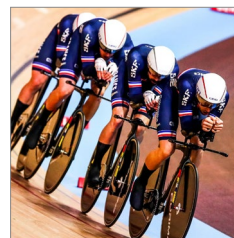


*Fabriqué en France*



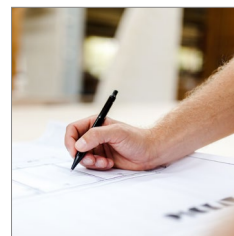
# PREPA PHYSIQUE

Des machines sur-mesure et innovantes spécialement conçues pour la haute-performance



## COLLABORATION AVEC LES ATHLETES ET PREPARATEURS

LAROQ est né d'une collaboration avec le monde de la haute-performance. Depuis plus de 30 ans, nos experts ont acquis une capacité à écouter les besoins des préparateurs physiques et athlètes. Nous travaillons avec les fédérations sportives, les clubs et tous les acteurs de la haute-performance pour répondre à leurs exigences et être au cœur de l'innovation sportive.



## DE LA CONCEPTION À LA FABRICATION

Notre travail avec les acteurs de la haute performance nous permet de développer des machines qui correspondent au mieux à la réalité des pratiques sportives. Sur la base du cahier des charges, notre bureau d'étude dessine les modèles avec CAO et lance les prototypes. Notre outil industriel, extrêmement flexible, nous permet ensuite de lancer la fabrication de matériels très spécifiques, adaptés à une gestuelle précise, en petite et moyenne série.



# CC01

## SQUAT COUCHÉ EXCENTRIQUE



DÉVELOPPÉE AVEC LES PRÉPARATEURS PHYSIQUES DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SKI



La CC01 a été développée en partenariat avec les préparateurs physiques de la Fédération Française de Ski afin d'améliorer les performances des athlètes. L'objectif recherché est de leur permettre d'effectuer en toute sécurité, et en autonomie, des squats sous forte charge : par exemple 300kg en phase concentrique et 500kg en phase excentrique, grâce aux appui-épaules réglables en profondeur.

La CC01 permet également un travail multiposition : assise, inclinée, allongée.



### CARACTÉRISTIQUES



Technologie CONEX®



Course de guidage



Plateau réglable

175 cm  
140 x 185 cm

275 kg  
240 kg



Muscles principaux  
• Quadriceps  
• Fessiers

Muscles secondaires  
• Ischio-jambiers • Adducteurs  
• Mollets • Abdominaux

# CC03SP

## CADRE GUIDE INCLINÉ À 7° EXCENTRIQUE



DÉVELOPPÉ AVEC LE CENTRE D'EXPERTISE ET DE PERFORMANCE DE DIJON (21)



Suite au développement de la CC01, le Centre d'Expertise et de Performance de Dijon a souhaité travailler avec LAROQ afin de développer une machine permettant de travailler en squat debout. C'est ainsi qu'est né le Cadre Guidé Incliné à 7° Excentrique avec plateau ajustable électriquement.

### CARACTÉRISTIQUES



Technologie CONEX®



Equilibrage proprioceptif



Plateau à élévation électrique

Le cadre guide est équipé d'une assistance à air permettant d'alléger une phase du mouvement (concentrique/excentrique). Une commande facilement accessible sur la barre permet d'activer l'assistance à air à n'importe quel moment. Plusieurs modes d'assistance sont disponibles. Cette technologie offre de nombreuses possibilités d'entraînement : travail explosif et gain de force avec allègement de la phase concentrique, amélioration de la puissance par travail balistique.

Légère inclinaison possible de la barre sur un plan frontal permettant d'augmenter les capacités de stabilisation, d'équilibre et de coordination.

Contrôlée par une télécommande, la hauteur du plateau peut être réglée de 40 à 73cm du sol pour s'adapter rapidement aux différentes morphologies et aux différentes phases d'entraînement sans avoir à décharger et régler la position de la barre.

230 cm  
200 x 250 cm

300 kg  
300 kg  
150 kg



Muscles principaux  
• Quadriceps  
• Fessiers

Muscles secondaires  
• Ischio-jambiers • Adducteurs  
• Mollets • Abdominaux

# BB56S

PRESSE À JAMBES 45°



DÉVELOPPÉE AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME



La BB56S a été conçue dans le cadre d'un partenariat entre LAROQ et les préparateurs physiques de la Fédération Française de Cyclisme. L'objectif principal de cette collaboration était de concevoir une machine permettant de maximiser les gains de puissance et de force lors de l'entraînement des coureurs français en leur permettant de travailler avec de lourdes charges (jusqu'à 600KG de charge).

La BB56S existe aussi avec la technologie CONEX® et son assistance à air.



## CARACTÉRISTIQUES



Plateaux indépendants

La BB56S est équipée de plateaux indépendants pouvant également être joints. Ce qui permet aux athlètes de travailler de façon simultanée, alternée ou indépendante afin d'améliorer la force produite lors de la poussée dans un cycle de pédalage. La dissociation des plateaux permet également de combler de potentiels écarts de force.



Multi-réglages

Équipée d'un réglage de dossier ainsi que d'un réglage d'amplitude du mouvement, la BB56S offre un confort optimal lors de l'exercice et s'adapte à toutes les morphologies. Les possibles tensions dans le bas du dos sont alors considérablement réduites.



Amplitude en toute sécurité

Une grande amplitude de mouvement est possible sur la BB56S. De plus, des butées basses garantissent une sécurité supplémentaire lors de l'entraînement.

190 cm  
120 x 300 cm

300 kg  
600 kg



Muscles principaux  
- Quadriceps  
- Fessiers

Muscles secondaires  
- Ischio-jambiers  
- Mollets  
- Adducteurs  
- Abdominaux

# CC04

DÉVELOPPÉ COUCHÉ GUIDÉ CONEX



DÉVELOPPÉ POUR L'INSEP

Le CC04 est issu d'une réflexion commune et collaborative avec l'INSEP. Il a été pensé et développé pour travailler l'explosivité et la puissance musculaire. Cette machine, constituée d'un banc et d'un cadre guide permet un travail musculaire efficace sur les phases concentrique et excentrique du mouvement, avec une technologie développée et brevetée par LAROQ permettant l'allègement de la charge à tout moment.



## CARACTÉRISTIQUES



Technologie CONEX®

La technologie CONEX® permet un allègement de la charge de travail, lors de la phase de poussée ou de retenue, grâce à deux vérins à air. Elle permet une utilisation autonome et sécuritaire de charges supra-maximales en phase excentrique adaptée à la prise de force mais également des efforts dynamiques.



Système EasyPush

Le système d'assistance EasyPush permet de profiter de la technologie CONEX® à tout moment et facilement par une simple pression d'une commande située sur la barre, accessible très facilement tout au long du mouvement de l'athlète.

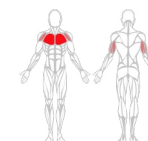


Equilibrage proprioceptif

Légère inclinaison possible de la barre sur un plan frontal permettant d'augmenter les capacités de stabilisation, d'équilibre et de coordination.

2316 cm  
243 x 270 cm

400 kg  
300 kg



Muscles principaux  
- Pectoraux

Muscles secondaires  
- Deltoides antérieurs  
- Triceps

# BB70

## PRESSE À 45° / HACK SQUAT



190 cm  
130 x 300 cm

250 kg  
400 kg



### CARACTÉRISTIQUES

La BB70 est une machine pour muscler efficacement le bas du corps. Elle regroupe deux machines en une. Ainsi vous pourrez passer de la fonction presse à jambes à celle de hack squat très rapidement et facilement.



Dossier et appuis épaules pour hack squat



Dossier réglable en inclinaison



8 épis de rangement / 3 épis de charge



Muscles principaux  
• Quadriceps  
• Fessiers

Muscles secondaires  
• Ischio-jambiers  
• Mollets  
• Adducteurs  
• Abdominaux

# BB71

## PRESSE HORIZONTALE



170 cm  
160 x 400 cm

200 kg  
500 kg



### CARACTÉRISTIQUES

La BB71 permet un travail efficace du bas du corps. Sa trajectoire circulaire offre une tension progressive pendant la réalisation du mouvement pour stimuler au mieux les fibres musculaires.



Assise réglable de 45° à 85°



Plateau réglable en inclinaison



8 épis de rangement / 4 épis de charge



Muscles principaux  
• Quadriceps  
• Fessiers

Muscles secondaires  
• Ischio-jambiers  
• Mollets  
• Adducteurs  
• Abdominaux

# BB30

## CADRE GUIDE 3D



247 cm  
220 x 217 cm

350 kg

### CARACTÉRISTIQUES

Un cadre guide 3D offrant plus de liberté de mouvement qu'un cadre guide standard, la barre pouvant se déplacer dans plan horizontal et vertical. Stable et robuste il permet d'effectuer une multitude d'exercices, du squat au développé couché en passant par les tractions, en toute sécurité.



Poignées de traction



Crochets repose-barres avant / arrière



Supports à élastiques



Muscles principaux  
• Ensemble du corps

# BB57V

## CADRE GUIDE



225 cm  
216 x 136 cm

100 kg



### CARACTÉRISTIQUES

Un cadre guide permettant de réaliser une multitude d'exercices en toute sécurité avec plus de stabilité qu'en charge libre, la trajectoire de la barre étant guidée verticalement.



Supports élastiques



8 épis support de disques ø51



11 niveaux de repose barre



Muscles principaux  
• Ensemble du corps

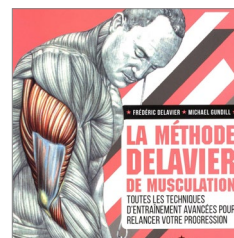


*Fabriqué en France*



# XTREM

Une gamme développée avec Frédéric DELAVIER pour les pratiquants les plus exigeants et rigoureux



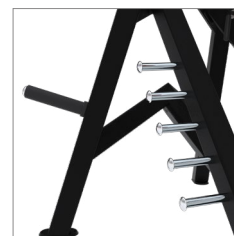
## FRÉDÉRIC DELAVIER, EXPERT EN BIOMÉCANIQUE

Considéré comme une référence mondiale en biomécanique, Frédéric DELAVIER étudie la morphologie à l'École des Beaux-Arts de Paris avant de devenir vice-champion de France de power-lifting. Auteur de nombreux livres vendus à plusieurs millions d'exemplaires et traduits dans une trentaine de langues, il est reconnu pour ses dessins anatomiques.



## AMBITION

Concilier ergonomie et performance : voilà l'objectif de la collaboration entre Frédéric DELAVIER et LAROQ. Les machines XTREM disposent de nombreux réglages et fonctionnalités permettant de s'adapter au maximum à tous les types de morphologie afin que l'athlète puisse exprimer son plein potentiel confortablement et en toute sécurité.



## PERFORMANCE

Les machines XTREM ont été conçues pour offrir un entraînement optimal. Elles épousent parfaitement les fonctions naturelles des muscles ciblés. L'ensemble des machines de la gamme possède des supports à élastiques, une innovation qui permet un couplage poids/élastiques pour offrir une tension progressive lors des exercices.

## BXT51

### PECTORAUX HORIZONTAL CONVERGENT



175 cm  
185 x 200 cm

275 kg  
240 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

La BXT51 offre un travail efficace et complet des pectoraux du fait de sa trajectoire convergente qui est en accord avec les fibres pectorales. Elle s'adapte à toutes les morphologies grâce à ses nombreux réglages.



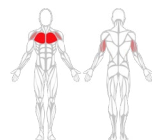
**Dossier réglable en profondeur**  
Adapter l'amplitude de travail en étirant plus ou moins les pectoraux en position de départ.



**Assise réglable en hauteur**



**Supports à élastiques**  
Plusieurs positions disponibles pour ajuster la résistance.



**Muscles principaux**  
• Pectoraux

**Muscles secondaires**  
• Deltoides antérieurs  
• Triceps

## BXT52

### PECTORAUX DÉCLINÉ CONVERGENT



185 cm  
180 x 170 cm

280 kg  
240 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

La BXT52 permet de travailler les pectoraux. Sa trajectoire convergente accrue permet de réduire l'intervention des épaules tout en mettant l'accent sur le faisceau abdominal des pectoraux.



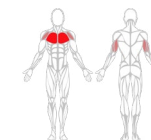
**Dossier réglable en profondeur**  
Adapter l'amplitude de travail en étirant plus ou moins les pectoraux en position de départ.



**Assise réglable en hauteur**



**Supports à élastiques**  
Plusieurs positions pour ajuster la résistance.



**Muscles principaux**  
• Pectoraux

**Muscles secondaires**  
• Deltoides antérieurs  
• Triceps

## BXT01

### PECTORAUX INCLINÉ CONVERGENT



176 cm  
185 x 185 cm

290 kg  
240 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

La BXT01 permet un travail efficace des pectoraux. Sa trajectoire circulaire convergente couplée avec l'inclinaison du dossier permet de recruter efficacement le faisceau claviculaire des pectoraux.



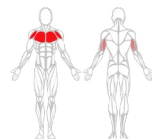
**Dossier réglable en profondeur**  
Adapter l'amplitude de travail en étirant plus ou moins les pectoraux en position de départ.



**Poignées multipositions**  
Varier les prises pour changer les angles de travail.



**Supports à élastiques**  
Plusieurs positions disponibles pour ajuster la résistance.



**Muscles principaux**  
• Pectoraux  
• Deltoides antérieurs

**Muscles secondaires**  
• Triceps

## BXT80

### PECTORAUX HORIZONTAL DEBOUT



220 cm  
203 x 158 cm

235 kg  
240 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

La BXT80 permet de travailler efficacement les muscles du haut du corps, responsables de la poussée. La position debout permet de retrouver un mouvement naturel de poussée avec l'assistance du bas du corps. Le travail avec la BXT80 se prête parfaitement aux sports de percussion et de combat.



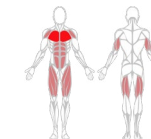
**Poignées multipositions**  
Varier les prises pour changer les angles de travail.



**Deux épis de support par bras**



**Supports à élastiques**  
Plusieurs positions disponibles pour ajuster la résistance.



**Muscles principaux**  
• Pectoraux

**Muscles secondaires**  
• Deltoides antérieurs  
• Triceps  
• Ischio-jambiers  
• Abdominaux  
• Quadriceps

# BXT42

## PRESSE ÉPAULE CONVERGENTE



185 cm  
250 x 150 cm  
320 kg  
240 kg



### CARACTÉRISTIQUES

La BXT42 permet de travailler efficacement les épaules. Sa trajectoire convergente est en accord avec le mouvement naturel des épaules. La BXT42 s'adapte à toutes les morphologies grâce à ses nombreux réglages.



**Dossier réglable en inclinaison**  
Régler l'inclinaison pour varier les angles et obtenir un travail complet des épaules.



**Poignées multipositions**  
Varier les prises pour changer les angles de travail.



**Supports à élastiques**  
Plusieurs positions disponibles pour ajuster la résistance.



**Muscles principaux**  
Deltoides antérieurs

**Muscles secondaires**  
Deltoides latéraux  
Triceps

# BXT50

## TIRAGE VERTICAL CONVERGENT



220 cm  
210 x 130 cm  
270 kg  
240 kg



### CARACTÉRISTIQUES

Le BXT50 permet de travailler efficacement le dos en mettant l'accent sur la largeur. Le BXT50 s'adapte à toutes les morphologies grâce à ses nombreux réglages.



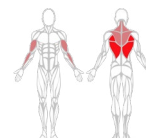
**Poignées hautes pivotantes**  
Grande liberté de mouvement pour s'adapter à toutes les morphologies et un meilleur recrutement musculaire.



**Poignées centrales**  
Stabilité lors de la réalisation du mouvement en unilatéral en se tenant avec la main opposée.



**Assise et cale-jambes réglables**



**Muscles principaux**  
Dorsaux

**Muscles secondaires**  
Trapèzes  
Biceps  
Avant bras

# BXT55

## TIRAGE HORIZONTAL CONVERGENT



130 cm  
160 x 150 cm  
270 kg  
240 kg



### CARACTÉRISTIQUES

Le BXT55 permet de travailler de façon complète le dos. Des angles coude/buste différents permettent de cibler la largeur ou l'épaisseur du dos. Le BXT55 s'adapte à toutes les morphologies grâce à ses nombreux réglages.



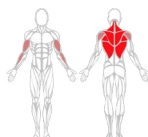
**Poignées pivotantes sur rotule**  
Grande liberté de mouvement pour s'adapter à toutes les morphologies et un meilleur recrutement musculaire.



**Poignées centrales**  
Stabilité lors de la réalisation du mouvement en unilatéral en se tenant avec la main opposée.



**Appui poitrine et siège réglables**



**Muscles principaux**  
Trapèzes  
Dorsaux

**Muscles secondaires**  
Deltoides postérieurs  
Biceps  
Avant-bras

# BXT24

## CURL PUPITRE BICEPS



110 cm  
150 x 178 cm  
200 kg  
120 kg



### CARACTÉRISTIQUES

Le BXT24 permet un travail efficace des biceps. Le BXT24 s'adapte à toutes les morphologies grâce à ces nombreux réglages.



**Réglage d'amplitude**  
Travail sur amplitude complète ou amplitude partielle afin de travailler ou non une partie précise du mouvement.



**Supports latéraux**  
Maintien des coudes dans l'axe du mouvement lors de sa réalisation.



**Poignées multipositions**



**Muscles principaux**  
Biceps

**Muscles secondaires**  
Avant-bras



## BXT53

### DIPS TRICEPS



125 cm  
210 x 160 cm

↓  
MAX 260 kg  
240 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

La BXT53 permet de travailler efficacement les triceps. Elle s'adapte à toutes les morphologies grâce à ces nombreux réglages et offre un travail unique grâce à l'emplacement de ses épis de charge.



**Travail en charge progressive**  
Les deux épis de charge de chaque côté se situant à des emplacements différents sur le bras permettent de modifier la courbe de résistance de l'exercice.



**Poignées centrales**  
Stabilité lors de la réalisation du mouvement en unilatéral en se tenant avec la main opposée.



**Supports à élastiques**  
Plusieurs positions disponibles pour ajuster la résistance.



Muscles principaux  
• Triceps

Muscles secondaires  
• Pectoraux  
• Deltoïdes antérieurs

## BXT26

### PRESSE À JAMBES 30°



155 cm  
320 x 131 cm

↓  
MAX 340 kg  
600 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

La BXT26 permet un travail complet du bas du corps. Son siège et son plateau sur-dimensionnés permettent d'allier performance et confort. L'inclinaison de 30° permet une augmentation très progressive de la résistance et les ressorts placés dans les butées, un mouvement avec rebond.



**Dossier inclinable**  
Accentuation de la tension sur les fessiers ou les quadriceps en fonction de l'inclinaison.



**Réglage d'amplitude**  
Les différents crans des sécurités permettent d'adapter l'amplitude.



**Grande longueur de course**  
Travail en pliométrie possible grâce à la grande longueur de course.



Muscles principaux  
• Quadriceps  
• Fessiers

Muscles secondaires  
• Ischio-jambiers  
• Mollets  
• Adducteurs  
• Abdominaux

## BXT14

### LEG EXTENSION QUADRICEPS



135 cm  
165 x 170 cm

↓  
MAX 200 kg  
240 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

Le BXT14 permet un travail complet des quadriceps. Il s'adapte à toutes les morphologies grâce à ses nombreux réglages.



**Réglage d'amplitude**  
Travail sur amplitude complète ou partielle grâce à la position réglable du boudin.



**Dossier réglable en inclinaison**  
Ciblage des différents faisceaux du quadriceps avec les différentes inclinaisons.



**Supports à élastiques**  
Plusieurs positions disponibles pour ajuster la résistance.



Muscles principaux  
• Quadriceps

## BXT33

### LEG CURL ALLONGÉ ISCHIO



155 cm  
170 x 200 cm

↓  
MAX 230 kg  
240 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

Le BXT33 permet un travail complet des ischio-jambiers. Il s'adapte à toutes les morphologies grâce à ses nombreux réglages.



**Réglage en inclinaison du support ventral**  
Les différentes inclinaisons permettent de jouer sur la tension de départ.



**Poignées de maintien fixes**  
Fixation des poignées pour un maximum de stabilité.



**Supports à élastiques**  
Plusieurs positions disponibles pour ajuster la résistance.



Muscles principaux  
• Ischio-jambiers

# BXT31

## HACK SQUAT



190 cm  
300 x 130 cm

250 kg



### CARACTÉRISTIQUES

Le BXT31 permet un travail efficace des quadriceps. Le hack squat offre une grande flexion de genoux pour maximiser le recrutement des quadriceps, le tout en ayant une trajectoire guidée pour exprimer au mieux sa force et protéger le dos. Il sollicite également les muscles fessiers et ischio-jambiers.



**Inclinaison plateau**  
S'adapte aux différentes souplesses de cheville



**Butées de sécurité**  
Ressorts intégrés pour travail en pliométrie et réglage de l'amplitude



**Supports à élastiques**  
Plusieurs positions disponibles pour adapter la résistance



**Muscles principaux**  
• Quadriceps

**Muscles secondaires** : Mollets  
• Fessiers • Abdominaux  
• Ischio-jambiers • Adducteurs

# BXT16

## HIP THRUST



145 cm  
177 x 224 cm

300 kg  
240 kg



### CARACTÉRISTIQUES

Le BXT16 permet de travailler efficacement les muscles fessiers. Il offre une contraction optimale du grand fessier, la tension étant maximale lorsque ce dernier est contracté.



**Réglage de la profondeur du chariot**  
S'adapte à toutes les tailles pour exécuter le mouvement en alliant confort et performance.



**Réglage en inclinaison du plateau**



**Supports à élastiques**  
Plusieurs positions disponibles pour adapter la résistance.



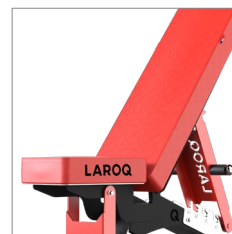
**Muscles principaux**  
• Fessiers

**Muscles secondaires**  
• Ischio-jambiers

*Fabriqué en France*

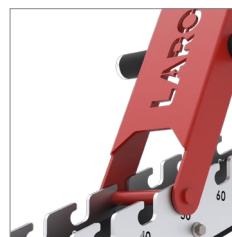
# BANCS PERFORMANCE

Développés avec Frédéric DELAVIER, ces bancs s'adressent aux pratiquants les plus aguerris



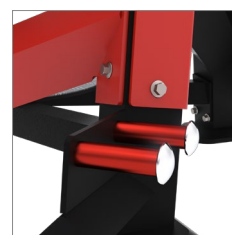
## SÉCURITÉ

Les Bancs Performance ont été conçus pour permettre aux athlètes de s'entraîner en toute sécurité. Ils offrent une grande stabilité grâce à leur revêtement empêchant tout mouvement de glissement lors de la réalisation de l'exercice.



## PERFORMANCE

Conception selon des dimensions respectant les normes des compétitions d'haltérophilie ; de nombreux réglages pour un travail adapté à tous types de morphologies et d'exercices.



## EFFICACITÉ

Comme les machines de la gamme XTREM, des supports à élastiques sont présents afin de permettre le travail en tension progressive ; le piètement est spécifiquement étudié pour une grande liberté de mouvement.





## BB04

### BANC DÉVELOPPÉ COUCHÉ OLYMPIQUE



119 cm  
184 x 160 cm

150 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

Le BB04 allie performance et sécurité. Son dossier très stable empêche tout glissement lorsque l'athlète réalise son développé couché afin de se concentrer uniquement sur la recherche de performance.



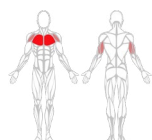
Supports à élastiques



Sécurités pour barre



Barres de sécurité réglables en hauteur



Muscles principaux  
Pectoraux

Muscles secondaires  
Deltoides antérieurs  
Triceps

## BB33

### BANC DÉVELOPPÉ INCLINÉ OLYMPIQUE



185 cm  
170 x 150 cm

120 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

Le BB33 allie performance et sécurité. Son dossier très stable empêche tout glissement lorsque l'athlète est en position de développé incliné afin de se concentrer uniquement sur la recherche de performance.



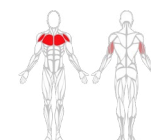
Supports à élastiques



Sécurités pour barre



Assise réglable en hauteur



Muscles principaux  
Pectoraux  
Deltoides antérieurs

Muscles secondaires  
Triceps

## BB63

### BANC DÉVELOPPÉ DÉCLINÉ OLYMPIQUE



125 cm  
220 x 150 cm

120 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

Le BB63 allie performance et sécurité. Son dossier très stable empêche tout glissement lorsque l'athlète est en position de développé décliné afin de se concentrer uniquement sur la recherche de performance.



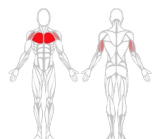
Supports à élastiques



Cale-jambe réglable



Sécurités pour barre



Muscles principaux  
Pectoraux

Muscles secondaires  
Deltoides antérieurs  
Triceps

## BB44

### BANC DÉVELOPPÉ INCLINÉ COUCHÉ ASSIS



205 cm  
151 x 245 cm

232 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

Un banc stable, réglable et polyvalent permettant d'effectuer une multitude d'exercices en toute sécurité accompagné d'une plateforme avec chandeliers pour permettre la réalisation de tous types de développés avec barre : assis, couché et incliné.



Support à élastiques



6 hauteurs de crochets



Plateforme pour presser



Muscles principaux  
Pectoraux  
Deltoides antérieurs

Muscles secondaires  
Triceps

## BB05

### BANC RÉGLABLE INCLINABLE



143 cm  
140 x 70 cm

62 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

Un banc réglable stable et polyvalent permettant d'effectuer une multitude d'exercices en toute sécurité.



Supports à élastiques



Siège réglable 4 positions (0 à 45°)



Dossier réglable 10 positions (0 à 90°)



Muscles principaux  
. Ensemble du corps

## BB20

### BANC PLAT



45 cm  
145 x 60 cm

41 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

Un banc doté de multiples supports à élastiques pour s'adapter à tous les entraînements.



Supports à élastiques



Poignées et roulettes de déplacement



Muscles principaux  
. Ensemble du corps

## BB19

### BANC À BICEPS



100 cm  
120 x 115 cm

80 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

Le BB19 permet un travail efficace des biceps. Le pupitre a été conçu pour convenir à la position naturelle du bras et de l'épaule. L'athlète est ainsi bien positionné pour réaliser de façon optimale le mouvement.



Supports à élastiques



Repose-barres réglables avec sécurité



Repose-haltère réglable en hauteur



Muscles principaux  
. Biceps

Muscles secondaires  
. Avant-bras

## BB16

### BANC À FESSIERS



95 cm  
126 x 80 cm

93 kg



#### CARACTÉRISTIQUES

Le BB16 permet de travailler efficacement les fessiers ainsi que la zone lombaire.



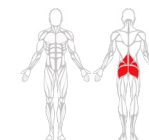
Supports à élastiques



Poignées de maintien



Poulies à élastiques



Muscles principaux  
. Fessiers  
. Lombaires

# BB21

## BANC LOMBAIRES



143 cm  
168 x 94 cm  
135 kg



### CARACTÉRISTIQUES

Le BB21 permet de travailler efficacement la zone lombaire ainsi que la chaîne postérieure inférieure mais également d'évacuer de potentielles tensions lombaires.



Supports à élastiques



Cale-jambes réglable en hauteur / profondeur



Protection genoux & poignées de maintien



Muscles principaux  
- Lombaires  
- Fessiers

Muscles secondaires  
- Ischio-jambiers

# BB25

## BANC LOMBAIRES INCLINÉ 45°



106 cm  
152 x 83 cm  
95 kg



### CARACTÉRISTIQUES

Le BB25 permet de travailler efficacement la zone lombaire ainsi que la chaîne postérieure inférieure en poids du corps ou avec élastiques.



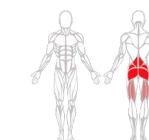
Support à élastiques



Cale-jambes réglable



Roulettes de déplacement



Muscles principaux  
- Lombaires  
- Fessiers

Muscles secondaires  
- Ischio-jambiers

# BB201

## REVERSE HYPER



125 cm  
131 x 145 cm  
225 kg



### CARACTÉRISTIQUES

Le BB201 permet de travailler efficacement les fessiers ainsi que la région lombaire mais également de décompresser cette zone. Travail avec sangles ou boudin.



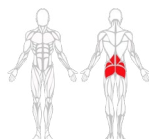
Supports à élastiques



2 Poignées de maintien réglables



4 épis de rangement



Muscles principaux  
- Fessiers  
- Lombaires

# BB200+E

## BANC HIP THRUSTER



45 cm  
175 x 102 cm  
95 kg



### CARACTÉRISTIQUES

Le banc Hip Thruster est l'appareil idéal pour effectuer son hip thrust confortablement et efficacement. Il permet un travail en profondeur des fessiers et des ischio-jambiers. Sa sellerie en forme de dôme placera votre dos en position idéale pour travailler en toute sécurité.



Supports à élastiques



Sellerie en forme de dôme



Supports barre réglable en hauteur



Muscles principaux  
- Fessiers

Muscles secondaires  
- Ischio-jambiers



# BX90

## BANC ROWING PLANCHE



115 cm  
175 x 200 cm

90 kg



## CARACTÉRISTIQUES

Le BX90 permet un travail efficace du dos tout en le protégeant. La position allongée permet de se concentrer uniquement sur le mouvement de tirage sans se soucier du gainage. Le BX90 constitue un formidable outil pour les pratiquants d'aviron mais également pour tous les athlètes soucieux de renforcer leurs dorsaux.



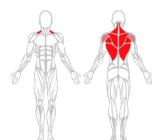
Dossier réglable en inclinaison



Grande amplitude de course



Repose barre (option)



Muscles principaux  
- Dorsaux  
- Trapèzes

Muscles secondaires  
- Deltoides postérieurs

# BX63

## BANC MULTI-TRAINING



115 cm  
90 x 260 cm

70 kg



## CARACTÉRISTIQUES

Le BX63 permet un travail de tirage adapté à la pratique de la natation. Il permet un renforcement musculaire spécifique des muscles du dos grâce à la propulsion du corps engendrée par le mouvement de tirage.



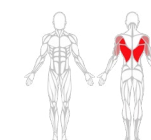
Dossier réglable en inclinaison



Grande amplitude de course



Epis de charge



Muscles principaux  
- Dorsaux

Muscles secondaires  
- Deltoides postérieurs  
- Triceps

*Fabriqué en France*



# NEXT

Des machines pensées et développées pour l'entraînement en mode concentrique/excentrique



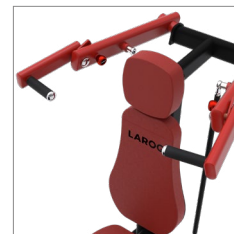
## MATIC® POUR PLUS DE SIMPLICITÉ

Les machines NEXT sont équipées en standard de la version MATIC® (ref XFM). Il y a 4 réglages d'assistance prédéfinis pour alléger la charge : 0, 30, 50 ou 70%. Un affichage digital permet de visualiser les charges concentrique et excentrique. Simple et efficace.



## TOUCH® POUR LES EXPERTS

La gamme NEXT est également disponible en version TOUCH® (ref XFT). L'assistance et l'entraînement sont donc pilotés via un écran tactile, offrant également un récapitulatif ainsi que divers programmes d'entraînement. L'assistance est également réglable par palier de 10%.



## CONFORT

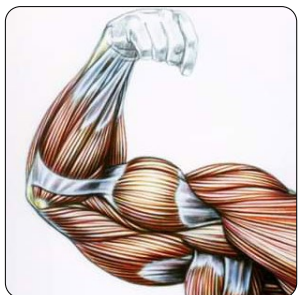
Aide systématique au démarrage du premier mouvement. Détection de tout mouvement incomplet avec déclenchement automatique de l'assistance.

# PERFORMANCE NEXT



## PARTENARIAT SPORT DE HAUT-NIVEAU

Les premières études pour la création d'une gamme de machines innovantes adaptée au sport de haut niveau ont débuté à la demande des préparateurs physiques de la Fédération Française de Ski. En effet, en ski, la descente impose des contraintes mécaniques importantes, qui induit un travail conséquent des muscles quadriceps en excentrique. Comment améliorer la performance des athlètes en s'appuyant sur les principes d'entraînement en phase concentrique et excentrique ?



## CONCENTRIQUE / EXCENTRIQUE

Un mouvement peut être divisé en deux phases distinctes. La première est la phase concentrique. Elle correspond au mouvement résultant du rapprochement des deux extrémités d'un muscle ou plus communément le fait de soulever un poids. La deuxième phase est appelée excentrique. Les deux extrémités du muscle s'éloignent, on retient le poids.



## TECHNOLOGIE INNOVANTE BREVETÉE

LAROQ a développé une solution originale baptisée CONEX®, protégée par plusieurs brevets internationaux. Cette technologie permet l'allègement d'une partie du mouvement par un système d'assistance. L'utilisateur choisit alors la charge, le programme d'assistance souhaité, et l'entraînement peut démarrer. La technologie CONEX® permet aux sportifs de réaliser aisément un travail excentrique avec charges supra-maximales offrant un gain de force, de puissance et de vitesse supérieur à l'entraînement classique. La technologie CONEX® permet également un travail excentrique sous-maximal adapté à la prise de muscle et un entraînement balistique pour améliorer l'explosivité.

## NEXT

Les NEXT sont des machines à charge guidée, équipées d'un système piloté de vérins à air. Lors de la phase concentrique, la charge peut être réduite de 0, 30, 50 ou 70%; l'air pressurisé venant assister le pratiquant.

Pendant le travail excentrique, l'assistance s'arrête; la charge retenue est celle qui a été sélectionnée initialement.

## PHASE CONCENTRIQUE



Dans cette configuration la phase concentrique correspond à la poussée des bras.

L'utilisateur choisit une charge de 100kg et une assistance de 50%.

La charge poussée lors du mouvement concentrique est de 50kg.

*Charge 100kg  
Assistance 50%  
Charge réduite de 50kg*

## PHASE EXCENTRIQUE



L'assistance s'arrête automatiquement pendant la phase excentrique du mouvement, qui correspond au retour des bras.

Durant cette phase, pas d'assistance, et l'utilisateur retient donc les 100 kg initialement sélectionnés.

L'assistance à air pendant la phase concentrique peut également être désactivée pour effectuer un entraînement classique.

*Pas d'assistance  
Charge 100kg*

**La liste des machines NEXT ci-après n'est pas exhaustive. D'autres modèles sont disponibles sur demande.**



## XFM41

### ROWING ASSIS DIVERGENT



 132 cm  
 85 x 170 cm  
 230 kg

 87 kg  
 127 kg



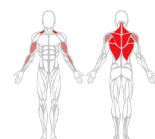
Bras indépendants



Appui poitrine réglable



Siège réglable en hauteur



Muscles principaux  
 . Trapèzes  
 . Dorsaux

Muscles secondaires  
 . Deltoides postérieurs . Biceps  
 . Avant-bras

## XFM42

### DÉVELOPPÉ ASSIS CONVERGENT



 150 cm  
 95 x 175 cm  
 147 kg

 87 kg  
 147 kg



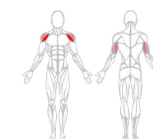
Repose pieds



Position des bras ajustable



Bras indépendants






Muscles principaux  
 . Deltoides antérieurs

Muscles secondaires  
 . Deltoides latéraux  
 . Triceps

## XFM40

### DÉVELOPPÉ HORIZONTAL CONVERGENT



 150 cm  
 100 x 150 cm  
 250 kg

 87 kg  
 137 kg



Repose pieds



Position des bras ajustable



Siège réglable en hauteur



Muscles principaux  
 . Pectoraux

Muscles secondaires  
 . Deltoides antérieurs  
 . Triceps

## XFM33

### LEG CURL ALLONGÉ ISCHIO



 135 cm  
 170 x 100 cm  
 220 kg

 87 kg  
 127 kg



Position ventrale sécurisée



Réglage d'amplitude



Poignées de maintien



Muscles principaux  
 . Ischio-jambiers

# XFM43

## DÉVELOPPÉ COUCHÉ CONVERGENT



 132 cm  
 120 x 240 cm  
 260 kg

 107 kg  
 147 kg



Bras indépendants



Position des bras ajustable



Repose pieds antidérapant



Muscles principaux  
 . Pectoraux

Muscles secondaires  
 . Deltoides antérieurs  
 . Triceps

# XFM14

## LEG EXTENSION QUADRICEPS



 145 cm  
 135 x 100 cm  
 240 kg

 107 kg  
 127 kg



Dossier réglable en profondeur



Réglage d'amplitude



Poignées de maintien



Muscles principaux  
 . Quadriceps

# XFM48

## PRESSE À SQUAT COUCHÉ MIXTE



 175 cm  
 230 x 115 cm  
 464 kg

 227 kg  
 247 kg



Position de départ ajustable



Dossier réglable de 0 à 90°



Appui-pieds et épaules réglables



Muscles principaux  
 . Quadriceps  
 . Fessiers

Muscles secondaires  
 . Ischio-jambiers . Adducteurs  
 . Mollets . Abdominaux

# DÉCOUVREZ NOS AUTRES UNIVERS

## ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

L'entraînement fonctionnel revu avec le savoir-faire et l'expertise de LAROQ



## ACCESSOIRES

Des accessoires robustes et fiables pour accompagner vos entraînements



## FITNESS

Des machines personnalisées pour un entraînement tout confort et en sécurité



## CARDIO-TRAINING

Des gammes complètes et fiables pour répondre aux différents objectifs



**WWW.LAROQ.COM**

FLASHEZ LE QR CODE CI-CONTRE







**LAROQ**

## **LAROQ - PERFORMANCE & FITNESS**

---

### **ADRESSE**

Zone Industrielle du Grand Pont  
13640 – La Roque d'Anthéron – France

### **CONTACT**

+33(0)4 42 28 48 20  
commercial@fizfab.com

### **CONTACT COMMERCIAL**

Île-de-France & Est	+33(0)6 08 02 12 24
Nord & Ouest	+33(0)6 77 07 78 60
Grand Sud	+33(0)6 88 94 08 11
Centre-Est	+33(0)6 19 31 27 87
DROM-COM	+33(0)4 42 28 58 47

**WWW.LAROQ.COM**