

KOMPAN Amérique du Nord

# Essentials Fitness Extérieur 2026



**KOMPAN**<sup>®</sup>  
Let's move



# Sommaire

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Pourquoi les Essentials Fitness Extérieur | 04 |
| Application Fitness                       | 05 |
| Options de couleurs                       | 05 |
| Essentials Fitness Extérieur              | 06 |
| Force                                     | 09 |
| Cardio                                    | 14 |
| Cross Training                            | 16 |
| Street Workout                            | 20 |
| Packs                                     | 26 |
| Nous contacter                            | 28 |

## Le meilleur gym est juste à côté de chez vous

Alors que les communautés à travers les États-Unis continuent de prioriser la santé, le bien-être, et un mode de vie actif, le fitness en plein air est devenu de plus en plus important dans les espaces de loisirs publics.

Les études démontrent que l'entraînement en extérieur peut aider à diminuer le stress, à améliorer l'humeur et la concentration, et à encourager les personnes à rester actives plus longtemps et à revenir plus souvent.

Les solutions de fitness extérieur de KOMPAN aident les communautés à donner vie à ces bienfaits avec des espaces vibrants conçus pour les adolescents et les adultes, quels que soient leur condition physique et leurs capacités. En combinant l'entraînement à l'air frais, à la lumière naturelle, et à l'accès aux espaces verts, KOMPAN crée des lieux de fitness attrayants qui favorisent le bien-être physique, mental et social bien au-delà de ce qu'offre une salle de sport intérieure traditionnelle.

# Le fitness pour tous.

## Nos équipements de fitness extérieur Essentials

Notre collection de fitness extérieur Essentials est conçue pour offrir un entraînement complet du corps aux utilisateurs de tous niveaux. Combinant les équipements KOMPAN Cardio, Force, Cross Training et Street Workout, la gamme Essentials permet de créer facilement un espace fitness communautaire, inclusif, libre d'accès adapté à votre budget.

### KOMPAN conçoit des espaces de fitness extérieur pour:

- Villes et municipalités
- Parcs et espaces récréatifs
- Centres de loisirs
- Écoles et universités
- Logements multifamiliaux
- Communautés des Associations des propriétaires
- Centres de réhabilitation
- Maisons de retraite
- Clubs sportifs

En résumé, si vous disposez d'un espace extérieur, nous avons les équipements de fitness professionnels qu'il vous faut.



### Résistance ajustable

Chaque machine est dotée d'une résistance ajustable, ce qui permet à chacun de progresser en toute sécurité, à son propre rythme.



### Durable et sécuritaire

Empêche les coincements, protège contre le vandalisme, réduit la maintenance, et garantit le bon fonctionnement quelles que soient les conditions météorologiques.



### Entraînement musculaire de tout le corps

La gamme de produits Force permet un entraînement complet du corps, couvrant les mouvements de pousé, de traction, de squat, de flexion en charnière et le renforcement du tronc.



### Entraînement inclusif pour tous

Format compact, hauteurs de siège adaptées pour l'accessibilité en fauteuil roulant, sièges moulés par soufflage confortables, et structures durables en acier galvanisées à chaud.



Scannez pour découvrir la collection complète d'équipement fitness d'extérieur ou visitez [kompan.com/en/us/products/outdoor-fitness](https://kompan.com/en/us/products/outdoor-fitness)



## Application de fitness extérieur de KOMPAN

### Une expérience connectée

L'application de fitness de KOMPAN est le coach personnel digital parfait pour vous aider à commencer votre parcours fitness. Elle vous apprend également à utiliser les équipements et vous aide à rester motivé. Il s'agit d'un guide d'exercices en ligne adapté à tous.

- Écouter des **vidéos d'exercices** pour tous les types d'équipements
- Accédez à des programmes d'entraînement adaptés à **différents objectifs et niveaux**
- Trouver l'**espace fitness le plus proche** sur la carte
- **Connectez-vous** aux équipements de cardio et enregistrez vos données dans Google Fit ou Apple Health



## Un design puissant tout en couleurs

Il est également possible d'obtenir des effets visuels créatifs et originaux en ajoutant des couleurs personnalisées aux composants en acier des équipements.

Vous pouvez choisir différentes couleurs pour vous démarquer, ou pour mettre en valeur un thème de conception global, une approche esthétique, l'environnement du centre de fitness, ou même pour représenter une marque ou une identité d'entreprise spécifique. Seule votre imagination fixe les limites!

## Steel Color Options

La gamme fitness est offerte en 14 couleurs vibrantes

 **Beige**  
NCS S 2020-Y20R \*  
RAL 1001

 **Jaune**  
NCS S 2070-Y20R \*  
RAL 1006

 **Orange \*\***  
NCS S 1580-Y50R \*  
RAL 2010

 **Rouge**  
NCS S 1580-Y90R \*  
RAL 3001

 **Bleu pâle**  
NCS S 2060-B \*  
RAL 5012

 **Blue foncé \*\***  
NCS S 7020-R80B \*  
RAL 5003

 **Brun \*\***  
NCS S 7020-Y40R \*  
RAL 8011

 **Lime \*\***  
NCS S 1070-G30Y

 **Vert moyen**  
NCS S 3065-G10Y \*  
RAL 6029

 **Vert foncé \*\***  
RAL 6005

 **Gris moyen**  
NCS S 5502-B \*  
RAL 7046

 **Gris foncé \*\***  
NCS S 6502-B \*  
RAL 7012

 **Gris anthracite \*\***  
NCS S 8005-B20G \*  
RAL 7016

 **Noir**  
NCS S 9000-N \*  
RAL 9005

\* La valeur du code couleur est approximative

\*\* Cette couleur est disponible avec finition mate ou brillante.



## Force

Les appareils Force KOMPAN reproduisent, en plein air, l'ambiance et les performances **d'une salle de sport professionnelle**.

Les utilisateurs de Force Essentials peuvent réaliser un véritable entraînement complet du corps en utilisant des mouvements et des résistances familiers, désormais associés à l'air frais et à un cadre en plein air.

Que l'accent soit mis sur les exercices de poussée, de traction ou sur le renforcement du bas du corps, cette gamme permet de réaliser des séances d'entraînement structurées qui reproduisent les routines habituelles en salle de sport. Grâce à une résistance réglable de 11 lb à 242 lb, les utilisateurs peuvent s'entraîner de manière progressive au fil du temps, développant ainsi leur force et leur confiance en eux, exactement comme ils le feraient sur des appareils en salle — mais en plein air.

Les appareils de musculation d'extérieur de KOMPAN allient les caractéristiques essentielles des appareils de gym intérieur traditionnels, telles que la résistance réglable, la robustesse et les critères de sécurité indispensables dans un environnement extérieur. Le résultat est des appareils de musculation d'extérieur de qualité professionnelle qui permettent un entraînement progressif et efficace pour les utilisateurs, quel que soit leur niveau de forme physique.

## Cardio

Les appareils d'entraînement de cardio KOMPAN peuvent faire passer votre espace de remise en forme en plein air au **niveau supérieur**.

Conçus par des experts du fitness pour offrir une expérience d'entraînement efficace et ergonomique, nos appareils de cardio d'extérieur allient les atouts essentiels des appareils de cardio d'intérieur traditionnels à la robustesse nécessaire pour résister aux conditions extérieures.

Chez KOMPAN, nous proposons trois grands types d'appareils de cardio fixes d'extérieur : les Vélos, les Vélos à bras et les Vélos elliptiques. Tous ces appareils offrent une expérience cardio intense comparable à celle de leurs équivalents destinés aux salles de sport intérieur.



## Cross Training

Les équipements de Cross Training, ou entraînement fonctionnel, de KOMPAN mettent l'accent sur les mouvements du corps couramment **utilisés dans la vie quotidienne**, tels que pousser, tirer et s'accroupir.

L'entraînement fonctionnel en plein air permet d'améliorer la force et l'endurance de manière à faciliter les activités quotidiennes. Nos stations de musculation en plein air sollicitent simultanément plusieurs grands groupes musculaires, ce qui en fait un moyen idéal pour renforcer l'ensemble du corps.

KOMPAN propose une large gamme de stations d'entraînement polyvalentes d'extérieur, notamment des stations d'entraînement fonctionnel équipées d'haltères magnétiques, de barres de traction et de sangles de suspension, conçues pour s'adapter à tous les niveaux de forme physique.



## Street Workout

Les équipements de Street Workout, ou callisthénie, de KOMPAN permettent de pratiquer une forme d'entraînement de musculation similaire à la gymnastique, en utilisant **les mouvements du corps comme résistance** afin d'améliorer la force musculaire, la puissance et l'endurance.

Les exercices de callisthénie jouent un rôle essentiel dans le maintien des capacités physiques globales. Chaque jour, nous effectuons sans nous en rendre compte des mouvements de callisthénie : par exemple, nous nous accroupissons pour ramasser un stylo ou nous nous relevons du lit le matin. Ces exercices sont indispensables pour améliorer la force et la mobilité, et pour garder un corps sain et fort.

KOMPAN propose une gamme d'équipements d'entraînement urbain d'extérieur de haute qualité et résistants, destinés à favoriser le renforcement musculaire. Notre sélection comprend des équipements polyvalents conçus pour renforcer le tronc, les bras et les jambes.

# Produits Essentials

Enrichissez votre communauté grâce à la gamme Essentials et proposez une solution de fitness modulable et économique.



# Équipements Force

## Développé Horizontal

FSW40101

L: 4' 1" L: 4' 2" H: 3' 7"

Avec une charge réglable allant jusqu'à 170 lb, le Développé Horizontal permet un entraînement efficace avec des poids pour les pectoraux, les triceps et les muscles antérieurs des épaules. Les poignées ergonomiques, dotées de prises multifonctions, offrent de nombreuses variantes d'exercices et un confort parfait pour les utilisateurs de différentes tailles. Le Développé Horizontal a été conçu dans un souci de sécurité; tous les arrêts mécaniques sont placés à l'intérieur du revêtement afin d'éliminer tout risque de points de pincement.



Muscles sollicités:  
**Pectoraux, Triceps,  
& avant des épaules**



Poids utilisés:  
**30–170 lb**



## Tirage Horizontal

FSW40201

L: 4' 1" L: 5' 4" H: 3' 7"

Le Tirage Horizontal offre une résistance réglable permettant de cibler le haut du dos, l'arrière des épaules et les biceps. Ses poignées ergonomiques, dotées de prises multifonctions, offrent une grande variété d'exercices et un confort parfait pour les utilisateurs de toutes tailles. Conçue dans un souci de sécurité, tous les dispositifs d'arrêt mécanique sont situés à l'intérieur du revêtement de protection afin d'éviter tout risque de blessure.



Muscles sollicités:  
**Haut du dos, arrière  
des épaules & biceps**



Poids utilisés:  
**30–170 lb**



## Force



Muscles sollicités:  
**Épaules & triceps**



Poids utilisés:  
**15–85 lb**



## Développé à Épaules

FSW40301

L: 4' 1" L: 5' 2" H: 4' 0"

Avec une charge réglable de 15 à 85 lb, le Développé à Épaules permet un entraînement authentique avec des poids pour les muscles des épaules et des triceps. Les poignées ergonomiques, dotées de prises multifonctions, permettent d'adopter diverses positions d'exercice et offrent un confort parfait pour les utilisateurs de toutes tailles. Le Développé à Épaules est conçu dans un souci de sécurité; tous les arrêts mécaniques sont placés à l'intérieur du revêtement afin d'éliminer tout risque d'écrasement.



## Tirage Vertical

FSW40401

L: 4' 1" L: 6' 11" H: 5' 10"

Avec une charge réglable jusqu'à 170 lb, le Tirage Vertical permet un entraînement ciblé avec des poids pour le haut du dos et les biceps. Les poignées ergonomiques, dotées de prises multifonctions, offrent de nombreuses variantes d'exercices et un confort parfait. Aucun réglage du siège n'est nécessaire, car l'appui-cuisses est conçu pour s'adapter confortablement aux utilisateurs de toutes tailles. Tous les arrêts mécaniques sont placés à l'intérieur du revêtement pour une sécurité maximale.



Muscles sollicités:  
**Haut du dos & biceps**



Poids utilisés:  
**30–170 lb**





Muscles sollicités:  
**Fessiers,  
quadriceps et  
ischio-jambiers**



Poids utilisés:  
**30-170 lb**

## Squat

FSW40601

L: 4' 1" L: 4' 9" H: 4' 6"

Avec une charge réglable jusqu'à 170 lb, le Squat permet un entraînement essentiel des jambes et de divers groupes musculaires de soutien. Le Squat est remarquablement simple d'utilisation et ne nécessite aucun réglage autre que celui de la charge. La barre reproduit le mouvement d'une barre libre, mais de manière plus sûre et mieux contrôlée. Le banc intégré permet aux utilisateurs de petite taille ou à ceux qui souhaitent une position assise plus basse de s'entraîner efficacement. Grâce à sa conception polyvalente, cet appareil convient également à une grande variété d'exercices, tels que les développés épaules, les fentes, et bien d'autres encore.

## Extension des Jambes

FSW40901

L: 3' 5" L: 4' 4" H: 3' 0"

La machine Extension des Jambes permet un entraînement avec des charges réglables pour les quadriceps. Grâce à l'absence de dossier, sa conception garantit que l'utilisateur est toujours correctement positionné, sans qu'il soit nécessaire de procéder à des réglages manuels. Le siège large est équipé de poignées latérales assurant un positionnement stable, et le repose-jambes rembourré garantit un grand confort à l'utilisateur.



Muscles sollicités:  
**Quadriceps**

Poids utilisés:  
**15-85 lb**



## Force

### Dips Triceps

FSW40701

L: 2' 4" L: 6' 8" H: 3' 11"

Avec une charge réglable de 15 à 85 lb, la machine Dips Triceps permet un entraînement efficace des triceps. Conçue pour être simple d'utilisation, elle ne nécessite aucun réglage hormis celui de la charge. La large poignée en forme de V permet aux utilisateurs de toutes tailles de trouver une position confortable. En modifiant la position des mains sur la poignée, il est possible d'effectuer de nombreuses variantes d'exercices.



Muscles sollicités:  
**Triceps**



Poids utilisés:  
**15–85 lb**



### Flexion des Biceps

FSW40801

L: 2' 10" L: 4' 3" H: 3' 0"

La machine Flexion des Biceps permet un entraînement en douceur des bras avec des poids. Elle est incroyablement facile à utiliser, le seul réglage nécessaire étant la charge. Les poignées ergonomiques sont confortables et offrent plusieurs positions de prise pour solliciter les muscles sous différents angles. Cela permet aux utilisateurs d'effectuer des exercices unilatéraux ou bilatéraux pour les bras.



Muscles sollicités:  
**Biceps &  
avant-bras**



Poids utilisés:  
**15–85 lb**



## Banc à Abdominaux

FSW41000

L: 4' 11" L: 1' 9" H: 2' 7"

Le Banc à Abdominaux est équipé d'appuis pour les jambes positionnés de manière ergonomique qui permettent d'effectuer divers exercices tout en renforçant efficacement l'ensemble des muscles abdominaux, sans exercer de pression néfaste sur le bas du dos. Le siège, conçu de manière ergonomique, contribue à réduire la pression exercée sur la colonne vertébrale pendant l'exercice. L'appui rembourré pour le bas des jambes garantit un grand confort à l'utilisateur.



Muscles Sollicités:  
**Abdominaux**



Muscles Sollicités:  
**Bas du dos,  
fessiers, &  
ischio-jambiers**



## Banc à Lombaires

FSW41100

L: 3' 5" L: 2' 5" H: 2' 11"

Le Banc à Lombaires est équipé d'un repose-pieds réglable qui s'adapte aux utilisateurs de toutes tailles, permettant ainsi une utilisation confortable sans avoir à régler l'appareil. Le soutien rembourré au niveau des hanches garantit un grand confort à l'utilisateur. Il permet de réaliser un large éventail d'exercices d'extension du dos, renforçant efficacement les extenseurs de la hanche ainsi que les muscles du bas et du haut du dos.

## Triple Sauts

FSW41200

L: 3' 9" L: 3' 11" H: 2' 5"

Le Triple Sauts est un appareil à la fois simple et polyvalent. Doté de trois hauteurs de marche différentes et d'une surface antidérapante, il offre un défi adapté aux utilisateurs de toutes tailles et de tous niveaux de condition physique. Il est idéal pour divers types d'exercices de cardio-stepping et pour un large éventail d'exercices de renforcement des membres inférieurs.



Muscles sollicités:  
**Fessiers,  
quadriceps, &  
ischio-jambiers**



# Cardio



## Vélo à bras

FSW24001

L: 2' 8" L: 1' 10" H: 3' 9"

Le Vélo à bras est équipé d'un siège et d'un espace modulable permettant d'accueillir des utilisateurs assis, en fauteuil roulant ou debout, ce qui garantit son accessibilité à tous, quels que soient leur condition physique et leurs capacités. La résistance réglable de l'appareil, générée par un frein magnétique agissant sur un volant d'inertie, offre une expérience de pédalage fluide, essentielle pour l'entraînement des bras. Les utilisateurs peuvent choisir sans effort parmi 10 niveaux de résistance en tournant une poignée, ce qui permet de passer d'exercices doux à un entraînement par intervalles à haute intensité.



Domaines ciblés :

**Cardio & muscles des bras**



## Vélo

FSW24601

L: 3' 3" W: 1' 8" H: 3' 11"

Ce Vélo offre une excellente qualité d'entraînement grâce à ses fonctionnalités conviviales. Il est équipé d'un système de freinage magnétique et d'un volant d'inertie qui garantissent une expérience de pédalage fluide et des niveaux de résistance réglables. L'intensité de l'effort peut être facilement réglée à l'aide d'une poignée judicieusement placée, allant d'un niveau léger inférieur à 50 watts à un niveau intense dépassant les 500 watts en pédalant rapidement. Son guidon est conçu pour offrir plusieurs positions et dispose d'un emplacement dédié pour un smartphone, ce qui le rend polyvalent pour toutes les utilisations, de la rééducation à l'entraînement sportif. La selle réglable s'adapte aux utilisateurs mesurant entre 4' 9" et 6' 4".



Domaines ciblés :

**Cardio & muscles des jambes**





## Vélo elliptique

FSW23901

L: 5' 5" L: 2' 4" H: 5' 6"

Le Vélo elliptique séduit un large public grâce à sa conception à faible impact qui fait travailler à la fois le haut et le bas du corps. Optimisé sur le plan ergonomique, il permet de s'entraîner confortablement tout en ménageant les articulations. L'intensité de l'effort est réglable grâce à 10 niveaux de résistance, contrôlés par une poignée accessible en position debout. Le système de freinage magnétique fluide s'adapte à toutes les intensités d'entraînement, qu'il s'agisse de rééducation ou de préparation physique. Il est également équipé d'un support pour téléphone permettant de profiter de contenus multimédias pendant les séances d'entraînement.



Domaines ciblés :  
**Cardio & tout le corps**



## Vélo couché

FSW24101

L: 6' 4" L: 1' 5" H: 3' 0"

Le Vélo couché est conçu pour offrir une grande polyvalence; il convient à tous les types d'utilisateurs grâce à sa facilité d'utilisation et à son design confortable. Idéal pour les seniors ou toute personne ayant besoin d'un meilleur équilibre, ce vélo est équipé d'une selle large avec poignées intégrées et d'un dossier réglable, s'adaptant ainsi à différentes tailles. Il offre un pédalage fluide grâce à un système de résistance réglable fonctionnant avec un frein magnétique et un volant d'inertie, permettant ainsi de varier l'intensité de l'effort. La poignée de réglage de la résistance est à portée de main depuis la position assise et propose 10 niveaux pour un entraînement sur mesure.



Domaines ciblés:  
**Cardio & muscles des jambes**



# Cross Training

## Poids Magnétiques Compact

FAZ108

L: 7' 5" L: 3' 11" H: 9' 7"

Un système de freinage magnétique innovant augmente la résistance à mesure que la vitesse de mouvement s'accélère, et agit également comme un frein en cas de chute des haltères, réduisant ainsi considérablement l'impact. Disponibles en trois niveaux de poids (léger, moyen et lourd), les Poids Magnétiques offrent un entraînement adaptable aussi bien aux utilisateurs expérimentés qu'aux débutants. Ils se déplacent librement de haut en bas et pivotent à 360°, permettant ainsi de réaliser des exercices similaires à ceux pratiqués avec des ballons médicaux et des kettlebells. Disponibles en 14, 20 et 26 lb.



## Appareil de Suspension Compact

FAZ10701

L: 7' 5" L: 3' 11" H: 9' 7"

L'Appareil de Suspension est très efficace car il permet d'améliorer simultanément la force, l'équilibre, la souplesse et la stabilité du tronc. Avec ses 49 exercices, le système d'entraînement en suspension est l'un des équipements de sport les plus polyvalents, permettant de travailler tous les groupes musculaires de manière fonctionnelle et efficace, quel que soit le niveau de forme physique de l'utilisateur. Grâce à la résistance modulable du système d'entraînement en suspension, chacun peut s'entraîner à son propre niveau. L'intensité de chaque exercice peut être déterminée en ajustant la position du corps afin d'augmenter ou de réduire la résistance.



## Core Twist Compact

FAZ109

L: 9' 2" L: 7' 2" H: 9' 7"

Le Core Twist Compact réunit trois stations efficaces pour l'entraînement des abdominaux et du haut du corps. Les panneaux fournis présentent 11 exercices de base et renvoient à l'application KOMPAN Sport & Fitness pour des conseils et de l'inspiration. Le Core Twist offre une résistance réglable au niveau du tronc, grâce à une barre pivotant à 360° dans le sens horaire et antihoraire, dont la résistance peut être déterminée par la vitesse du mouvement. La station de levées de jambes permet un entraînement ciblé des abdominaux grâce à des levées de jambes contrôlées, tandis que la barre de traction offre de multiples options de prise et peut être utilisée aussi bien par les débutants que par les utilisateurs expérimentés, grâce aux barres horizontales servant d'appui pour les pieds. Un marchepied est prévu pour que chacun puisse atteindre la barre de traction.





## Cross Training Combi 4 Compact

FAZ20501

L: 14' 6" L: 3' 11" H: 9' 7"

Le Combi 4 réunit deux accessoires d'entraînement fonctionnel extrêmement polyvalents : l'Appareil de Suspension et les Poids Magnétiques. L'entraînement en suspension est très efficace, car il permet de développer simultanément la force, l'équilibre, la souplesse et la stabilité du tronc. Grâce à ses 49 exercices, il permet de solliciter tous les principaux groupes musculaires de manière fonctionnelle et adaptable, quel que soit le niveau de forme physique de l'utilisateur. La résistance s'ajuste facilement en modifiant la position du corps, ce qui permet à chaque utilisateur de s'entraîner à son propre rythme.

Les Poids Magnétiques proposent un deuxième mode d'entraînement grâce à un système de freinage magnétique innovant qui augmente la résistance à mesure que la vitesse de mouvement s'accélère. Ce système breveté fait également office de frein en cas de chute des haltères, ce qui réduit considérablement l'impact. Disponibles en trois poids (léger, moyen et lourd), ils offrent un entraînement adaptable aussi bien aux débutants qu'aux utilisateurs expérimentés. Les haltères se déplacent librement de haut en bas et pivotent à 360°, ce qui permet de réaliser des exercices similaires à ceux pratiqués avec des ballons médicaux et des kettlebells. Ils sont disponibles en 14, 20 et 26 lb.

### Cross Training Combi 5 Compact

FAZ20601

L: 16' 4" L: 7' 2" H: 9' 7"

Le Combi 5 réunit deux des équipements d'entraînement fonctionnel les plus polyvalents: l'Appareil de Suspension et le Core Twist. L'entraînement en suspension est extrêmement efficace, car il permet de développer simultanément la force, l'équilibre, la souplesse et la stabilité du tronc. Avec ses 49 exercices, l'Appareil de Suspension permet de solliciter tous les principaux groupes musculaires de manière fonctionnelle et efficace, quel que soit le niveau de forme physique. Grâce à la résistance modulable, chacun peut s'entraîner à son propre niveau en ajustant la position du corps pour augmenter ou diminuer la charge.

Le Core Twist propose un entraînement ciblé et ajustable des muscles du tronc, grâce à une barre qui pivote à 360° dans le sens horaire et antihoraire et dont la résistance augmente en fonction de la vitesse du mouvement. La station comprend également des stations de tractions et de levées de jambes, offrant ainsi davantage d'options pour l'entraînement du haut du corps et des abdominaux.



### Cross Training Combi 6 Compact

FAZ207

L: 16' 4" L: 7' 2" H: 9' 7"

Le Combi 6 réunit deux équipements d'entraînement fonctionnel extrêmement polyvalents : le Core Twist et les Poids Magnétiques. Le Core Twist permet un entraînement du tronc personnalisable, grâce à une barre qui pivote à 360° dans les deux sens et dont la résistance augmente en fonction de la vitesse du mouvement. Elle comprend également des stations de tractions et de levées de jambes, offrant ainsi des possibilités supplémentaires pour l'entraînement du haut du corps et des abdominaux.

Les Poids Magnétiques sont dotées d'un système de freinage magnétique innovant qui augmente la résistance à mesure que la vitesse de mouvement s'accroît. Ce système breveté fait également office de frein en cas de chute des haltères, ce qui réduit considérablement l'impact. Disponibles en trois niveaux de poids (léger, moyen et lourd), elles permettent un entraînement adaptable aussi bien aux débutants qu'aux utilisateurs expérimentés. Les haltères se déplacent librement de haut en bas et pivotent à 360°, ce qui permet de réaliser des exercices similaires à ceux pratiqués avec des ballons médicaux et des kettlebells. Ils sont disponibles en 14, 20 et 26 lb.





## Cross Training Combi 7 Compact

FAZ20801

L: 23' 5" L: 7' 2" H: 9' 7"

Le Combi 7 offre une variété maximale d'entraînements dans un espace réduit, grâce à ses trois stations multifonctionnelles et accessibles à tous. L'Appareil de Suspension permet un entraînement complet et modulable du corps entier, améliorant la force, l'équilibre, la souplesse et la stabilité du tronc grâce à 49 exercices possibles. Le Core Twist propose une rotation à résistance réglable à 360° pour des exercices efficaces du tronc, ainsi qu'une station intégrée pour les tractions et les levées de jambes. Les Poids Magnétiques utilisent un système de freinage magnétique innovant qui ajuste la résistance en fonction de la vitesse et réduit l'impact en cas de chute. Disponibles en 14, 20 et 26 lb, les Poids Magnétiques permettent un entraînement dynamique et modulable, similaire aux exercices avec médecine-ball et kettlebell – idéal pour tous les niveaux de forme physique.



## Cross Training Combi 8 Compact

FAZ20901

L: 15' 10" L: 16' 2" H: 9' 7"

Le Combi 8 offre une variété d'entraînement maximale dans un espace réduit. Il combine trois stations multifonctionnelles et accessibles à tous qui permettent aux utilisateurs de s'entraîner à un niveau adapté à leur condition physique : l'Appareil de Suspension avec 49 exercices et une résistance réglable, le Core Twist avec une rotation à 360° et un entraînement du tronc ajustable, ainsi que des stations de tractions et de levées de jambes, et enfin les Poids Magnétiques avec un freinage magnétique basé sur la vitesse, une réduction des chocs et des options de poids de 14, 20 et 26 lb.



# Street Workout

## Combi 1

FSW101

L: 10' 4" L: 7' 7" H: 7' 10"

Le banc permet un entraînement parfait des muscles du tronc et du bas du dos grâce à des exercices tels que les levées de jambes et les abdominaux. Ses poignées ergonomiques sont conçues pour que chacun puisse effectuer les exercices correctement. Le Combi 1 est une combinaison peu encombrante d'équipements essentiels pour le street workout, comprenant une barre de traction, une station de pompes inclinée et un banc. Très apprécié des entraîneurs, c'est la station d'entraînement idéale pour utiliser des accessoires supplémentaires, tels que des sangles de suspension et des petits haltères. La barre de tractions est fabriquée en acier massif et présente un diamètre de 1,3 pouces, une taille idéale pour offrir une bonne prise en main aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Suspendue à une hauteur de 7 pieds 2 pouces, elle permet à chacun de se suspendre librement et de l'utiliser pour réaliser divers types de tractions.



## Combi 2

FSW102

L: 13' 7" L: 12' 7" H: 7' 10"

Le banc permet un entraînement parfait des muscles du tronc et du bas du dos grâce à des exercices tels que les levées de jambes et les abdominaux. Des poignées ergonomiques ont été conçues pour que chacun puisse effectuer les exercices correctement. Ensemble compact et complet de street workout comprenant un banc, une barre de pompes, un banc de développé couché incliné, une échelle horizontale et une station de tractions. Le Combi 2 convient aussi bien aux professionnels qu'aux débutants, grâce à des barres judicieusement placées permettant d'ajuster le niveau de difficulté, ainsi qu'à un espace d'entraînement épuré pour les séances avancées. La barre de tractions est fabriquée en acier massif et présente un diamètre de 1,3 pouces, une taille idéale pour offrir une bonne prise en main aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Suspendue à une hauteur de 7 pieds 2 pouces, elle permet à chacun de se suspendre librement et d'effectuer divers types de tractions.



## Combi 3

FSW103

L: 23' 10" L: 14' 3" H: 7' 10"

Cette échelle aérienne est large et haute pour permettre à chacun de s'y suspendre et de se déplacer librement. Elle comporte 4 marches situées à différentes hauteurs. Cette installation complète de street workout réunit tous les éléments essentiels tout en invitant les utilisateurs à trouver de manière créative leur propre chemin d'un côté à l'autre. Ainsi, la Combi 3 est idéale pour le parkour, offrant une gamme infinie de mouvements. Le mur d'appui renversé est l'endroit idéal pour travailler les techniques d'appui renversé ou de pompes en appui renversé. La barre de traction est fabriquée en acier massif et présente un diamètre de 1,3 pouces, une taille idéale pour offrir une bonne prise en main aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Suspendue à une hauteur de 7 pieds 2 pouces, elle permet à chacun de se suspendre librement et de l'utiliser pour effectuer divers types de tractions.



## Combi 4

FSW104

L: 13' 1" L: 14' 3" H: 7' 10"

Combinaison compacte et complète d'équipements de street workout et de callisthénie, destinée à l'entraînement et à la compétition. Elle comprend un banc, des barres parallèles universelles, une barre de pompes, un banc de développé couché incliné, une échelle suédoise et deux stations de tractions. Sept stations d'entraînement en une, le tout sur une surface de seulement 397 ft<sup>2</sup>. Les barres de tractions, d'une largeur de 4 ft. 6 in., sont conçues pour offrir suffisamment d'espace pour les exercices dynamiques et favoriser les exercices latéraux tels que les tractions « typewriter ». La largeur des barres permet également aux utilisateurs d'effectuer des tractions côte à côte, ce qui favorise la compétition ou la motivation mutuelle. Les barres parallèles universelles permettent aux utilisateurs de tous niveaux de pratiquer des dips et des exercices d'étirement, avec une entrée plus large d'un côté pour les personnes en fauteuil roulant.



## Combi 5

FSW105

L: 22' 10" L: 14' 7" H: 7' 10"

Avec ses 10 stations d'entraînement en une, cet ensemble offre une expérience intense de street workout et de callisthénie. Les barres de traction ont un diamètre optimisé de 1,3 pouces pour une meilleure prise en main, et leur conception conique entièrement en acier garantit une grande solidité. D'une largeur de 4 pieds 6 pouces, elles permettent de réaliser des exercices dynamiques et latéraux, tels que les tractions « typewriter », ainsi que de s'entraîner côte à côte. Les barres parallèles universelles permettent de réaliser des dips et des étirements pour tous les niveaux, et disposent d'un accès plus large adapté aux utilisateurs en fauteuil roulant.





### Barres Parallèles

FSW201

L: 6' 6" L: 2' 1" H: 3' 3"

Un ensemble de deux barres placées à la même hauteur, idéal pour les exercices d'équilibre sur les mains, comme on les connaît en gymnastique classique, et excellent pour renforcer les muscles du tronc et développer la force globale. Les barres parallèles sont parfaites pour effectuer des dips, un exercice idéal pour renforcer les muscles de la poitrine, des épaules et des bras.



### Barres Parallèles Triple

FSW210

L: 6' 5" L: 3' 10" H: 4' 7"

Le street workout est une activité physique qui incarne la liberté de mouvement et favorise les interactions sociales. Il s'agit d'un mélange d'athlétisme, de callisthénie et d'autres sports, et se pratique principalement dans l'espace public. On trouve des barres parallèles dans tous les espaces dédiés au street workout pour entraîner le haut du corps et la stabilité du tronc. Ces barres parallèles triples mesurent 4 pieds 7 pouces de haut, ce qui est suffisant pour effectuer des dips avec les jambes tendues. Leurs angles arrondis permettent de balancer facilement les jambes d'une barre à l'autre, ce qui permet d'essayer de nouvelles figures en toute sécurité, sans risque de blessure.



## Échelle suspendue, large

FSW205

L: 7' 6" L: 3' 11" H: 6' 7"

L'échelle suspendue, également appelée « Monkey Bars », est sans doute l'élément le plus célèbre de tous ceux que l'on trouve sur un parcours d'obstacles. Le but est d'atteindre l'autre côté sans utiliser ses pieds. Cette échelle suspendue est large et haute afin que chacun puisse s'y suspendre et se déplacer librement. Pour que tout le monde puisse y accéder, quatre marche-pieds situés à différentes hauteurs sont prévus, et l'échelle présente une inclinaison partant d'une hauteur réduite, ce qui permet aux utilisateurs de fauteuil roulant d'y accéder directement depuis leur fauteuil. L'échelle suspendue est équipée d'un panneau d'instructions clair présentant l'exercice de base et d'un code QR. En scannant le code QR, les utilisateurs peuvent se connecter à l'application KOMPAN Fitness, où ils trouveront de nombreux exercices et programmes d'entraînement adaptés à tous les niveaux.



## Station de Tractions Carrée

FSW218

L: 5' 5" L: 5' 5" H: 7' 10"

La Station de Tractions Carrée peut être utilisée de multiples façons et par plusieurs utilisateurs simultanément. Les exercices vont des tractions classiques aux mouvements les plus dynamiques et avancés, tels que le « Flying Monkey », qui consiste à passer d'une barre à l'autre. Les barres de traction sont fabriquées en acier massif et ont un diamètre de 1,3 pouce, une taille idéale pour offrir une bonne prise en main aussi bien aux hommes qu'aux femmes. La barre la plus haute étant fixée à une hauteur de 7 pieds 2 pouces, chacun pourra s'y suspendre librement. Pour s'assurer que tout le monde puisse atteindre les barres de traction, deux marche-pieds situés à des hauteurs différentes sont fournis.

## Street Workout



### Levée de jambe & Tractions

FSW238

L: 3' 10" L: 3' 7" H: 7' 10"

Ce produit offre une multitude d'exercices sur un mètre carré en combinant la station de levée de jambes et la barre de traction. La station de levée de jambes est un excellent équipement pour les exercices abdominaux. Elle permet aux utilisateurs de faire travailler leurs muscles abdominaux en effectuant des levées de jambes tout en se maintenant en position assise sur le siège. Ce type d'exercice sollicite l'ensemble des muscles abdominaux. Les tractions constituent un élément essentiel de l'entraînement de musculation. La barre de traction permet de réaliser toute une gamme d'exercices, grâce à ses multiples prises adaptées à différentes positions des mains. En posant les pieds sur les barres horizontales, les débutants peuvent réduire leur poids corporel lors des tractions et progresser progressivement vers un entraînement de niveau avancé. Un marchepied est fourni pour permettre à chacun d'atteindre la barre de traction.

### Banc Dip

FSW202

L: 6' 5" L: 1' 9" H: 2' 5"

Une rangée de barres parallèles adaptées aux exercices d'équilibre sur les mains les plus avancés, tels que les pompes en équilibre sur les mains, et parfaites pour les dips, qui constituent des exercices idéaux pour renforcer les muscles de la poitrine, des épaules et des bras.



### Banc

FSW203

L: 5' 1" L: 2' 11" H: 3' 1"

Le banc est idéal pour travailler les muscles du tronc grâce à des exercices ciblant le bas du dos et les abdominaux, tels que les levées de jambes et les redressements assis. Son revêtement Ekogrip® résistant offre une adhérence parfaite, ce qui permet d'utiliser le banc comme caisse de saut pour réaliser divers exercices de step et de saut, quelles que soient les conditions météorologiques.





# Packs



## BikeBLOCK

FSP10200

L: 15' 0" L: 3' 3" H: 3' 11"

BikeBLOCK est une solution de cardio en plein air accessible, conçue pour inciter tout le monde à bouger, quels que soient l'âge ou les capacités physiques. Composée de deux vélos classiques et d'un vélo à bras inclusif, il permet d'entraîner aussi bien le bas que le haut du corps, permettant ainsi à chacun, y compris aux personnes en fauteuil roulant, de rester actif. BikeBLOCK offre une grande valeur ajoutée à ses utilisateurs tout en restant très simple d'utilisation. Sa conception compacte et robuste garantit une installation facile et un entretien réduit, tandis que sa configuration inclusive élargit son accessibilité à l'ensemble de la communauté.



## StreetBLOCK

FSP10300

L: 36' 3" L: 36' 10" H: 7' 10"

StreetBLOCK est une solution dynamique de fitness en plein air axée sur la callisthénie et l'entraînement au poids du corps. Des tractions et dips aux exercices de renforcement du tronc et de cardio, StreetBLOCK offre une expérience d'entraînement complète sur un encombrement réduit. Conçu pour accueillir un grand nombre d'utilisateurs à moindre coût, il permet à plusieurs personnes de s'entraîner simultanément sans avoir recours à des équipements coûteux. StreetBLOCK constitue un investissement judicieux pour favoriser l'engagement des jeunes et dynamiser la communauté, ce qui en fait une solution idéale pour les parcs, les cours d'école et les espaces publics. Sa construction robuste garantit une utilisation à long terme avec un entretien minimal.

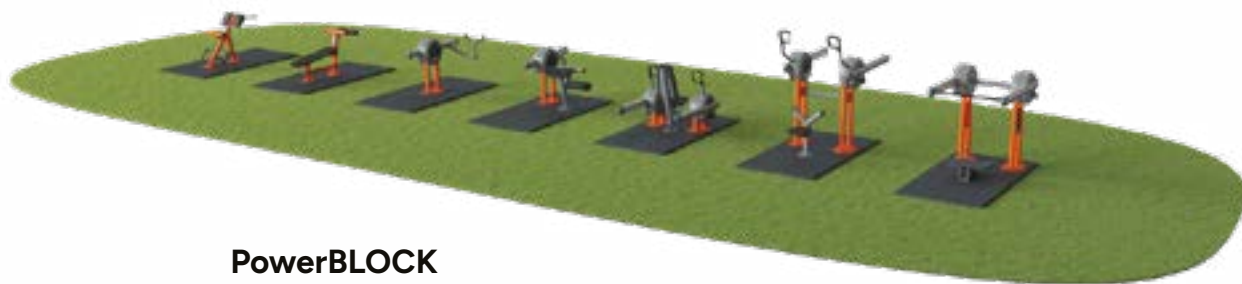


## CompactBLOCK

FSP10500

L: 34' 10" L: 6' 11" H: 5' 10"

CompactBLOCK est la solution idéale pour intégrer des équipements de fitness en plein air dans des espaces réduits, sans faire de compromis sur la qualité ni la variété. Il permet un entraînement complet du corps en combinant des appareils de musculation réglables et des équipements de cardio, très similaire à ce que l'on trouve dans les salles de sport intérieur. Le CompactBLOCK constitue un moyen astucieux d'aménager les aires de jeux avec un espace de fitness, permettant ainsi aux parents de s'entraîner tout en surveillant leurs enfants. Sa conception sans hauteur de chute critique ne nécessite aucun revêtement coûteux, ce qui rend son installation simple et économique. Idéal pour les parcs, les quartiers résidentiels et les écoles, le CompactBLOCK transforme l'attente passive en exercice physique productif, créant ainsi des espaces dynamiques et intergénérationnels.



## PowerBLOCK

FSP10600

L: 50' 6" L: 7' 8" H: 5' 10"

PowerBLOCK permet de pratiquer un entraînement de musculation structuré et progressif dans n'importe quel environnement extérieur. Il permet aux utilisateurs de suivre un programme d'entraînement clair ciblant tous les principaux groupes musculaires. Grâce à sa résistance réglable et à ses séquences d'exercices guidées, il aide aussi bien les débutants que les utilisateurs expérimentés à développer leur force de manière sûre et efficace. Les bienfaits de la musculation sont bien connus : amélioration de la santé, augmentation de l'espérance de vie et prévention des blessures. PowerBLOCK répond directement à la demande croissante en matière de musculation tout en garantissant des coûts d'exploitation réduits. Sa facilité d'installation permet de gagner du temps et de réduire les dépenses, car il peut être monté sans nécessiter de revêtement de sécurité. Cette solution est conçue pour une utilisation intensive, et sa conception modulaire s'adapte facilement à l'espace disponible.



## CircuitBLOCK

FSP10700

L: 41' 11" L: 41' 11" H: 5' 10"

CircuitBLOCK est un système complet d'entraînement en plein air inspiré de l'efficacité des circuits de fitness en salle. En combinant des exercices cardiovasculaires et de musculation à intensité variable selon un enchaînement logique, il encourage les utilisateurs à passer sans interruption d'un exercice à l'autre, offrant ainsi des séances d'entraînement efficaces en termes de temps et sollicitant l'ensemble du corps. Il crée une expérience d'entraînement engageante et conviviale pour les utilisateurs de tous niveaux de forme physique. CircuitBLOCK est conçu pour offrir un impact maximal avec un entretien minimal. Sa grande capacité d'accueil en fait la solution idéale pour les parcs et les espaces de loisirs très fréquentés. Facile à installer et adaptable à différents agencements, CircuitBLOCK transforme les espaces publics en lieux dynamiques qui favorisent des communautés plus saines et plus solidaires.

# Bouger, c'est parti!

Contactez-nous pour découvrir comment votre partenaire de confiance en matière de fitness extérieur peut vous aider.



1-800-426-9788  
contact@kompan.com  
www.kompan.com

## Plus de ressources utiles:

### Catalogue des solutions de fitness extérieur

Découvrez notre gamme complète de produits et d'offres de fitness extérieur pour votre communauté.



Scannez le code ou contactez-nous pour obtenir votre exemplaire GRATUIT

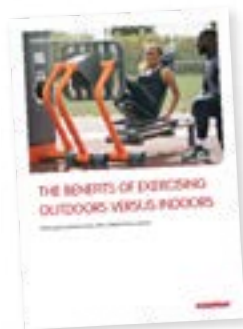


### Livre blanc : Les avantages de l'exercice en plein air par rapport à celui en salle

Découvrez les fondements scientifiques de l'activité physique en plein air et ses effets bénéfiques sur votre santé mentale et physique.



Scannez pour lire le livre blanc.







**KOMPAN Amérique du Nord**  
605 West Howard Lane, Suite 101  
Austin, TX 78753  
USA

1-800-426-9788  
[contact@kompan.com](mailto:contact@kompan.com)

[www.kompan.com](http://www.kompan.com)

**KOMPAN**<sup>®</sup>  
Let's move