

Coworkfit

—  —  — Le plein d'énergie! — 

Les équipements sportifs



Le Rooftop de Viry - Salle de sport

Entraînement cardio



Vélo Magnétique

Le vélo magnétique s'adapte parfaitement à vos besoins puisqu'il dispose de 20 programmes diversifiés, 32 niveaux de résistance, de capteurs cardiaques sur le guidon et d'un port USB pour recharger votre portable et votre tablette.

Rameur

Le rameur dispose de 6 niveaux de résistance, d'un siège grand confort et d'une cuve inclinée à 45 degrés pour une résistance constante.



Tapis de course

Tapis de course entièrement connecté avec un écran tactile de 25.4cm donnant accès à Netflix, Youtube, Spotify, Navigateur Web... Surface de course de 51 x 152 cm, nombreux programmes complets et inclinaison jusqu'à 15%.



Entraînement fonctionnel



TRX

Le TRX sont deux sangles accrochées sur un support fixe et solide comme un mur ou une porte par exemple. Celles-ci vous permettent de vous entraîner partout et de muscler tout votre corps et ce indépendamment de votre niveau en musculation.

Wall ball 6 et 10 kg

Le wall ball est une grande balle très utilisée en Crossfit. Elle permet de muscler différentes parties du corps en fonction des exercices. La réalisation de différents exercices avec le wall ball permet de travailler les articulations et sollicite les muscles fessiers, abdominaux, dorsaux, pectoraux et spinaux. C'est aussi un excellent matériel pour construire et développer la force des biceps, triceps, quadriceps, ainsi que des mollets et des deltoïdes.



Entraînement fonctionnel

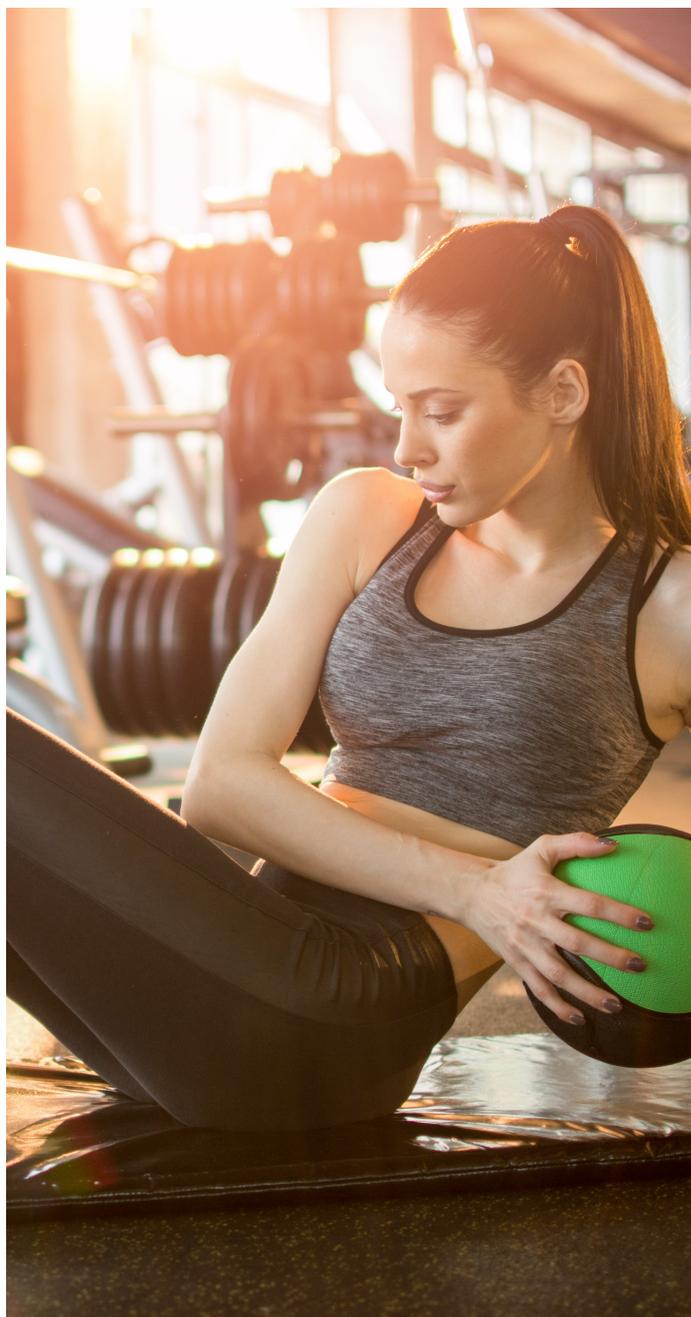


Gants de boxe

Les gants de boxe sont réservés à un travail de fun et mobilité en duo ou en petit groupe.

Médecine ball 5KG

Généralement réservé à un usage thérapeutique il peut également servir de matériel de renforcement musculaire. Il permet également d'entraîner en profondeur ses articulations et tendons. Il est idéal pour gagner en force, en souplesse, Le medecine ball permet pour la plupart du temps de renforcer la sangle abdominale grâce à des exercices spécifiques pour les abdominaux. Les atouts qu'offre cet accessoire se basent souvent sur le travail d'équilibre puisqu'il permet de bien travailler les différents muscles, tendons et articulations qui assurent la stabilité.



Entraînement fonctionnel



Pattes d'ours

Il s'agit d'une cible circulaire attachée à un gant et dont la forme se rapproche de celle des pattes d'ours, elles sont utilisées durant des entraînements de boxe pour travailler sa précision et sa vitesse de frappe.

Bosu bleu

Le ballon d'équilibre Bosu est un appareil de fitness polyvalent qui offre des entraînements cardio, développe la force, améliore l'équilibre et la flexibilité, et affine les compétences sportives. Il se compose d'un dôme en caoutchouc gonflé attaché à une plate-forme rigide. On distingue essentiellement deux façons d'utiliser un BOSU : En appui sur le côté bleu (base contre terre et dôme en haut), ou en appui de l'autre côté (dôme contre terre et base en haut). Ainsi on utilise toutes ses fonctions, mais le principe reste le même : créer un déséquilibre volontaire.



Entraînement fonctionnel



Grid

Une grid est un rouleau en mousse qui permet de masser des muscles ciblés sollicités et sous-tension durant différentes séances de sport comme : les muscles du mollet, quadriceps, colonne thoracique ou encore les muscles fessiers.

Fit ball

Il s'agit d'une grosse balle de gymnastique gonflable qui permet de faire des exercices de tonification, de proprioception et de stretching en sollicitant tous les muscles du corps. Vous pouvez entre-autre l'utiliser pour travailler les bras, les épaules, les abdominaux ou encore les pectoraux.



Tube rouge et bleu

Le tube rouge est un tube pour le renforcement musculaire pour travailler le haut du corps, le bas du corps et la sangle abdominale. C'est un élément parfait pour la tonification musculaire, reprendre une activité sportive et affiner sa silhouette. Le tube bleu réalise les mêmes effets néanmoins il est plus souple.

