



vGYM Outdoor Fitness

Français V1.0

Téléchargement PDF:
verticaltechnik.ch/pdf





vGYM Outdoor Fitness - Vertical Technik AG

Contenu

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

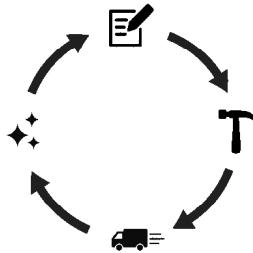
Qualité supérieure

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



Panneau d'instructions
résistant aux UV



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 incrément 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 débuter la musculation assistée par machine. Ciblant 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



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.

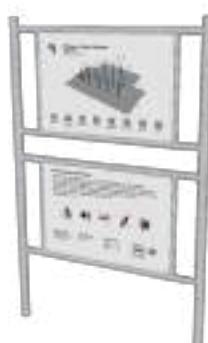
Panneau inférieur

Ici, les visiteurs peuvent trouver des informations sur:

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

Graphiques à volonté

Les deux panneaux sont conçues 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 pratiquez 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 impressionnantes.



Art. K08028

vGYM Conteneur - 3m

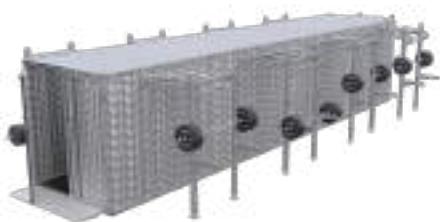
Compact, robuste et prêt à tout. Ce conteneur de 3 mètres est la solution idéale pour votre salle de sport extérieure. 100 % acier inoxydable, résistant aux intempéries et verrouillable, il est idéal pour le matériel, le stockage ou comme base d'entraînement mobile.



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



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: 250m²



Finlande, Turku



Ouverture: 2023

Aire: 300m²



Finlande, Kotka



Ouverture: 2022

Aire: 180m²



Finlande, Tampere



Ouverture: 2021

Aire: 150m²



Finlande, Pori



Ouverture: 2021

Aire: 60m²



Pologne Ostrow Mazowiecka



Ouverture: 2020

Aire: 60m²



Vertical Technik AG
Bächliackerweg 6
CH-4402 Frenkendorf

📞 061 413 28 00
🌐 verticaltechnik.ch
✉️ 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 – numérissez maintenant :

Produits et services

Planification, construction, entretien
et parcs finis

Brochures

Téléchargements PDF

