



## vGYM Outdoor Fitness

Français V1.0

Téléchargement PDF:  
[verticaltechnik.ch/pdf](http://verticaltechnik.ch/pdf)





# vGYM Outdoor Fitness – Vertical Technik AG

## Contenu

- |   |  |    |                                     |
|---|--|----|-------------------------------------|
| 2 | Qu'est-ce que vGYM Outdoor Fitness?      | 8  | Signalisation                       |
| 3 | Avantages / D'une seule source / Qualité | 9  | Avantages de vGYM                   |
| 4 | Notre processus                          | 10 | Tous les équipements vGYM           |
| 5 | Machine à squat de vGYM                  | 17 | Tableau d'équipement des conteneurs |
| 6 | Set 1 - Set complet                      | 18 | Sécurité et souterrain              |
| 7 | Set 2 – La base                          | 19 | Projets                             |

## Qu'est-ce que vGYM Outdoor Fitness ?

vGYM est une marque innovante d'équipements de fitness en plein air qui permet aux personnes de tous âges et de tous niveaux de s'entraîner efficacement et en toute sécurité en plein air. Développée par Quincy, une entreprise forte de plus de 10 ans d'expérience dans la conception d'équipements sportifs, vGYM révolutionne l'entraînement en extérieur grâce à sa solution unique permettant un réglage simple et rapide des poids d'entraînement. Des millions de personnes dans plus de 110 pays bénéficient déjà des concepts innovants de Quincy.

### vGYM – Entraînement pour tous

Que ce soit au parc, à la plage ou dans la cour d'école, vGYM propose des séances de musculation et

d'endurance dans les lieux de rassemblement. Les équipements favorisent le mouvement, le bien-être et la santé, pour les jeunes à partir de 14 ans jusqu'aux seniors actifs.

### vGYM en Suisse

Afin d'assurer le succès de vGYM Outdoor Fitness en Suisse, Vertical Technik AG a ajouté vGYM à sa gamme de produits. Forts de nombreuses années d'expérience dans la mise en œuvre de solutions personnalisées de haute qualité, nous proposons les équipements vGYM innovants aux lieux de pratique et de convivialité. Ensemble, nous promovons une vie active et des communautés saines en Suisse.



## Pourquoi vGYM Outdoor Fitness?

Les équipements de fitness en plein air vGYM offrent une combinaison unique de fonctionnalité, de développement communautaire et d'accessibilité, ce qui en fait le choix idéal pour tout espace public.

### Avantages des équipements vGYM

- ✓ **Poids réglables** - Système innovant permettant un réglage facile et sûr de 5 kg à 120 kg.
- ✓ **Robuste** - Acier inoxydable de haute qualité, résistant aux intempéries et au vandalisme.
- ✓ **Ergonomie** - Mécanismes précis avec roulements en acier inoxydable pour des mouvements fluides et ergonomiques.
- ✓ **Facilité d'utilisation** - Instructions résistantes aux UV avec codes QR pour les exercices.
- ✓ **Conception de couleur individuelle** - Les équipements vGYM sont disponibles dans toutes les couleurs RAL.
- ✓ **La plus haute qualité** - Acier inoxydable nécessitant peu d'entretien, résistant aux intempéries, pour une utilisation intensive en extérieur.

Les équipements vGYM peuvent être combinés avec des installations de street workout ou des skate-parks pour créer des espaces de réunion.

## Tout d'une seule source

De la conception initiale à l'exploitation à long terme, Vertical Technik AG vous accompagne à chaque étape de la mise en œuvre de votre salle vGYM. Nos solutions sur mesure s'adaptent avec flexibilité à tous les environnements, des petites salles d'entraînement aux grands parcs de fitness. Grâce à notre service complet, nous garantissons que votre parc de fitness répond aux normes de qualité et de sécurité les plus strictes et qu'elle est parfaitement adaptée aux besoins de ses utilisateurs. Une planification minutieuse, une installation professionnelle et un entretien régulier garantissent longévité, fonctionnalité et durabilité.

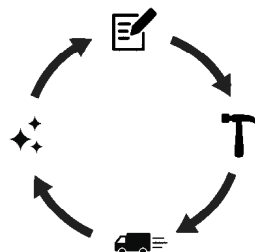
### Qualité supérieure

Les équipements vGYM sont fabriqués en acier inoxydable robuste et résistant aux intempéries et répondent aux normes de fabrication les plus strictes - idéaux pour une utilisation continue dans les espaces publics..

- ✓ Certifié TÜV
- ✓ Fabriqué selon la norme européenne DIN EN 16630:2015-06E
- ✓ Marquage CE (selon les directives de l'UE)

# Notre processus

## Tout le chemin – ensemble



### Planification

#### Participer et utiliser

Chaque installation sportive tendance commence par une planification minutieuse. En collaboration avec les villes, les municipalités et les groupes d'intérêt, nous élaborons des concepts parfaitement adaptés aux besoins des futurs utilisateurs. Lors de nos ateliers, nous impliquons activement les athlètes et les communautés dans le processus de planification, ce qui favorise l'acceptation et l'identification à l'installation dès le départ.

### Production

#### Une qualité convaincante

Nos appareils sont fabriqués selon la norme européenne DIN EN 16630:2015-06E. Une technologie de découpe laser de pointe et un acier inoxydable et thermolaqué de haute qualité garantissent des structures particulièrement robustes, résistantes aux intempéries et au vandalisme. La personnalisation aux couleurs RAL et les configurations sur mesure permettent un design unique.

### Installation

#### Précis et professionnel

Que ce soit sur une pelouse ou directement sur l'asphalte, nous proposons des solutions d'installation personnalisées. L'installation traditionnelle implique des fondations en béton et du gravier antigel. Une installation directe sur l'asphalte est également possible, éliminant ainsi le besoin d'une couche antigel.

### Entretien

#### Assurer la longévité

Nos équipements nécessitent très peu d'entretien. Nous recommandons toutefois des inspections régulières pour garantir leur sécurité à long terme. Nos contrats de maintenance prévoient une inspection technique deux fois par an et un état détaillé de l'installation. Nous proposons également des intervalles de maintenance plus courts pour les systèmes très sollicités.

**Nos équipements vGYM peuvent être idéalement combinés avec des installations d'entraînement de rue, des skateparks ou des terrains de jeux, créant ainsi des points de rencontre polyvalents**

„Acier Inox“  
en option avec revêtement en poudre RAL  
Couleur selon la demande du client



Panneau d'instructions  
résistant aux UV



Art. K08000



## Machine à squat de vGYM

Développe la force et l'endurance du bas du corps grâce à une variété d'exercices de squat pour développer des jambes fortes et améliorer l'équilibre musculaire.

Nos appareils de fitness sont dotés d'une finition en acier inoxydable brossé, agréable au toucher et hygiénique. Leurs dimensions élégantes et leur construction robuste

les protègent des dommages et du vandalisme. Leur résistance à la corrosion et leur durabilité garantissent un entretien économique. La résistance au vieillissement et la facilité d'entretien sont essentielles, faisant de l'acier inoxydable le choix idéal.

### 1 Position initiale

Possibilité de régler la position de départ à 5 hauteurs différentes.

### 2 Roulements à billes

L'appareil est déplacé par deux roulements en acier inoxydable.

### 3 Poids réglable

Le réglage du poids est réalisé en déplaçant les disques le long de tubes disposés au centre.  
Charge réglable de 5 kg à 120 kg par incréments de 5 kg.

# Set 1 – Set complet pour tout le corps

Cet ensemble de sept machines vGYM, dont une machine à squat, permet un entraînement complet du corps. Chaque machine est conçue pour cibler spécifiquement un groupe

musculaire spécifique. La polyvalence de nos machines permet un entraînement efficace et équilibré de tous les principaux groupes musculaires.



**Incline Bench Press - Art. K08014**



**Triceps - Art. K08003**



**Abdominal Muscle - Art. K08023**



**Shoulder Press - Art. K08005**



**Biceps - Art. K08020**



**Lat Pulldown - Art. K08001**



**Squat Machine - Art. K08000**





## Set 2 – La base de l'entraînement en force

Cet ensemble de quatre machines vGYM offre une base solide pour débiter la musculation assistée par machine. Ciblent les groupes musculaires clés (abdominaux,

jambes, épaules et pectoraux), il permet un entraînement efficace et rapide. Idéal pour les espaces d'entraînement plus compacts ou en complément d'une offre existante.



Incline Bench Press - Art. K08014



Shoulder Press - Art. K08005



Abdominal Muscle - Art. K08023



Squat Machine - Art. K08000



Plus de modules  
[verticaltechnik.ch/shop](https://verticaltechnik.ch/shop)

# Signalisation

## Double panneau d'information – Informations en un coup d'œil

Le double panneau d'information est inclus dans tous les ensembles. Fabriqué en acier chromé robuste, il peut accueillir deux panneaux A2 et est solidement fixé à une fondation à l'aide de plaques de fixation.

### Panneau supérieur

Affiche une disposition 3D claire de tous les équipements avec des codes QR vers des vidéos d'exercices qui guident vers l'exécution physiologiquement correcte des exercices.

### Panneau inférieur

Ici, les visiteurs peuvent trouver des informations sur:

- ✓ Conditions d'utilisation
- ✓ Horaires d'ouverture
- ✓ Logo municipal
- ✓ Coordonnées

### Graphiques à volonté

Les deux panneaux sont conçus individuellement et professionnellement selon vos spécifications. Une version avec deux relectures est incluse dans le prix.



Art. K02030

Double panneau d'information





# Avantages de vGYM

## Aperçu de la technologie et des avantages



### Caractéristiques

### Système vGYM

#### Facile à utiliser

Poids réglables



De 5 - 120KG

Introduction pour les débutants



À partir de 5KG

Possibilités de formation



7 appareils couvrent  
tous les groupes musculaires

Instructions avec codes QR  
pour les exercices



#### Sécurité

Ergonomie et sécurité



Mouvements naturels

#### Matériel

Matériel



Acier chromé

#### Surfaces

Revêtement en poudre (couleurs RAL)



#### Certifications

Déclaration de conformité CE / UE



Certification TÜV



Norme européenne



EN 16630:2015-06E

# Tous les équipements vGYM



Art. K08027

## RunVT – Courir sans limites

Oubliez les tapis de course électriques ! Avec le RunVT, entraînez-vous en extérieur : pas d'électricité, aucune limite, une liberté de mouvement absolue. Marche, jogging ou sprint, vous définissez le rythme, intuitivement.

Les rouleaux en acier inoxydable de haute qualité garantissent une course fluide et douce pour les articulations, tandis que leur design incurvé favorise un mouvement naturel et brûle jusqu'à 40 % de calories de plus que les tapis de course classiques. Sans entretien, résistant aux intempéries et durable, il est idéal pour les parcs, les installations sportives ou votre jardin.



Art. K08011

## vGYM Leg Press

Avec les appareils de callisthénie ou de fitness conventionnels, il est difficile d'entraîner spécifiquement les jambes pour développer leur force. C'est précisément là qu'intervient la presse à jambes vGYM : elle permet un entraînement efficace des quadriceps, des fessiers, des hanches, des mollets et du dos. Grâce à son système innovant de réglage du poids, la charge peut être ajustée individuellement, en toute sécurité, rapidement et facilement, comme en salle de sport.



Art. K08021

## vGYM Bench Press

Le développé couché est l'un des exercices les plus connus du monde du fitness, et ce n'est pas pour rien : il est synonyme de force, de développement musculaire et de réel progrès. Avec le développé couché vGYM, pratiquez cet entraînement classique en extérieur. Vous obtenez ainsi le développé couché ultime sans les contraintes d'une salle de sport.



Art. K08025

### **vGYM AB/Core Rack**

Cette station combinée tonifiera votre ceinture abdominale, que vous pratiquiez des exercices inclinés, droits ou en décubitus dorsal. Le vGYM AB/Core Rack combine deux appareils d'entraînement – un banc d'extension dorsale et un banc abdominal – en un seul appareil, renforçant spécifiquement vos abdominaux, vos obliques et vos dorsaux. Il est idéal pour tous ceux qui recherchent stabilité, posture et puissance abdominale, sans abonnement à une salle de sport.



Art. K08024

### **vGYM Abdominal Bench**

Le banc abdominal est l'outil idéal pour des exercices abdominaux efficaces. Grâce à ses repose-pieds sophistiqués, vous vous concentrez sur votre ceinture abdominale, et non sur votre équilibre. Robuste, intuitif et adapté à tous les niveaux de forme physique.



Art. K08023

### **vGYM Abdominal Muscle**

Un tronc fort n'a pas d'excuses. Cette station a été spécialement conçue pour un entraînement ciblé du tronc. La résistance réglable permet de mesurer les progrès : idéale pour développer la force fonctionnelle et améliorer la stabilité à chaque mouvement.



Art. K08022

### **vGYM Back Extension**

Dites adieu aux maux de dos. Cette station fournit une force ciblée à votre dos : l'extension dorsale vGYM renforce l'ensemble du dos, soutient la colonne vertébrale et améliore votre posture. Résistante aux intempéries, sans entretien et prête pour l'extérieur.



Art. K08020

### **vGYM Biceps**

Des bras d'acier, mais en extérieur, s'il vous plaît. Cet appareil isole les biceps et exerce une tension maximale sur vos flexions. Simple, direct et efficace, il est parfait pour des bras bien dessinés, sans effort.



Art. K08019

### **vGYM Chin Up – Dip – Flying Pull-Up**

3 en 1 : tractions, dips, abdos. Cette station propose des exercices pour la poitrine, le dos, les bras et la ceinture abdominale, le tout sur un seul appareil. Tractions volantes ou dips classiques : vous repousserez vos limites.



Art. K08018

### **vGYM Deadlift**

Le classique pour une véritable force. Cette machine sollicite l'ensemble de votre dos, de vos fessiers et de vos muscles abdominaux latéraux. Que ce soit comme exercice de base ou de finition, le soulevé de terre est tout simplement incontournable, même en extérieur.



Art. K08017

### **vGYM Decline Bench Press**

La puissance intérieure. Le développé couché décliné est idéal pour un entraînement ciblé des pectoraux, en particulier la partie inférieure. Idéal pour développer la définition et le volume, il est disponible en extérieur, résistant aux intempéries et sans compromis.



Art. K08016

### **vGYM Dip Station**

L'exercice classique au poids du corps. Passez au niveau supérieur avec cette station robuste. Que ce soit pour les pectoraux, les triceps ou le dos, vous vous entraînerez intensément, efficacement et en toute indépendance de la salle de sport.



Art. K08014

### **vGYM Incline Bench Press**

Plus de poitrine, plus d'angle, plus d'impact. Le développé couché incliné cible les muscles pectoraux supérieurs et assure un développement équilibré. Idéal pour le développé couché incliné en extérieur : allongez-vous et tirez.



Art. K08026

### **vGYM Dumbbells Set**

Entraînement avec haltères en extérieur, mais intelligemment. Le kit d'haltères vGYM vous permet de profiter pleinement de votre entraînement de musculation en extérieur. Trois niveaux de poids par côté, des haltères enchaînés pour éviter le vol et un banc plat robuste : compact, polyvalent et imbattable.



Art. K08001

### **vGYM Lat Pulldown**

Grande, robuste et contrôlée, cette station met votre dos en valeur. L'exercice vertical vGYM est polyvalent et idéal pour travailler les grands muscles dorsaux, avec une résistance réglable pour une progression optimale.



Art. K08012

### **vGYM Leg Extension**

Pour des cuisses musclées et des objectifs clairs. Cette station isole vos quadriceps et les fait travailler, de manière optimale. Idéale pour des exercices de jambes précis et progressifs, en extérieur.



Art. K08010

### **vGYM Low Row**

Puissance dorsale, mouvement de rame, résultats. Le Low Row sollicite spécifiquement les muscles du dos et améliore la force, la posture et l'équilibre. Ramez pour retrouver la forme – sans eau, mais avec un entraînement optimal.



Art. K08008

### **vGYM Multi Functional Rack**

Un appareil polyvalent et efficace. Quatre postes réunis en un seul appareil : tractions, abdominaux, dos et triceps ; tout est inclus. Avec ses différentes prises et ses combinaisons astucieuses, le rack multifonction est un véritable concentré de puissance pour vos entraînements complets en extérieur.



Art. K08006

### **vGYM Pull Up**

Le classique pour muscler le haut du corps. Cette station de traction offre sept options de prise et un entraînement maximal du dos, des épaules, des bras et de la force de préhension. Minimaliste, efficace et conçue pour tous les niveaux de forme physique.





Art. K08005

### **vGYM Shoulder Press**

Des épaules musclées : une déclaration de force. Avec cette station, vous renforcerez vos épaules à un niveau supérieur. Les poids réglables permettent un entraînement ciblé et progressif : robuste, résistant aux intempéries et d'une fonctionnalité sans compromis.



Art. K08000

### **vGYM Squat Machine**

Cet appareil fera briller vos quadriceps, fessiers et mollets. Que vous recherchiez force ou endurance, la machine à squats vGYM tonifiera le bas de votre corps avec style et une approche méthodique.



Art. K08003

### **vGYM Triceps**

Entraînement ciblé des bras. Cette station isole vos triceps et structure votre entraînement des bras. Avec sa résistance réglable et sa conception stable, elle est idéale pour des progrès nets et des bras bien dessinés.



Art. K08002

### **vGYM Triceps Standing**

Pull through – debout. Cette station permet des exercices efficaces de tirage vers le bas en position debout. Concentrez-vous sur le grand dorsal et le haut du corps pour une posture forte et des muscles dorsaux impressionnants.



Art. K08028

### **vGYM Conteneur - 3m**

Compact, robuste et prêt à tout. Ce conteneur de 3 mètres est la solution idéale pour votre salle de sport extérieure. 100 % acier inoxydable, résistant aux intempéries et verrouillable, il est idéal pour le matériel, le stockage ou comme base d'entraînement mobile.



Art. K08029

### **vGYM Conteneur - 6m**

Plus d'espace, plus de possibilités. Six mètres de rangement pur : ce conteneur en acier chromé résistant aux intempéries offre suffisamment d'espace pour le matériel d'entraînement, le stockage ou l'atelier. Robuste, durable et disponible dans la couleur de votre choix sur demande.



Art. K08030

### **vGYM Conteneur - 12m**

Le roi des conteneurs. Douze mètres d'acier chromé, conçu pour les grands projets. Le conteneur de 12 mètres est la solution idéale pour votre salle de sport extérieure ou pour stocker du matériel volumineux. Sûr, résistant aux intempéries et prêt à l'emploi.

Plus de modules:  
[verticaltechnik.ch/shop](http://verticaltechnik.ch/shop)



# Tableau d'équipement des conteneurs



Composant	3m Conteneur	6m Conteneur	12m Conteneur
Cross Competition Rig	3x	5x	9x
Triangle 43" (1090 mm)	3x	5x	9x
Sandwich J-Cup Paar	3x	5x	9x
Ramp	✓	✓	✓
Monkey Bar – Up/Down	✓	✓	✓
Monkey Bar – Hashtag	✓	✓	✓
Monkey Bar – Artistic	✓	✓	✓
Monkey Bar – Peak	✗	✓	✓
Monkey Bar – Straight	✗	✓	✓
Monkey Bar – Round	✗	✗	✓
Monkey Bar – Grid	✗	✗	✓
Monkey Bar – Spider	✗	✗	✓
Monkey Bar – Grips & Balls	✗	✗	✓
Pull-Up Bar Stainless Steel 33mm	✓	✓	✓
Pull-Up Bar 7-Grip	✓	✓	✓
Pull-Up Bar Mountains	✓	✓	✓
Pull-Up Bar Round	✗	✓	✓
Pull-Up Bar Artistic	✗	✓	✓
Pull-Up Bar Hammer	✗	✗	✓
Pull-Up Bar Peak	✗	✗	✓
Pull-Up Bar Stones	✗	✗	✓
Pull-Up Bar Hill	✗	✗	✓
Bar Rack (Olympische Langhanteln)	6x	10x	18x
Ramp Rack	✓	✓	✓
Disc Rack (100 kg Sets)	2 Sets	4 Sets	6 Sets
Étagère à accessoires	✓	✓	✓

# Sécurité et ancrage

Tous les équipements vGYM sont solidement ancrés à une fondation en béton. Grâce à la hauteur de chute modérée, aucune modification complexe du sol de base n'est généralement nécessaire. Cependant, le

revêtement de sol joue un rôle important pour le confort, la sécurité et l'entretien. Vous trouverez ci-dessous un aperçu des sols de base possibles, ainsi que leurs avantages et inconvénients respectifs:



## ✓ Granulés de caoutchouc EPDM (recommandé)

- ✓ Amortissant & respectueux des articulations
- ✓ Résistant aux intempéries et durable
- ✓ Choix de couleurs pour un design individuel
- ✓ Parfait pour les exercices au sol
- ✓ Lettrage et logos possibles

## ✱ Gazon naturel

- ✓ Aspect naturel
- ✓ Facile et économique à mettre en œuvre
- ✓ Pas d'amortissement ciblé
- ✓ Glissant lorsqu'il est mouillé
- ✗ Se fane rapidement dans les zones très fréquentées (par exemple sous les barres de traction ou les allées)



# Projets



## Allemagne Gelsenkirchen

Ouverture: 2024  
Aire: 250m<sup>2</sup>



## Finlande, Turku

Ouverture: 2023  
Aire: 300m<sup>2</sup>



## Finlande, Kotka

Ouverture: 2022  
Aire: 180m<sup>2</sup>



## Finlande, Tampere

Ouverture: 2021  
Aire: 150m<sup>2</sup>



## Finlande, Pori

Ouverture: 2021  
Aire: 60m<sup>2</sup>



## Pologne Ostrow Mazowiecka

Ouverture: 2020  
Aire: 60m<sup>2</sup>





Vertical Technik AG  
Bächliackerweg 6  
CH-4402 Frenkendorf

☎ 061 413 28 00  
💻 [verticaltechnik.ch](http://verticaltechnik.ch)  
✉ [info@verticaltechnik.ch](mailto:info@verticaltechnik.ch)

## Nos domaines

- Skateparks en béton et installations mobiles
- Parkour & Chase Tag
- Calisthenics & Outdoor Fitness
- Parcs d'exercice
- Installations d'escalade
- Pumptracks

## En savoir plus – numérisez maintenant :

### Produits et services

Planification, construction, entretien  
et parcs finis



### Brochures

Téléchargements PDF

