



## vGYM Outdoor Fitness

Italiano V1.0

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





# vGYM Outdoor Fitness – Vertical Technik AG

## Contenuto

- |   |                                        |    |                                   |
|---|----------------------------------------|----|-----------------------------------|
| 2 | Che cos'è vGYM Outdoor Fitness?        | 8  | Segnaletica                       |
| 3 | Vantaggi / Da un'unica fonte / Qualità | 9  | Vantaggi di vGYM                  |
| 4 | Il nostro processo                     | 10 | Tutte le attrezzature vGYM        |
| 5 | Macchina per squat di vGYM             | 17 | Tavolo per attrezzature container |
| 6 | Set 1 - Il set completo                | 18 | Sicurezza e metropolitana         |
| 7 | Set 2 - La Base                        | 19 | Progetti                          |

## Che cos'è vGYM Outdoor Fitness?

vGYM è un marchio innovativo di attrezzature per il fitness all'aperto che consente a persone di tutte le età e livelli di preparazione fisica di allenarsi in modo efficace e sicuro all'aria aperta. Sviluppato da Quincy, un'azienda con oltre 10 anni di esperienza nella progettazione di attrezzature sportive, vGYM sta rivoluzionando l'allenamento all'aperto con la sua soluzione unica per la regolazione efficiente dei pesi. Milioni di persone in oltre 110 paesi stanno già beneficiando dei concetti innovativi di vGYM.

### vGYM – Allenamento per tutti

Che si tratti di un parco, di una spiaggia o di un cortile della scuola, vGYM porta l'allenamento di forza e resistenza nei luoghi di ritrovo. Le attrezzature pro-

muovono il movimento, il senso di comunità e la salute, per ragazzi dai 14 anni in su e per anziani attivi.

### vGYM in Svizzera

Per consolidare il successo di vGYM Outdoor Fitness in Svizzera, Vertical Technik AG ha aggiunto vGYM come nuova linea di prodotti. Grazie alla nostra pluriennale esperienza nell'implementazione di soluzioni personalizzate di alta qualità, portiamo le innovative attrezzature vGYM nei luoghi di allenamento e di interazione sociale. Insieme, promuoviamo uno stile di vita attivo e comunità sane in Svizzera.



## Perché vGYM Outdoor Fitness?

Le attrezzature per il fitness all'aperto vGYM offrono una combinazione unica di funzionalità, creazione di comunità e accessibilità, rendendole la scelta ideale per qualsiasi spazio pubblico.

## Vantaggi delle attrezzature vGym

- ✓ **Pesi regolabili** - Un sistema innovativo consente una regolazione facile e sicura da 5 kg a 120 kg.
- ✓ **Robusto** - Acciaio inossidabile di alta qualità, resistente alle intemperie e agli atti vandalici.
- ✓ **Ergonomia** - Meccanismi precisi con cuscinetti in acciaio inossidabile per movimenti fluidi ed ergonomici.
- ✓ **Facilità d'uso** - Istruzioni resistenti ai raggi UV con codici QR per gli esercizi.
- ✓ **Progettazione di colori individuali** - Le attrezzature vGYM sono disponibili in tutti i colori RAL.
- ✓ **Massima qualità** - Acciaio inossidabile di facile manutenzione, resistente alle intemperie, per un uso intensivo all'aperto.

Le attrezzature vGYM possono essere abbinate in modo ideale a strutture per l'allenamento Street Workout o skate park, creando luoghi di incontro multifunzionali per la comunità.

## Tutto da un'unica fonte

Dall'idea iniziale all'utilizzo a lungo termine, Vertical Technik AG vi supporta in ogni fase della realizzazione del vostro impianto vGYM. Le nostre soluzioni personalizzate si adattano in modo flessibile a qualsiasi ambiente, dalle piccole aree di allenamento ai grandi parchi fitness. Con il nostro servizio completo, garantiamo che il vostro impianto soddisfi i più elevati standard di qualità e sicurezza e sia adattato in modo ottimale alle esigenze dei suoi utenti. Un'attenta progettazione, un'installazione professionale e una manutenzione regolare garantiscono longevità, funzionalità e utilizzo sostenibile.

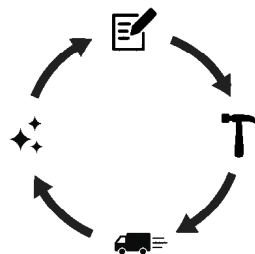
## Qualità superiore

Le attrezzature vGYM sono realizzate in robusto acciaio inossidabile resistente alle intemperie e soddisfano i più elevati standard di produzione: ideali per l'uso continuo in spazi pubblici.

- ✓ TÜV-certificato
- ✓ Prodotto secondo la norma europea DIN EN 16630:2015-06E
- ✓ Marcatura CE (conformità alle direttive UE)

# Il nostro processo

## Tutto il percorso – insieme



### **Pianificazione**

#### **Partecipare e utilizzare**

Ogni impianto sportivo di tendenza inizia con un'attenta pianificazione. Insieme a città, comuni e gruppi di interesse, sviluppiamo concetti perfettamente adattati alle esigenze dei futuri utenti. Nei nostri workshop, coinvolgiamo attivamente atleti e comunità nel processo di progettazione, aumentando l'accettazione e l'identificazione con l'impianto sin dall'inizio.

### **T Produzione**

#### **Qualità che convince**

I nostri dispositivi sono realizzati secondo la norma europea DIN EN 16630:2015-06E. La tecnologia di taglio laser all'avanguardia e l'acciaio inossidabile e verniciato a polvere di alta qualità danno vita a strutture particolarmente robuste, resistenti alle intemperie e antivandaliche. La personalizzazione nei colori RAL e i set su misura consentono un design unico.

### **Installazione**

#### **Preciso e professionale**

Offriamo soluzioni di installazione personalizzate, sia su prato che direttamente sull'asfalto. L'installazione tradizionale prevede fondazioni in calcestruzzo e ghiaia antigelo. In alternativa, è possibile l'installazione diretta sull'asfalto, eliminando la necessità di uno strato antigelo.

### **Manutenzione**

#### **Garantire la longevità**

Le nostre apparecchiature richiedono una manutenzione estremamente ridotta. Tuttavia, raccomandiamo ispezioni regolari per garantirne la sicurezza a lungo termine. Con i nostri contratti di manutenzione, effettuiamo un'ispezione tecnica due volte all'anno e documentiamo dettagliatamente le condizioni dell'impianto. Offriamo inoltre intervalli di manutenzione più brevi per gli impianti sottoposti a sollecitazioni elevate.

**Le nostre attrezzature vGYM possono essere combinate in modo ideale con strutture Street Workout, skate park o parchi giochi, creando punti di incontro versatili**



Pannello di istruzioni  
resistente ai raggi UV.



## Macchina per squat di vGYM

Svilupa la forza e la resistenza della parte inferiore del corpo attraverso una serie di esercizi di squat per rafforzare le gambe e migliorare l'equilibrio muscolare.

Le nostre attrezzature per il fitness sono realizzate in acciaio inox opaco, piacevole al tatto e igienico. Offrono dimensioni eleganti e, grazie alla loro struttura robusta,

sono protette da danni e atti vandalici. La loro resistenza alla corrosione e la loro durevolezza garantiscono una manutenzione economica. La resistenza all'invecchiamento e la ridotta manutenzione sono essenziali, rendendo l'acciaio inox la scelta ottimale.

### 1 Posizione di partenza

Possibilità di impostare la posizione di partenza a 5 diverse altezze.

### 2 Cuscinetti a sfere

Il dispositivo è mosso da due cuscinetti in acciaio inossidabile.

### 3 Carico regolabile

La regolazione del peso avviene spostando i dischi lungo tubi disposti centralmente.

Carico regolabile da 5 kg a 120 kg con incrementi di 5 kg.

# Set 1 – Set completo per l'allenamento di corpo

Questo set di sette attrezzi vGYM, incluso lo squat, consente un allenamento completo per tutto il corpo. Ogni attrezzo è progettato per allenare specificamente un grup-

po muscolare specifico. La versatile selezione di attrezzi consente un allenamento efficace ed equilibrato di tutti i principali gruppi muscolari.



**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 per un allenamento di forza

Questo set di quattro attrezzi vGYM fornisce una solida base per iniziare l'allenamento di forza assistito. Concentrandosi sui gruppi muscolari chiave (addominali, gambe,

spalle e petto), consente un allenamento efficace e rapido. Ideale per spazi di allenamento più compatti o come complemento alle offerte esistenti.



Incline Bench Press - Art. K08014



Shoulder Press - Art. K08005



Abdominal Muscle - Art. K08023



Squat Machine - Art. K08000



Altri moduli  
[verticaltechnik.ch/shop](https://verticaltechnik.ch/shop)

# Segnaletica

## Doppio pannello informativo: informazioni risolte in

Il doppio pannello informativo è incluso in tutti i set. Realizzato in robusto acciaio cromato, può contenere due pannelli A2 ed è fissato saldamente a una base tramite piastre flangiate.

### Pannello superiore

Mostra un chiaro layout 3D di tutti i dispositivi con codici QR per esercitarsi nei video che ti guidano alla corretta esecuzione degli esercizi.

### Pannello inferiore

Qui i visitatori possono trovare informazioni su:

- ✓ Termini di utilizzo
- ✓ Orari di apertura
- ✓ Logo comunale
- ✓ Dettagli di contatto

### Grafica a piacere

Entrambe le tavole sono progettate individualmente e professionalmente secondo le vostre specifiche.



Art. K02030

Doppio pannello informativo





# Vantaggi di vGYM

## Tecnologia e vantaggi in sintesi



### Caratteristiche

### vGYM Sistema

<b>Facile da usare</b>	Pesi regolabili	✓ Da 5 - 120KG
	Introduzione per principianti	✓ Inizia con 5KG
	Opportunità di formazione	✓ 7 dispositivi coprono tutti i gruppi muscolari
	Istruzioni con codici QR per gli esercizi	✓
<b>Sicurezza</b>	Ergonomia e sicurezza	✓ Movimenti naturali
<b>Materiale</b>	Materiale	✓ Acciaio cromato
<b>Superfici</b>	Verniciatura a polvere (colori RAL)	✓
<b>Certificazioni</b>	CE / EU-Dichiarazione di conformità	✓
	TÜV-Certificazione	✓
	Norma europea	✓ EN 16630:2015-06E

# Tutte le attrezzature vGYM



Art. K08027

## RunVT – Correre senza limiti

Dimentica i tapis roulant elettrici! RunVT porta il tuo allenamento di corsa all'aria aperta: niente elettricità, niente limiti, solo pura libertà di movimento. Che tu stia camminando, correndo o correndo, sei tu a stabilire il ritmo, intuitivamente.

I rulli in acciaio inossidabile di alta qualità garantiscono un'esperienza di corsa fluida e rispettosa delle articolazioni, mentre il design curvo supporta il movimento naturale della corsa e brucia fino al 40% di calorie in più rispetto ai tapis roulant tradizionali. Non richiede manutenzione, è resistente alle intemperie e durevole: perfetto per parchi, impianti sportivi o il proprio giardino.



Art. K08011

## vGYM Leg Press

Con la calistenia o le attrezzature da fitness convenzionali, è difficile allenare in modo specifico le gambe per sviluppare la forza. Ed è proprio qui che entra in gioco la vGYM Leg Press: offre un allenamento efficace per quadricipiti, glutei, fianchi, polpacci e schiena. Grazie all'innovativo sistema di regolazione del peso, il carico può essere regolato individualmente, in modo sicuro, rapido e semplice, proprio come in palestra.



Art. K08021

## vGYM Bench Press

La panca piana è uno degli esercizi più conosciuti nel mondo del fitness per un motivo: è sinonimo di forza, sviluppo muscolare e progressi concreti. Con la panca piana vGYM, puoi portare questo classico allenamento all'aperto. Questo ti offre la panca piana definitiva senza i vincoli di una palestra.



Art. K08025

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

Questa stazione combinata tonifica il core, sia che tu esegua esercizi in posizione inclinata, dritta o supina. Il vGYM AB/Core Rack combina due attrezzi per l'allenamento, un'estensione per la schiena e una panca per addominali, in uno, rafforzando specificamente i muscoli addominali, obliqui e dorsali. È perfetto per chiunque cerchi stabilità, postura e potenza basata sul core, il tutto senza un abbonamento in palestra.



Art. K08024

### **vGYM Abdominal Bench**

La panca per addominali è l'attrezzo perfetto per esercizi addominali efficaci. Grazie ai suoi sofisticati sistemi di fissaggio per i piedi, l'attenzione rimane concentrata sul core, non sull'equilibrio. Robusta, intuitiva e adatta a ogni livello di fitness.



Art. K08023

### **vGYM Abdominal Muscle**

Un core forte non conosce scuse. Questa stazione è stata progettata specificamente per un allenamento mirato del core. La resistenza regolabile rende i progressi misurabili: perfetta per la forza funzionale e una maggiore stabilità in ogni movimento.



Art. K08022

### **vGYM Back Extension**

Di' addio al mal di schiena. Questa stazione fornisce energia mirata alla tua schiena: vGYM Back Extension rafforza tutta la schiena, sostiene la colonna vertebrale e migliora la postura. È resistente alle intemperie, non richiede manutenzione ed è perfetta per l'uso all'aperto.



Art. K08020

#### **vGYM Biceps**

Braccia come l'acciaio, ma all'aperto, per favore. Questo dispositivo isola i bicipiti e applica la massima tensione al curl. Semplice, diretto ed efficace: perfetto per braccia definite senza problemi.



Art. K08019

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

3 in 1: trazioni, dip, addominali. Questa stazione offre esercizi per petto, schiena, braccia e core, tutto in un unico attrezzo. Che si tratti di trazioni volanti o dip classici, qui ti spingerai al limite.



Art. K08018

#### **vGYM Deadlift**

Un classico per la vera forza. Questa macchina porta tutti i muscoli della schiena, dei glutei e del core laterale a un livello superiore. Che sia un esercizio di base o di completamento, lo stacco da terra è semplicemente un must, anche all'aperto.



Art. K08017

#### **vGYM Decline Bench Press**

Potenza dal profondo. La panca piana Decline è la soluzione ideale per un allenamento mirato dei muscoli del petto, con particolare attenzione alla parte inferiore del corpo. Perfetta per sviluppare definizione e volume, all'aperto, resistente alle intemperie e senza compromessi.



Art. K08016

### **vGYM Dip Station**

Il classico esercizio a corpo libero. Porta i tuoi dip a un livello superiore con questa robusta stazione. Che si tratti di petto, tricipiti o schiena, qui ti allenerai in modo intensivo, efficace e completamente indipendente dalla palestra.



Art. K08014

### **vGYM Incline Bench Press**

Più petto, più angolazione, più impatto. La panca inclinata si concentra sui muscoli pettorali superiori e garantisce uno sviluppo equilibrato. Ideale per le distensioni su panca inclinata all'aperto: basta sdraiarsi e tirare.



Art. K08026

### **vGYM Dumbbells Set**

Allenamento con manubri all'aperto, ma in modo intelligente. Il set di manubri vGYM porta la tua esperienza di allenamento di forza all'aperto. Tre livelli di peso per lato, manubri concatenati per prevenire i furti e una robusta panca piana: compatto, versatile, imbattibile.



Art. K08001

### **vGYM Lat Pulldown**

Ampia, robusta, controllata. Questa stazione mette in risalto la tua schiena. Il Lat Pulldown vGYM è versatile e ideale per un allenamento mirato del gran dorsale, con resistenza regolabile per progressi concreti.



Art. K08012

### **vGYM Leg Extension**

Per cosce forti e obiettivi chiari. Questa stazione isola i quadricipiti e li fa lavorare al meglio. Perfetta per esercizi precisi e progressivi per le gambe, all'aria aperta.



Art. K08010

### **vGYM Low Row**

Potenza della schiena, movimento di voga, risultati. Il Low Row attiva specificamente i muscoli della schiena e migliora forza, postura ed equilibrio. Rema verso la forma fisica, completamente senza acqua, ma con il massimo effetto di allenamento.



Art. K08008

### **vGYM Multi Functional Rack**

Un attrezzo versatile e sistematico. Quattro stazioni in un unico attrezzo: trazioni, addominali, dorsali e tricipiti: tutto incluso. Con diverse varianti di presa e combinazioni intelligenti, il Multi-Functional Rack è un concentrato di potenza per il tuo allenamento total body all'aperto.



Art. K08006

### **vGYM Pull Up**

Un classico per rafforzare la parte superiore del corpo. Questa stazione per trazioni offre sette diverse opzioni di presa e offre il massimo allenamento per schiena, spalle, braccia e forza di presa. Minimalista, efficace e progettata per ogni livello di fitness.



Art. K08005

#### **vGYM Shoulder Press**

Spalle forti: una dichiarazione d'intenti. Con questa stazione, porterai la forza delle tue spalle a un nuovo livello. I pesi regolabili consentono un allenamento mirato e progressivo: robusti, resistenti alle intemperie e funzionali senza compromessi.



Art. K08000

#### **vGYM Squat Machine**

Questa macchina farà risplendere quadricipiti, glutei e polpacci. Che tu stia cercando forza o resistenza, la vGYM Squat Machine tonificherà la parte inferiore del corpo con stile e un approccio sistematico.



Art. K08003

#### **vGYM Triceps**

Allenamento mirato per le braccia. Questa stazione isola i tricipiti e aggiunge struttura al tuo allenamento per le braccia. Con resistenza regolabile e un design stabile, è perfetta per progressi netti e braccia definite.



Art. K08002

#### **vGYM Triceps Standing**

Pull-through - in piedi. Questa stazione consente di eseguire efficaci esercizi di pull-down in piedi. Concentratevi sul gran dorsale e sulla parte superiore del corpo, per una postura forte e muscoli della schiena vigorosi.





**Art. K08028**

### **vGYM Container – 3m**

Compatto, robusto e pronto a tutto. Il container da 3 metri è la soluzione perfetta per la tua palestra all'aperto. 100% acciaio inossidabile, resistente alle intemperie e con serratura: ideale per riporre attrezzature o come base di allenamento mobile.



**Art. K08029**

### **vGYM Container – 6m**

Più spazio, più possibilità. Sei metri quadrati di puro spazio di stoccaggio: il contenitore in acciaio cromato resistente alle intemperie offre spazio per attrezzature da allenamento, deposito o come officina. Robusto, durevole e disponibile nel colore desiderato su richiesta.



**Art. K08030**

### **vGYM Container – 12m**

Il re dei container. Nove metri di acciaio cromato, pensato per grandi progetti. Il container da 12 metri è la soluzione ideale per il tuo centro fitness all'aperto o come deposito per attrezzature di grandi dimensioni. Sicuro, resistente alle intemperie e pronto per l'allenamento.

Altri moduli  
[verticaltechnik.ch/shop](http://verticaltechnik.ch/shop)



# Tavolo per attrezzature container



Componente	3m Container	6m Container	12m Container
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 Set	4 Set	6 Set
Mensola portaoggetti	✓	✓	✓

# Sicurezza e metropolitana

Tutte le attrezzature vGYM sono saldamente ancorate a una base in cemento. Grazie all'altezza di caduta moderata, nella maggior parte dei casi non sono necessarie complesse modifiche al sottofondo.

Tuttavia, la pavimentazione gioca un ruolo importante in termini di comfort, sicurezza e manutenzione. Di seguito una panoramica dei possibili sottofondi e dei rispettivi vantaggi e svantaggi:



## ✓ ☒ Granulato di gomma EPDM (consigliato)

- ✓ Ammortizzante e delicato sulle articolazioni
- ✓ Resistente alle intemperie e durevole
- ✓ Selezione del colore per un design personalizzato
- ✓ Perfetto per esercizi a terra
- ✓ Possibili scritte e loghi

## ✓ ☐ Erba naturale

- ✓ Aspetto naturale
- ✓ Facile ed economico da implementare
- ✓ Nessuno smorzamento mirato
- ✓ Scivoloso quando bagnato
- ✗ Si secca rapidamente in aree molto frequentate (ad esempio sotto le sbarre per trazioni)



# Progetti



## Germania Gelsenkirchen

Apertura: 2024  
Zona: 250m<sup>2</sup>



## Finlandia, Turku

Apertura: 2023  
Zona: 300m<sup>2</sup>



## Finlandia, Kotka

Apertura: 2022  
Zona: 180m<sup>2</sup>



## Finlandia, Tampere

Apertura: 2021  
Zona: 150m<sup>2</sup>



## Finlandia, Pori

Apertura: 2021  
Zona: 60m<sup>2</sup>



## Polonia Ostrow Mazowiecka

Apertura: 2020  
Zona: 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)

## Le nostre aree

- Skateparks in calcestruzzo & impianti mobili per skate
- Parkour & Chase Tag
- Calisthenics & Outdoor Fitness
- Parchi per esercizi
- Strutture di arrampicata
- Pumptracks

## Scopri di più - scansiona ora:

### Prodotti e servizi

Pianificazione, costruzione, manutenzione e parchi finiti



### Opuscoli

Scarica PDF

