

LAROQ

PERFORMANCE & FITNESS

MAXI NOMAD 16

MODULE DE CROSS-TRAINING



FABRIQUÉ
EN FRANCE

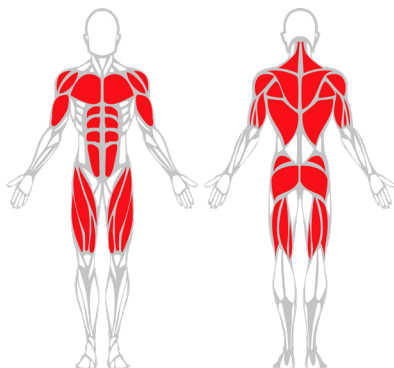


Photo non contractuelle*

DONNÉES TECHNIQUES

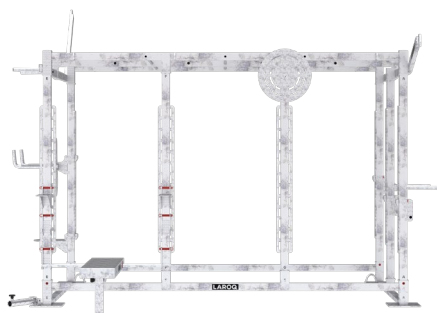
Caractéristiques	Description
Dimension	456 x 410 x 305 cm
Surface au sol	9,60 m ²
Hauteur échelle de traction	235 cm du sol
2 échelles de tractions	7 barres espacées de 37,5 cm – 3 barres espacées de 76,4 cm
Hauteurs poignées de traction	224 cm du sol
Hauteur des 10 anneaux accroche sangles	224 cm du sol
Tubes	70 x 70 mm – 2 mm épaisseur
Hauteur de plafond requise minimum	340 cm
Poids total (structure standard + rack transport)	323 kg
Dimension banc	36 x 120,6 x 43,7 cm (Banc inclinable à 20°)
Hauteur de la potence de corde	298 cm
Hauteur de la potence de sac de frappe	243 cm
Hauteur cible	217 cm
Hauteur support pour dips	42,5 cm min – 168,5 cm max
Hauteur chaise romaine	44,5 cm min – 170,5 cm max
Hauteur plateforme d'entraînement	47,5 cm min – 173,5 cm max
Hauteur barre réglable	38 cm min – 164 cm max
Hauteur crochets réglable pour barre olympique	42 cm min – 168,5 cm max
Niveaux de réglage des postes	13 niveaux de 10,5 cm par 10,5 cm
Poids total (postes optionnels + accessoires complets + rack + coffre)	600 kg

MAXI > **NOMAD16** > MODULE DE CROSS-TRAINING



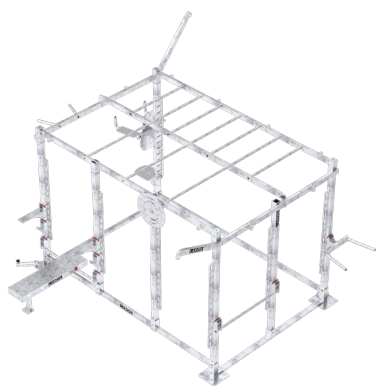
Le NOMAD16 de LAROQ propose de série de nombreux postes permettant une grande variété d'exercices jusqu'à 16 personnes en simultanément. Ce module transportable offre aux pratiquants la possibilité de réaliser des exercices de renforcement musculaire, cardio-training, ou encore des étirements, avec ou 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 équipées d'un câble anti-perte.

POINTS FORTS



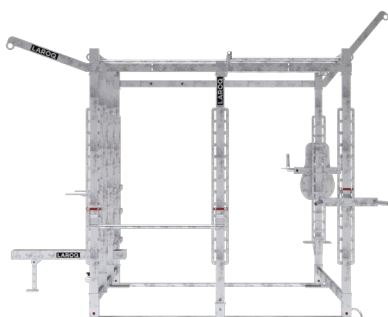
Grande capacité d'entraînement

Le NOMAD16 permet à jusqu'à 16 personnes de s'entraîner simultanément. Cela en fait une solution idéale pour les entraînements en groupe, que ce soit en salle ou en extérieur. La proximité des différents postes facilite aussi la mise en place de séances en circuit training.



Polyvalence des exercices

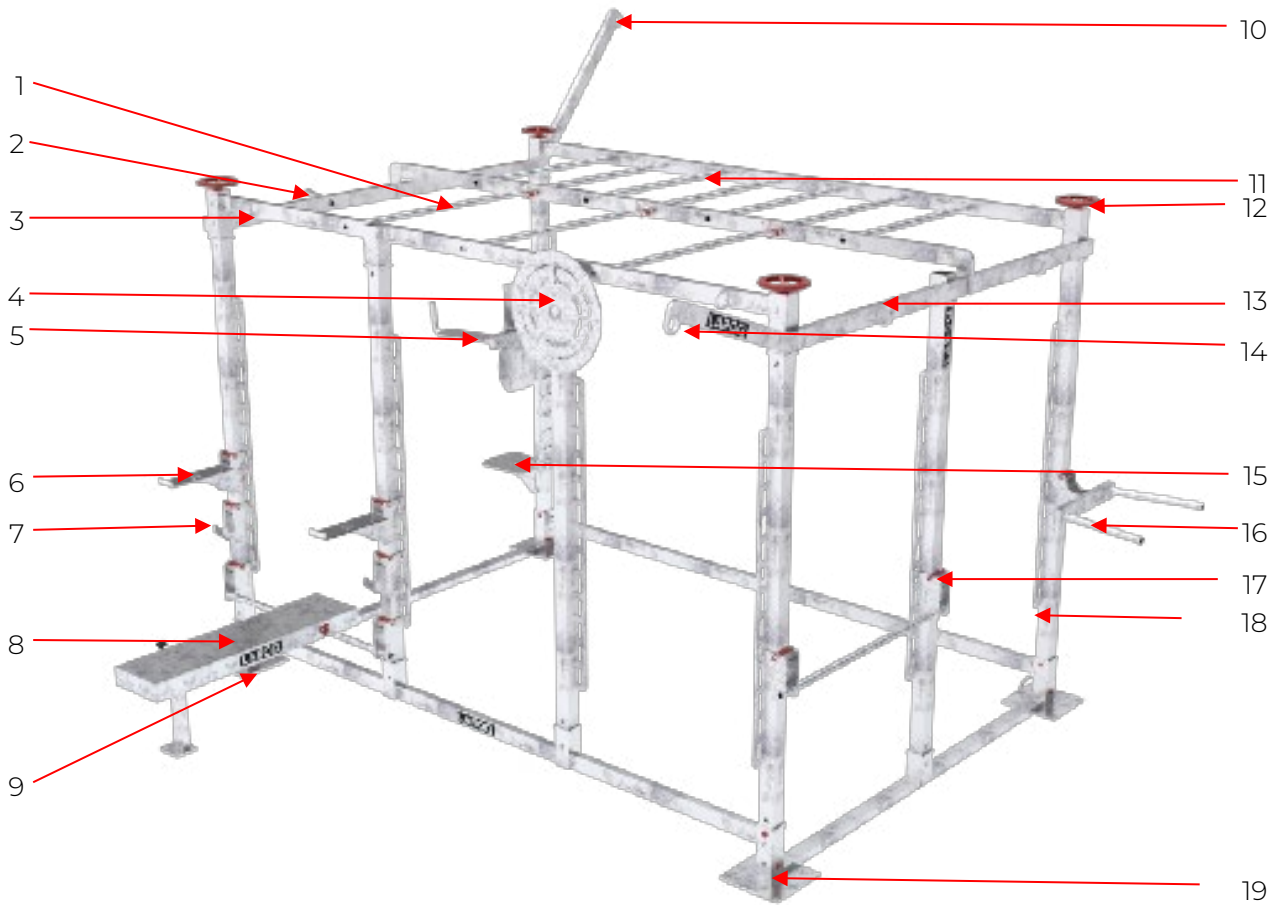
Ce module offre une grande variété d'exercices, allant du renforcement musculaire au cardio-training, en passant par les étirements. Il s'adapte aussi bien aux entraînements avec charge qu'aux exercices au poids du corps. Cela permet aux utilisateurs de travailler efficacement tous les groupes musculaires.



Modularité et sécurité

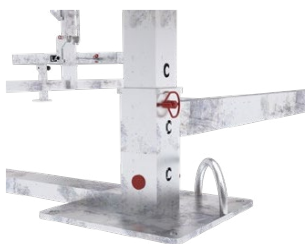
Chaque poste offre une grande gamme d'adaptabilité avec une multitude de réglage. De plus, l'entièreté du module est conçue afin de pouvoir être monté et démonté rapidement.

CARACTÉRISTIQUES



1. Echelle de traction 3 barres
2. Poignées de tractions
3. Anneaux pour sangle de suspension
4. Cible
5. Chaise romaine réglable en hauteur
6. Repose-barre avancés réglable en hauteur
7. Crochets réglables pour barre olympique
8. Banc couché & inclinable à 20°
9. Support T-Bar rotatif 360°
10. Potence de corde à grimper
11. Echelle de traction 7 barres
12. Volant de sécurité
13. Anneaux pour sangle de suspension
14. Potence sac de frappe
15. Plateforme d'entraînement réglable en hauteur
16. Support dips réglable en hauteur
17. Barre réglable (traction/pompes) en hauteur
18. Anneaux pour corde ondulatoire
19. Pieds équipés de 4 trous pour fixation supplémentaire

ÉQUIPEMENT DE SÉRIE



Anneaux pour corde ondulatoire



2 échelles de traction



10 anneaux pour sangle de suspension



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



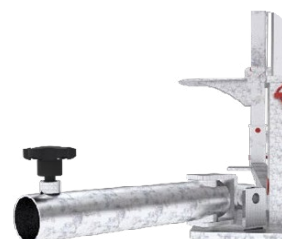
Support pour dips réglable en hauteur



Poignée de traction



Plateforme d'entraînement réglable



Support T-Bar rotatif 360°



Barre réglable en hauteur



Potence sac de frappe



Potence corde à grimper



Rack de transport