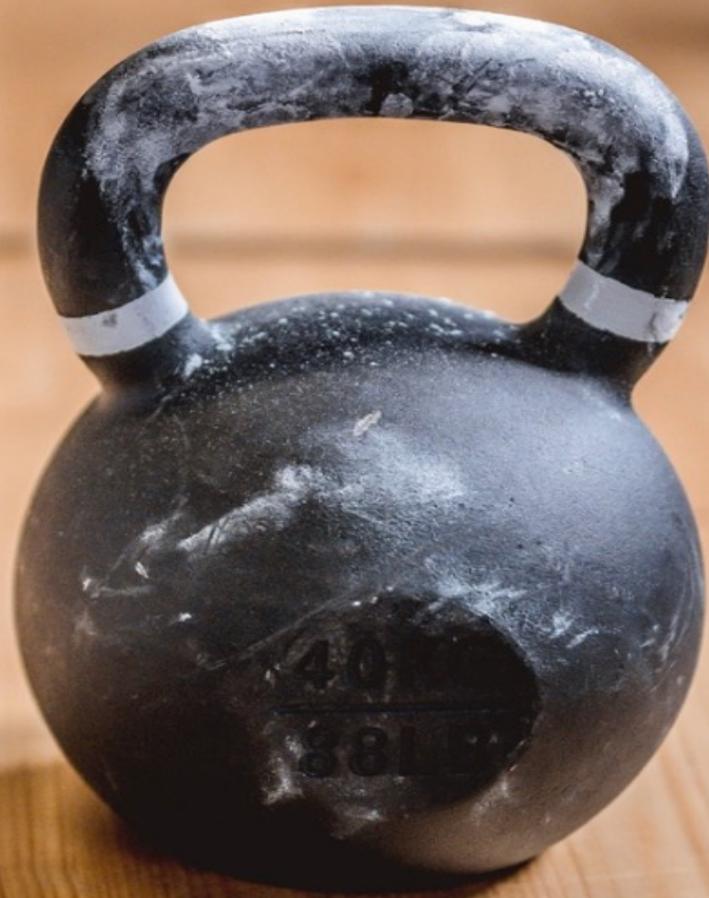


Matériel en muscultation



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Christophe DAMIEN

Appareil guidé



Machine Axe / convergent / divergent



La charge



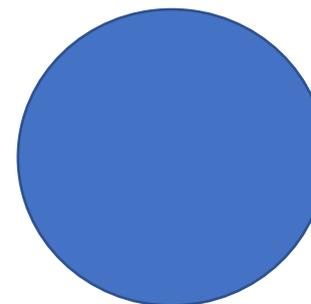
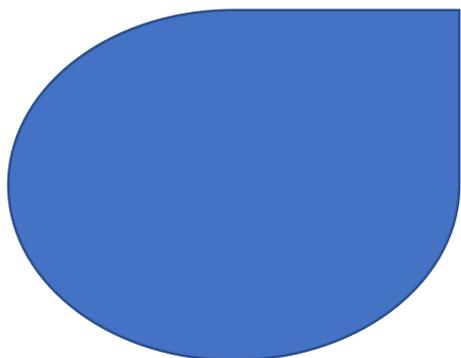
DISQUES



Plaquettes à poulie

- Transmission à sangle
- Transmission à câble

La transmission déportée



Les appareils guidés

- Plus facile d'utilisation
- Réglage morphologique facilement identifiables
- Isolation musculaire

- Mouvements répétés dans la même trajectoire
- Souvent considérés comme moins dangereux elles le sont tout autant
- Pas de variation de trajectoire

A faire:

Dans le cadre du projet UC1 UC2 vous ferez un listing des appareils guidé de votre salle

Machine cardio



Les machines cardio présent dans les salles de remise en forme permettent l'ensemble du travail ... cardiaque.

Facile d'utilisation et programmable il permet de travailler à toutes les intensités

- Echauffement
- Course longue
- Travail intermittent...
- Sprint

Machine cardio



Les vélos



Assis



Semi allongé



SPIN

Les tapis



Vitesse précises jusqu' a 21km/h
traction électrique



Vitesse précises 30/35km traction
mécanique. La pose du pied sur
une surface incliné permet la
course en vitesse proche du sprint

Machine libre



Les appareils charge libre

- Travail musculaire dans tous les plans possibles (variétés de mouvements très importants)
- Apprentissage obligatoire
- Assurance en charge lourde indispensable

Libre ou guidé ???



Haltères



Les barres (diamètre / poids/ longueur)

Diamètre 28

Poids variables en fonction de longueur



AXE / GRIP

MANCHON



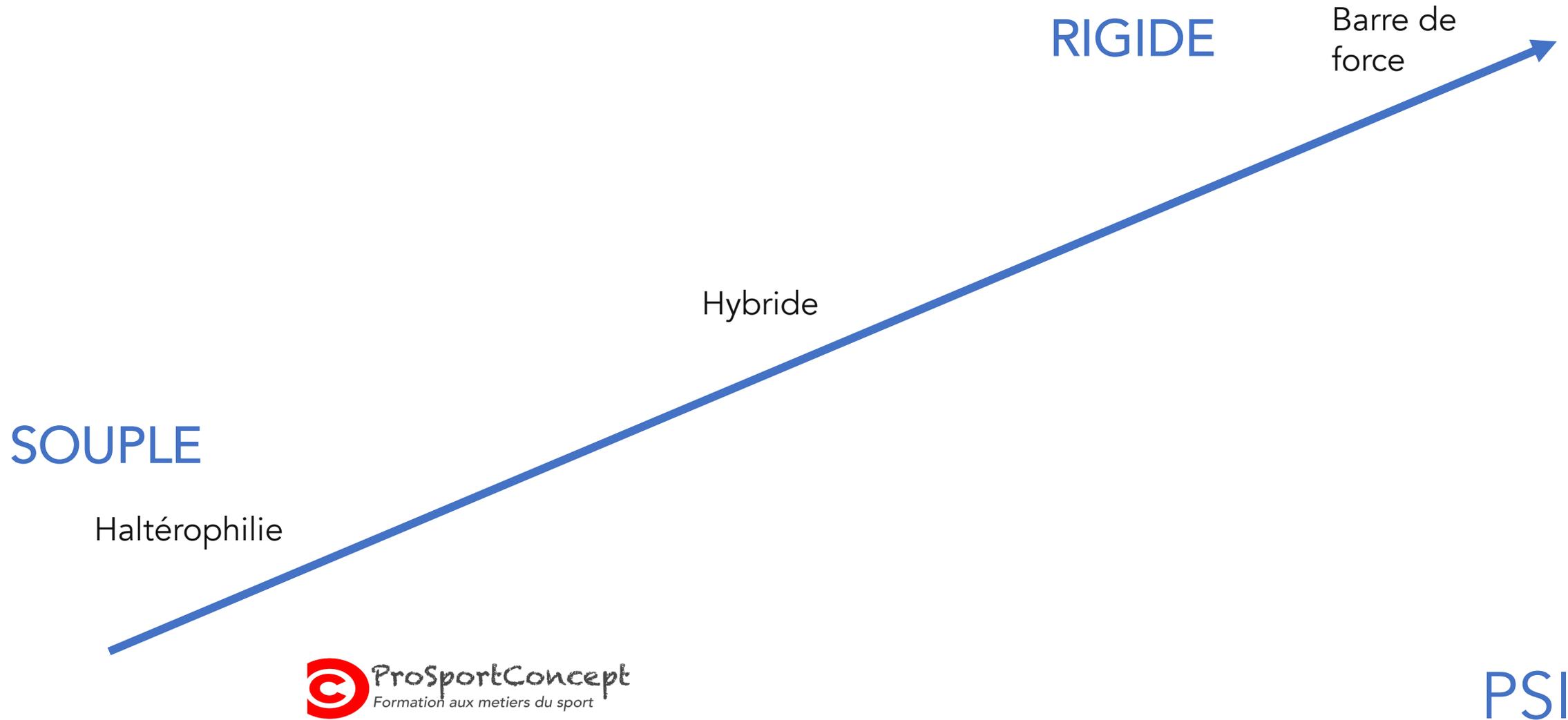
Force	Poids	Axe	Longueur barre	Manchon
Unisex	20kg	29mm	220cm	50mm

Haltero	Poids	Axe	Longueur barre	Manchon
Homme	20kg	28mm	220cm	50mm
Femme	15kg	25mm	2010cm	50mm
Junior	10kg	25mm	1070cm	50mm

Les bagues



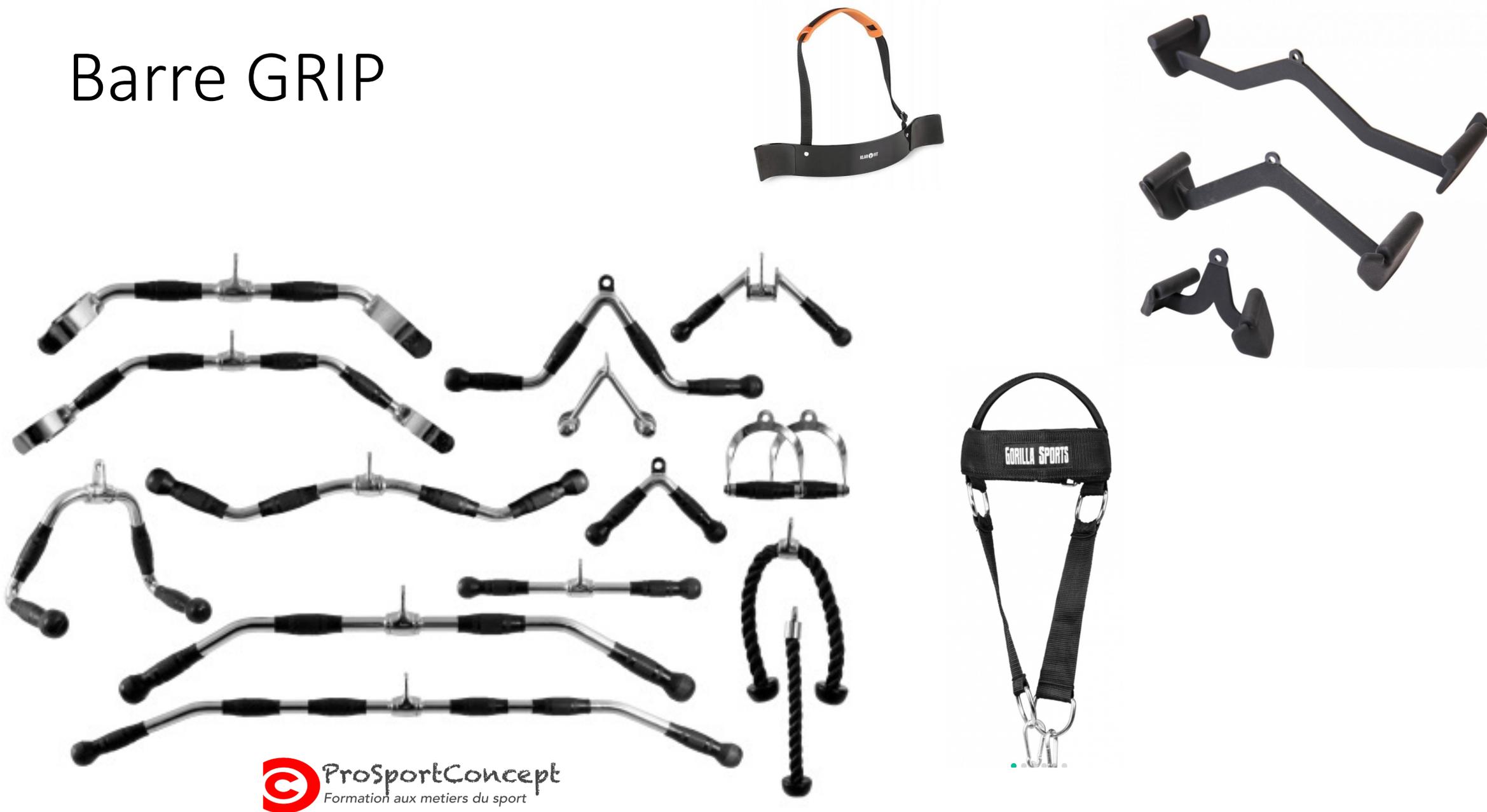
Les PSI (mesure de contrainte et de pression)



Barres spéciales

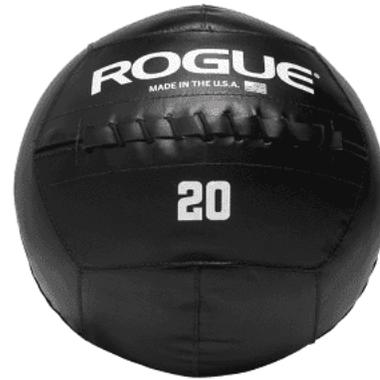


Barre GRIP



 **ProSportConcept**
Formation aux metiers du sport

Autres matériels



Med ball (Wall Ball)



Slam Ball



Medecine Ball

Matériel évaluation ou de data



Mais aussi:

- matériel de préparation physique
- Matériel de bien être
- Matériel auto massage