

# OUTDOOR ACTIVE

**RESTEZ EN FORME.  
FAITES LE PLEIN D'AIR FRAIS.  
RESSENTEZ LA LIBERTÉ.**



# AIR FRAIS. TÊTE LIBRE. CORPS SAIN.

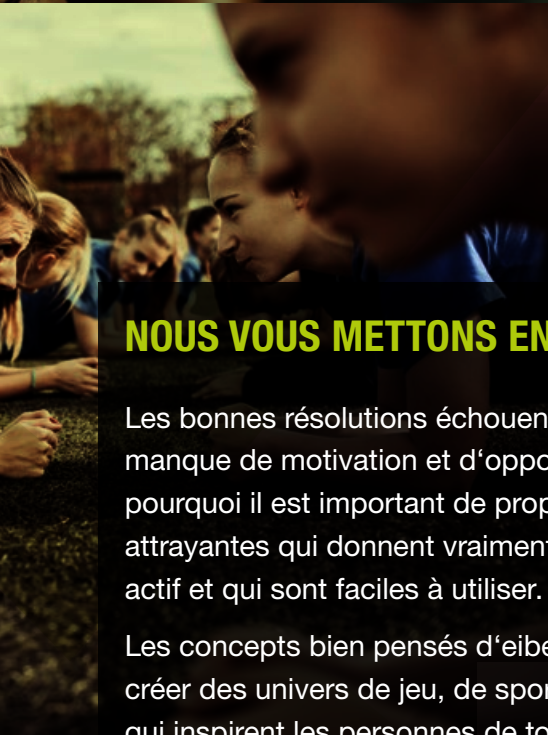
## BEAUCOUP D'EXERCICE AU GRAND AIR – EST IMPORTANT À TOUT ÂGE.

L'exercice est sain – pour le corps et l'esprit. Et lorsqu'il se déroule en plein air, il est difficilement être plus bénéfique pour la santé – 30 minutes par jour seulement renforcent le corps.

De nombreux arguments plaident en faveur du fait que l'exercice en plein air est sain, il aide à vider l'esprit et à garder le corps en forme :

- Les performances et la circulation sanguine de notre corps et de notre cerveau sont augmentées par un meilleur apport d'oxygène, ce qui nous rend mentalement plus en forme et plus concentrés.

- Le système cardiovasculaire est stimulé, l'organisme, le système immunitaire et les défenses sont renforcés.
- Les réserves de vitamine D sont remplies et le stress est réduit – en fin de compte, l'air frais vous rend heureux, car l'exercice en plein air amène le corps à produire davantage de sa propre hormone sérotonine.

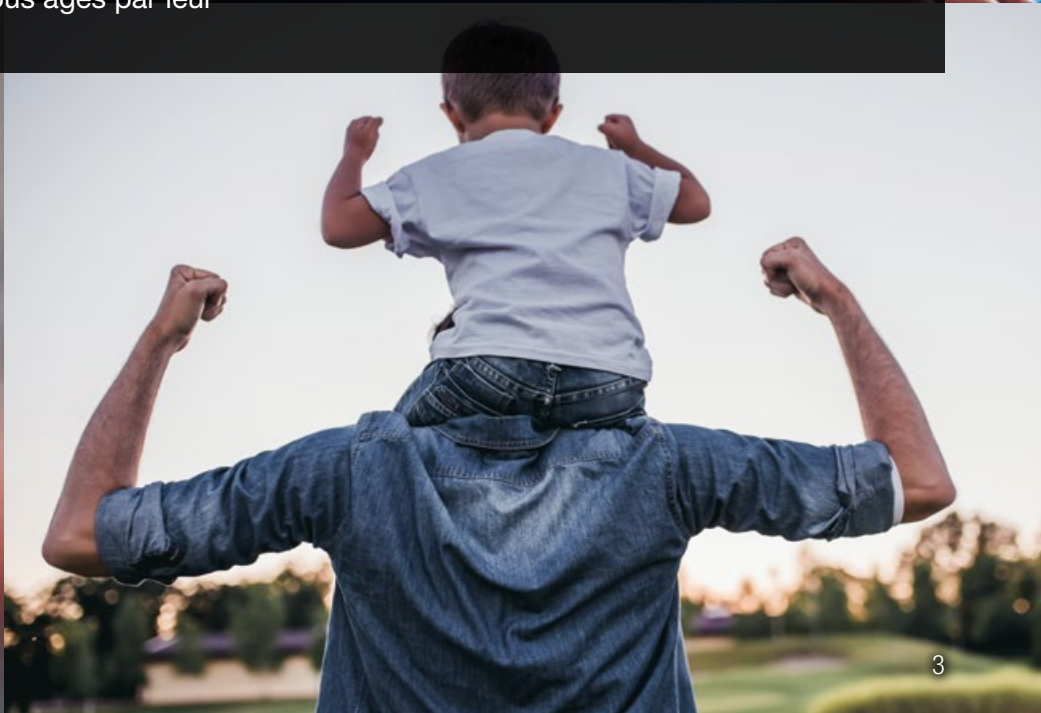


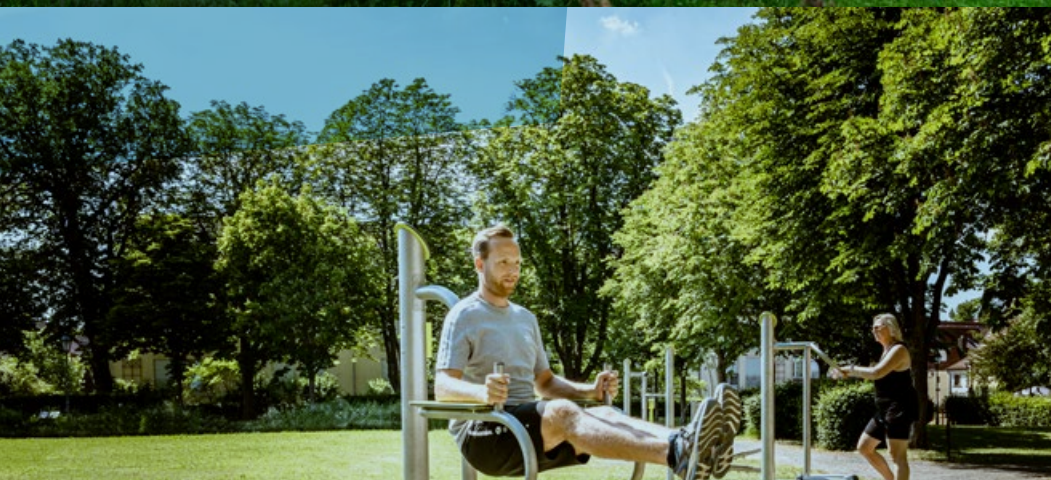
## **NOUS VOUS METTONS EN MOUVEMENT!**

Les bonnes résolutions échouent souvent par manque de motivation et d'opportunité. C'est pourquoi il est important de proposer des offres attrayantes qui donnent vraiment envie d'être actif et qui sont faciles à utiliser.

Les concepts bien pensés d'eibe permettent de créer des univers de jeu, de sport et de détente qui inspirent les personnes de tous âges par leur

polyvalence. En fonction des besoins individuels, des espaces activant le mouvement sont créés qui répondent à la fois au besoin d'activité et de détente. eibe propose des équipements de haute qualité, bien pensés, et des concepts d'activité intelligents qui favorisent de manière optimale le mouvement et donc la santé.





**Instructions:** La protection de vos données et de votre vie privée est importante pour nous. Sur [www.eibe.ch/fr/declaration-de-confidentialite](http://www.eibe.ch/fr/declaration-de-confidentialite) nous vous fournissons des informations complètes sur la manière dont nous collectons, utilisons et traitons vos données conformément au règlement de base de l'UE sur la protection des données (EU-DSGVO) et vous informons de vos droits en la matière. Vous trouverez toutes les informations relatives à nos garanties sur le site [www.eibe.ch/fr/service/garantie](http://www.eibe.ch/fr/service/garantie) – ainsi que nos conditions générales de vente sur notre site Internet à l'adresse [shop.eibe.ch/fr/agb](http://shop.eibe.ch/fr/agb)



**TOUGH TRAIL**

à partir de **6**

**NATURAL FITNESS**

à partir de **58**

**CALISTHENICS**

à partir de **84**

**OUTDOOR FITNESS**

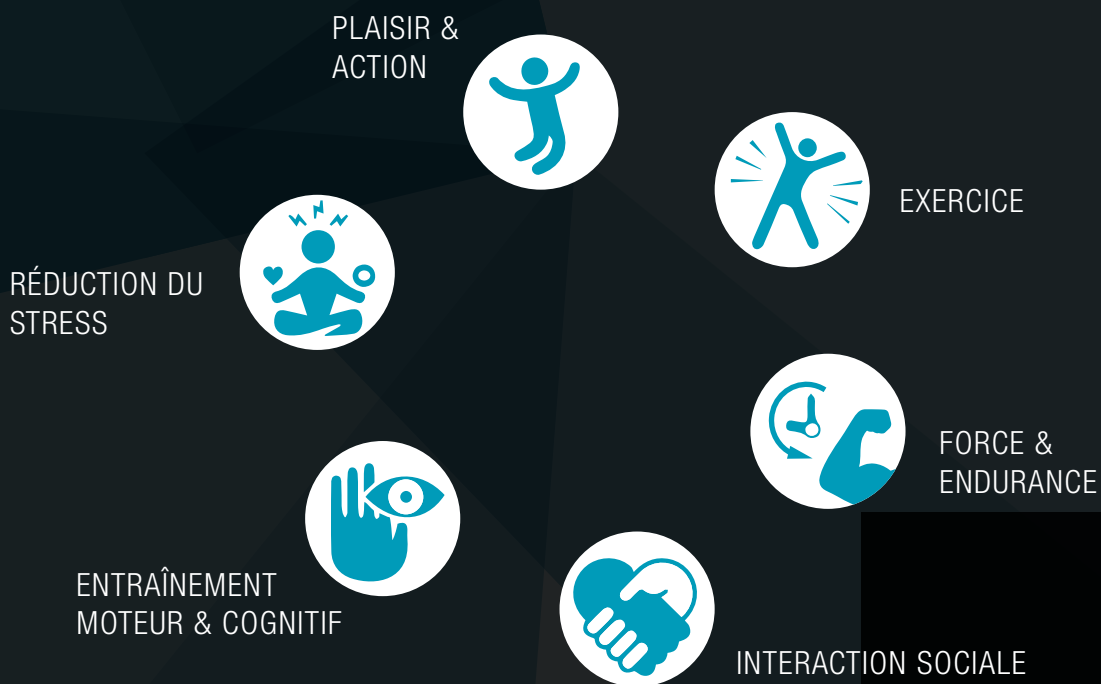
à partir de **120**

**AIRE DE JEUX FITNESS & TRAMPOLINES**

à partir de **148**



# TOUGH TRAIL



## AIRE DE JEUX FITNESS

### L'ESSENTIEL, C'EST DE BOUGER

Motiver les jeunes à faire de l'exercice ? Plus important que jamais à l'ère du numérique !

Dans la vie quotidienne des enfants et des adolescents, l'activité physique n'a pratiquement plus lieu. Assis pendant de longues heures en classe, devoirs au bureau et pendant le temps libre à l'ordinateur, la console de jeu, le smartphone ou au portable.

De nos jours, les habitudes de vie inactives marquent également la vie de nos enfants et adolescents. L'action se passe tout au plus à l'écran, tandis que dans le monde réel des enfants, l'activité physique joue un rôle de plus en plus restreint. Les personnes qui ne font pas de sport et refusent de bouger sont un problème

à prendre au sérieux à notre époque où l'on ne bouge pas beaucoup. Alors que l'activité physique occupe encore une place relativement importante dans l'enfance, le manque d'activité physique augmente nettement à partir de l'âge de 11 ans. Chez eibe, nous voulions nous opposer à cette tendance malsaine. Nous avons étudié de près la situation, les besoins et les souhaits de nos enfants. Que faut-il pour les inciter à quitter leur canapé, à s'éloigner des médias numériques et sociaux, à sortir en plein air et faire de l'exercice à s'amuser tout en ayant envie d'en faire plus ?

Défi relevé : l'eibe tough trail.

# All



TOUGH TRAIL

TOUGH TRAIL

# TOUGH TRAIL

## AIRE DE JEUX FITNESS

### PAS POUR LES FLEMMARDS

De nos jours, inciter les jeunes à bouger ne se résume pas à un terrain de foot ou une aire de jeux „normale“ – c’est plutôt pour les „petits“. L’action, le plaisir, les vrais défis et une dose supplémentaire d’adrénaline sont nécessaires lorsqu’il s’agit de rivaliser avec la fascination exercée par les écrans.

Les adolescents sont insolents, sauvages et inadaptés. Se faire remarquer, se mesurer aux autres, suivre sa propre voie, s’essayer, chercher le défi et faire des expériences de manière autonome – ce sont des comportements typiques et en même temps des caractéristiques de développement importantes des enfants plus âgés et des adolescents.

### MONTRE CE QUE TU AS DANS LE VENTRE !

Les montées, les passages et les descentes, parfois spectaculaires et de différents niveaux de difficulté, permettent d’entraîner différents mouvements : Se suspendre, se tenir en équilibre, grimper, balancer – pour pouvoir franchir les obstacles de manière décontractée et sûre, il faut de la force, de la coordination et de l’habileté. Les jeunes apprennent à se confronter de manière créative aux capacités de leur propre corps. Les éléments individuels comme le mur, le cube et le podium rappellent les modèles réels de la ville : escaliers, rampes, bancs de parc, murs. Il s’agit ici de surmonter habilement et efficacement les obstacles qui se trouvent sur le chemin. La fluidité des mouvements et le contrôle sont au premier plan.

Ceux qui le souhaitent peuvent se mesurer aux autres dans le cadre d’un concours de vitesse.

Le Ninja Workout (rendu célèbre par l’émission télévisée Ninja Warrior), le freerunning, le parkour ou le street workout sont des sports tendance entraînants qui exercent un rayonnement inspirant, motivant et mobilisateur sur les jeunes, car ils répondent particulièrement à leurs désirs et à leurs besoins de manière sportive.

Nous nous sommes inspirés de ces arts de la locomotion athlétique pour le développement et le design de notre eibe tough trail.

Le trail ludique et innovant, avec son langage formel moderne et dynamique et ses motifs marquants comme le graffiti, éveille la curiosité, stimule l’envie de bouger et attire même les adolescents les plus exigeants sur le terrain de jeu du fitness.

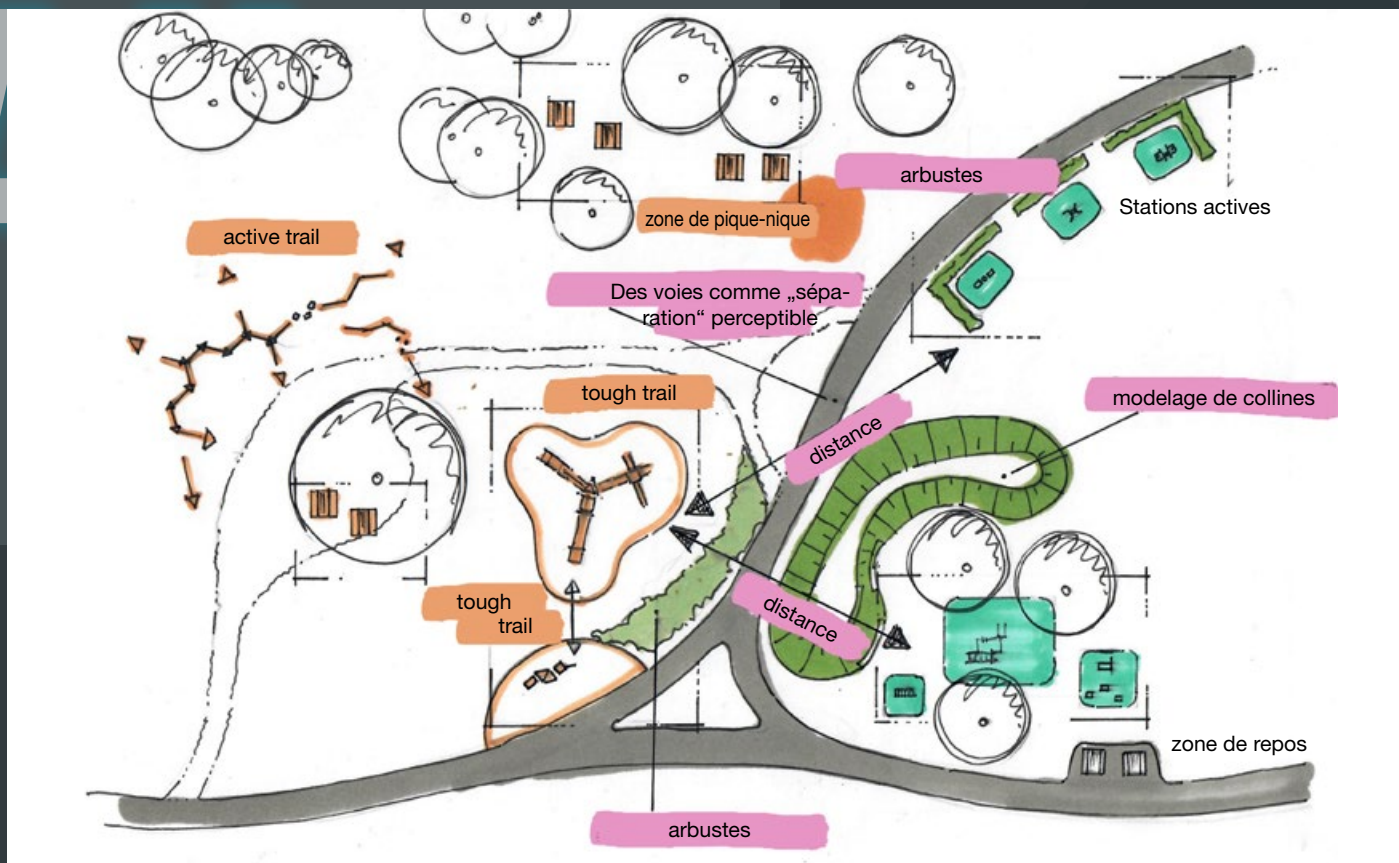
### TROUVE TA VOIE, DÉCOUVRE TES POSSIBILITÉS !

Le tough trail permet à de nombreux enfants de s’adonner simultanément au plaisir du mouvement ludique. Pour soi-même, entre eux ou en compétition – différents niveaux de difficulté permettent à chaque enfant et adolescent d’utiliser l’installation selon ses propres capacités individuelles.

- Un design moderne et urbain
- Montées, passages et descentes exigeants et stimulants pour le groupe cible 10+.
- Matériaux robustes particulièrement adaptés à une utilisation intensive et à une longue durée de vie du produit
- Sécurité contrôlée : installations de jeux conformes à la norme DIN EN 1176
- Trois concepts de couleurs branchés au choix







## LE JEU RENCONTRE LE DÉFI SPORTIF AVEC L'ENGAGEMENT DE TOUT LE CORPS – JEU, SPORT ET CRÉATIVITÉ SUR LE TERRAIN DE JEU FITNESS

Les équipements de jeux monotones, c'était hier. Aujourd'hui, le marché a tellement plus à offrir, comme le prouve le concept „d'aire de jeux fitness“. Celui-ci associe le plaisir du jeu à l'activité sportive et à une touche de créativité. Seuls, ensemble ou en compétition, les enfants et les adolescents sont libres d'utiliser les équipements de jeu comme ils l'entendent. Cela favorise non seulement leur autonomie, mais aussi et surtout une activité physique variée. La gamme tough trail d'eibe convient parfaitement à l'équipement d'une aire de jeux fitness. Des éléments individuels aux paysages de jeu complets, celle-ci offre un grand choix de combinaisons de jeux et de sports.

Lors de la combinaison d'équipements de fitness (DIN EN 16630) et d'équipements d'aires de jeux (DIN EN 1176), il faut veiller à une séparation adéquate entre les équipements les deux équipements. La norme ne donne toutefois pas d'indications plus précises.

Lors de la planification d'aires de jeux multigénérationnelles, il convient de veiller à une structuration de l'espace en fonction des besoins en matière d'âge et de sécurité. Si l'on favorise une installation aussi proche que possible, une séparation des zones peut également être obtenue par une disposition judicieuse des équipements. Ainsi, les équipements de jeux plutôt orientés vers le sport peuvent par exemple être placés du côté des équipements de fitness et les équipements pour enfants en bas âge du côté opposé aux équipements de fitness. Les zones de jeu et d'activité physique organisées en fonction de l'âge et des groupes cibles proposent des jeux et des activités attrayants pour tous les utilisateurs et sont adaptées à leurs besoins en matière de sécurité.

Les restrictions d'accès, qui limitent l'accès à l'équipement au groupe cible concerné, offrent une sécurité supplémentaire.

**LE TOUGH TRAIL FAIT DE L'AIRE DE JEU UN ESPACE DE FITNESS PASSIONNANT ET PLEIN D'ACTION POUR LES JEUNES À PARTIR DE 10 ANS.**

# TOUGH TRAIL

AIRE DE JEUX FITNESS



## ESPACE DE MOUVEMENT – AIRE DE JEUX FITNESS

Les espaces publics, les parcs ainsi que les installations sportives et de loisirs sont revalorisés et proposent, avec le tough trail, une offre d'activité physique intergénérationnelle.

# AIL



- 1 tough trail installation de jeu Toprope
- 2 tough trail élément d'escalade Climbing Cube
- 3 tough trail élément d'escalade Free Solo



Vidéo sur  
[www.eibe.net](http://www.eibe.net)





## DÉFI RELEVÉ !

Concentrés, puissants, courageux – les héros ninjas créatifs montrent des performances athlétiques de haut niveau à l'eibe tough trail, très motivés et avec beaucoup de plaisir à bouger.



# TOUGH TR

## AIRE DE JEUX FITNESS

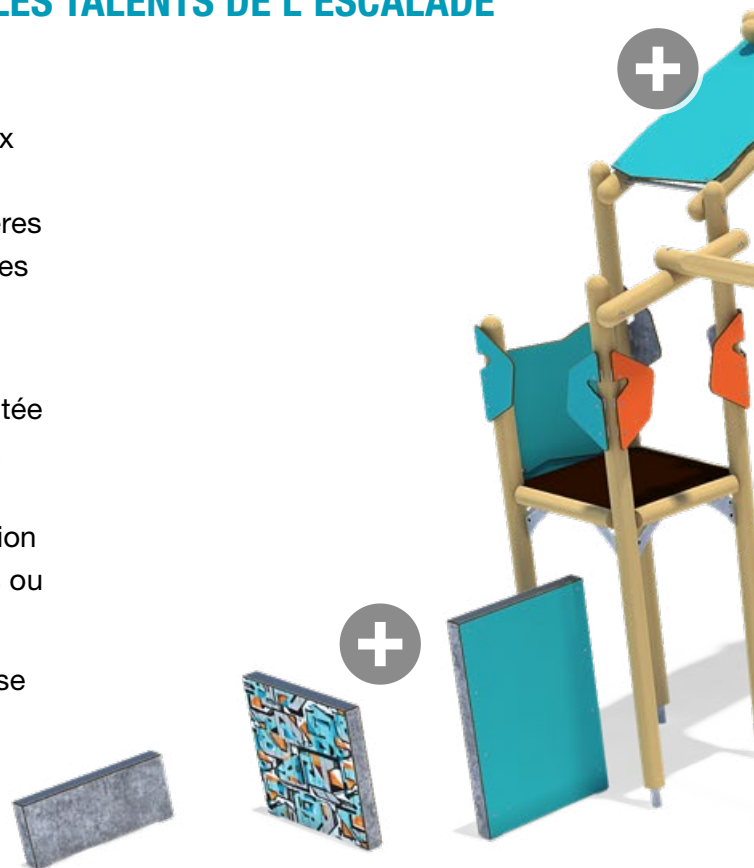
### TOPROPE – C'EST ICI QUE SE FORMENT LES TALENTS DE L'ESCALADE

C'est ici que sont formés les jeunes talents !

Avec ses ascensions exaltantes, l'installation de jeux **Toprope** offre aux enfants intéressés par l'escalade une multitude de possibilités pour faire leurs premières expériences ludiques avec la hauteur et les exigences techniques de l'escalade et du sport ninja.

Bravo à celui qui a réussi à grimper avec tout son corps le Warped Wall, les murs du parcours, la montée tortueuse WirrWarr ou le Spider wall ! En haut, c'est surtout la force de prise qui est requise. La force de prise est particulièrement exercée lors de la suspension sous le Monkey Challenge, à travers les Net Swings ou par-dessus le Floating Beam.

L'habileté et la créativité permettent de faire la course en moulinette.



# AIL



## tough trail Structure ludique Toprope

Urban Graffity



5 25 709 011 72	BC ipt
① 5 25 709 031 72	mélèze naturel
5 25 709 041 72	Mélèze BLC, mélèze

# TOUGH TRAIL

## AIRE DE JEUX FITNESS



### PLAISIR & ACTION

#### POUR UNE DOSE SUPPLÉMENTAIRE D'ADRÉNALINE

Regarder les autres relever des défis sportifs à l'écran est captivant, mais être actif soi-même et surmonter des obstacles spectaculaires, c'est du fun et de l'action à fleur de peau.

Se déplacer de manière athlétique et créative comme les professionnels de Ninja Warrior, du freerunning ou du street workout, acquérir des astuces et des mouvements spéciaux tout en développant une sensation corporelle positive, repousser ses limites et découvrir sa propre créativité, voilà de quoi séduire les vrais accros de l'adrénaline et ce mettre de bonne humeur.

Que les enfants se confrontent seuls aux capacités de leur propre corps sur les éléments d'escalade, de suspension et d'équilibre et passent au niveau de difficulté suivant, ou qu'ils se mesurent aux autres lors d'un concours d'adresse ou de rapidité, l'eibe tough trail met le jeu et le plaisir au premier plan. Cette aire de jeux de fitness innovante et visuellement attrayante, avec ses multiples défis, a été développée en accordant une attention particulière aux intérêts et aux souhaits des enfants et des adolescents d'aujourd'hui et leur offre une approche passionnante du sport et de l'activité physique.



### EXERCICE

#### BORN TO MOVE

Nous le savons tous : Une activité physique régulière, au quotidien ou dans le cadre d'un sport, favorise le développement sain de nos enfants, surtout si elle se déroule en plein air.

Le sport n'est pas seulement bénéfique pour la santé physique, les jeunes profitent de différentes manières de l'activité physique : L'activité physique rend heureux, agit comme une soupape de stress, renforce les os et les muscles, favorise la mobilité et améliore l'habileté et la coordination.

Les bases d'un mode de vie sain sont posées dès le plus jeune âge. Les enfants et les adolescents qui font beaucoup d'exercice sont aussi plus souvent actifs à l'âge adulte et donc en meilleure santé.

Les experts recommandent aux adolescents de 12 à 18 ans de pratiquer au moins 90 minutes d'activité physique par jour. Dans l'idéal, une partie de cette durée est couverte par des activités quotidiennes,

par exemple sur le chemin de l'école (vélo ou marche). Mais dans la plupart des cas, cela ne suffit pas et l'activité physique devrait également jouer un rôle essentiel dans les loisirs des enfants.

Plus les mouvements sont variés, mieux c'est : Cela permet non seulement d'entraîner différentes parties du corps, mais aussi une multitude d'autres capacités, dont l'équilibre, le sens de l'orientation, l'endurance, la conscience du risque et l'estime de soi.

Des types de mouvements importants que les enfants et les adolescents peuvent entraîner sur le tough trail :

- GRIMPER ET ESCALADER
- SE TENIR EN ÉQUILIBRE
- SE BALANCER
- COURIR ET SAUTER



# AIL



## FORCE & ENDURANCE

### À L'ASSAUT DE LA PUISSANCE

La musculation est-elle adaptée aux enfants et aux adolescents ? Cette question fait depuis longtemps l'objet de controverses. Aujourd'hui, de nombreux experts s'accordent à dire que la musculation contrôlée et dirigée peut être bénéfique pour les enfants et les adolescents. Il n'est nocif que s'il est trop intensif, trop fréquent ou mal effectué.

Mais il n'est pas nécessaire de s'entraîner avec des poids dans un centre de fitness pour renforcer ses „paquets de force“. Les exercices de maintien et de renforcement avec le propre poids du corps conviennent très bien aux enfants et aux adolescents et, bien entendu, les disciplines classiques comme les sports de balle, la natation ou l'athlétisme renforcent la condition physique de manière très efficace. Bien entendu, le „risque normal de blessure“ n'est pas à exclure.

Pour améliorer leur force et leur endurance, les enfants et les adolescents devraient solliciter les

grands groupes musculaires deux à trois jours par semaine. La forme musculaire obtenue grâce à l'exercice stabilise l'appareil locomoteur, prévient les troubles posturaux, augmente la densité osseuse, réduit le risque de surpoids et protège finalement des blessures.

L'eibe tough trail offre aux enfants de nombreuses possibilités d'entraînement musculaire avec leur propre poids. Que ce soit en se suspendant sous l'arche de suspension, en passant „à quatre pattes“ par la cheminée d'escalade, en faisant preuve de coordination et d'endurance sur le passage du drapeau en filet, du balancier ou de la liane, les jeunes apprennent de manière ludique à évaluer eux-mêmes leurs capacités et les risques encourus grâce aux obstacles de différents niveaux de difficulté. Ils peuvent ainsi renforcer leur force, leur endurance et leur mobilité sans crainte et sans se surpasser.

# TOUGH TR

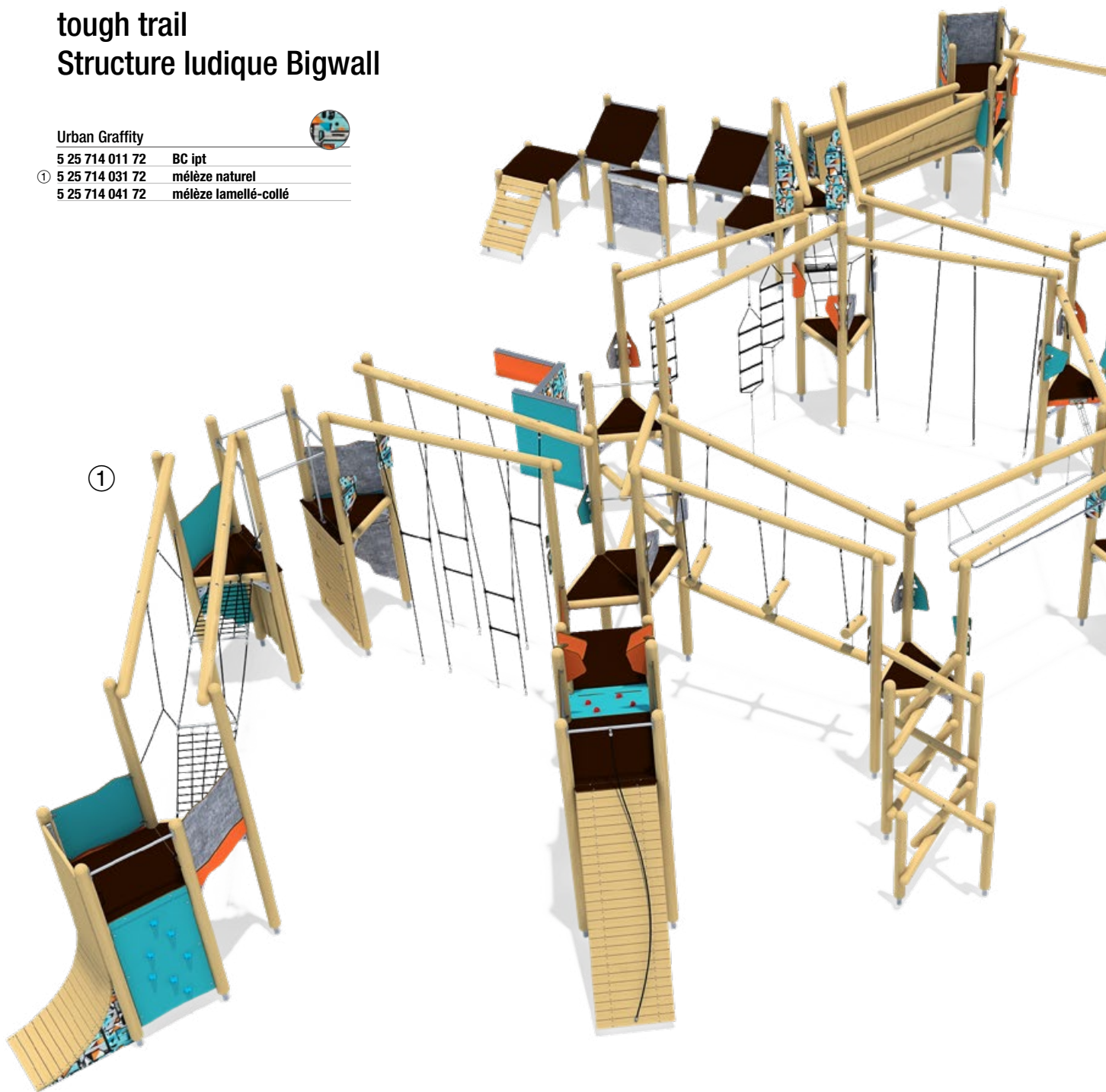
**NOUVEAU**

## tough trail Structure ludique Bigwall

Urban Graffiti



5 25 714 011 72	BC ipt
① 5 25 714 031 72	mélèze naturel
5 25 714 041 72	mélèze lamellé-collé



# AIL



## LAISSE-TOI GAGNER PAR L'AMBITION ! OSE L'ULTIME TRAIL-CHALLENGE DANS LE BIGWALL.

Le **Bigwall** est la plus grande installation tough trail à ce jour. Il combine des éléments de tous les sports à la mode et beaucoup d'action en un seul parcours. Que vous souhaitiez faire vos premières expériences de parcours ou que vous soyez déjà un ninja professionnel, les différents niveaux de difficulté permettent une progression continue.

En passant par l'Overhang Climb, le Canyon Jump ou la Slackline, vous découvrirez toujours de nouveaux parcours d'entraînement en passant d'un obstacle à l'autre. La complexité de la structure et le nombre incroyable d'obstacles (plus de 30) garantissent un plaisir de grimper presque sans fin.

L'entraînement sur le big wall renforce tous vos groupes musculaires, des doigts jusqu'à la pointe des pieds. Grâce à la tension du corps, à la coordination, à l'équilibre et à la concentration, vous entraînez votre corps, renforcez la confiance en soi et la perception de soi et surmontez votre peur des hauteurs. Que vous releviez le défi seul ou que vous organisiez des compétitions entre amis, avec votre classe ou votre association, le défi et le plaisir de jouer, assaisonnés d'une dose supplémentaire d'adrénaline, vous sont garantis.

# TOUGH TR

## AIRE DE JEUX FITNESS

### ELLE DÉCHIRE TOUS LES CENTRES DE LOISIRS, LES INSTALLATIONS SPORTIVES ET LES PARCS PUBLICS !

L'installation de jeux **Rockmaster** est le point culminant des aires de jeux fitness et n'a pas d'égal en termes de diversité des mouvements. Conçue comme un parcours d'obstacles, elle est parfaite pour les compétitions de temps et d'adresse, seul ou en équipe.

Le Rockmaster est l'art de la locomotion : les jeunes guerriers ninjas et freerunners maîtrisent le Warped Wall, les Sloped Platforms, les Hanging Doors ou les Net Swings et se tordent à travers le Rope Swing en faisant preuve d'habileté, d'intelligence, de créativité et en utilisant, bien sûr, tout leur corps. Les montées et les transitions spectaculaires sont conçues dans différents niveaux de difficulté, ce qui permet aux jeunes athlètes de passer au niveau d'entraînement supérieur en s'amusant.





## tough trail structure ludique Rockmaster

### Java Concrete

5 25 705 011 00	BC impr.pres.therm.
5 25 705 031 00	Mélèze naturel
5 25 705 041 00	Mélèze lamellé-collé, mélèze



### Urban Graffiti

5 25 705 011 72	BC impr.pres.therm.
① 5 25 705 031 72	Mélèze naturel
5 25 705 041 72	Mélèze lamellé-collé, mélèze



### Black Pattern

5 25 705 011 91	BC impr.pres.therm.
5 25 705 031 91	Mélèze naturel
5 25 705 041 91	Mélèze lamellé-collé, mélèze





Duisburg



## UNE MISE EN SCÈNE PARFAITE !

Le parcours Jump Contest, situé au milieu du quartier résidentiel, est le point fort des jeunes habitants du quartier pour jouer et bouger juste à côté de chez eux.

Ils peuvent y relever des défis sportifs passionnants et adaptés à leur âge, spécialement pensés pour eux.

Les regards admiratifs des voisins pour de telles capacités athlétiques sont garantis !

# TOUGH TR

## AIRE DE JEUX FITNESS



### OVERHANG CLIMB –

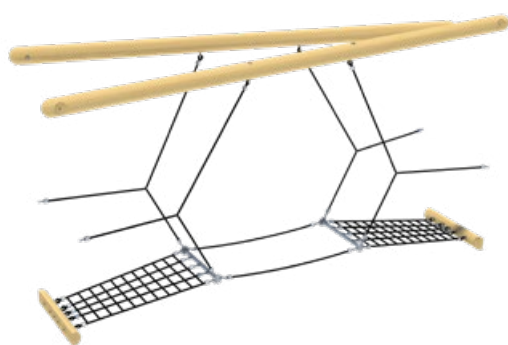
#### AVEC FORCE ET CONCENTRATION CONTRE LA GRAVITÉ !

L'Overhang Climb permet aux enfants plus expérimentés de relever les défis particuliers de l'escalade sur un palier. Il ne s'agit pas seulement de faire appel à sa force physique, mais aussi d'apprendre à utiliser ses réserves avec habileté et parcimonie. En effet, l'escalade à l'horizontale est une activité qui demande beaucoup d'énergie et exige une concentration particulière, beaucoup de tension corporelle et une bonne technique de positionnement des mains et des pieds. Celui qui surmonte ce palier franchit n'importe quelle falaise !





# AIL

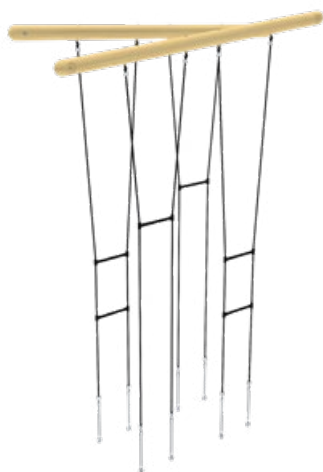


## **CANYON JUMP –** **PRÊT À SAUTER PAR-DESSUS LE RAVIN ?**

Défi relevé ! Ose franchir les 1,40 m de distance au-dessus du canyon. Avec un peu de courage, de concentration et d'équilibre, tu réussiras à coup sûr le canyon jump d'un filet à l'autre.

## **ROPE MAZE –** **CRÉATIF À TRAVERS LE PARCOURS DE LIANES**

Voici la section jungle du tough trail. Se balancer, grimper, se faufiler – par-dessus, par-dessous – peu importe la technique, l'essentiel est que tout le corps soit en action sur le chemin créatif à travers la jungle du tough trail. Grâce à la tension croisée des cordes, les enfants disposent d'une multitude de possibilités pour franchir l'obstacle. Le Rope Maze permet d'entraîner en particulier la coordination corporelle, la mobilité et la capacité de concentration.



## **ROPE CLIMB –** **FORCE MUSCULAIRE DANS LES JAMBES ET LES PIEDS**

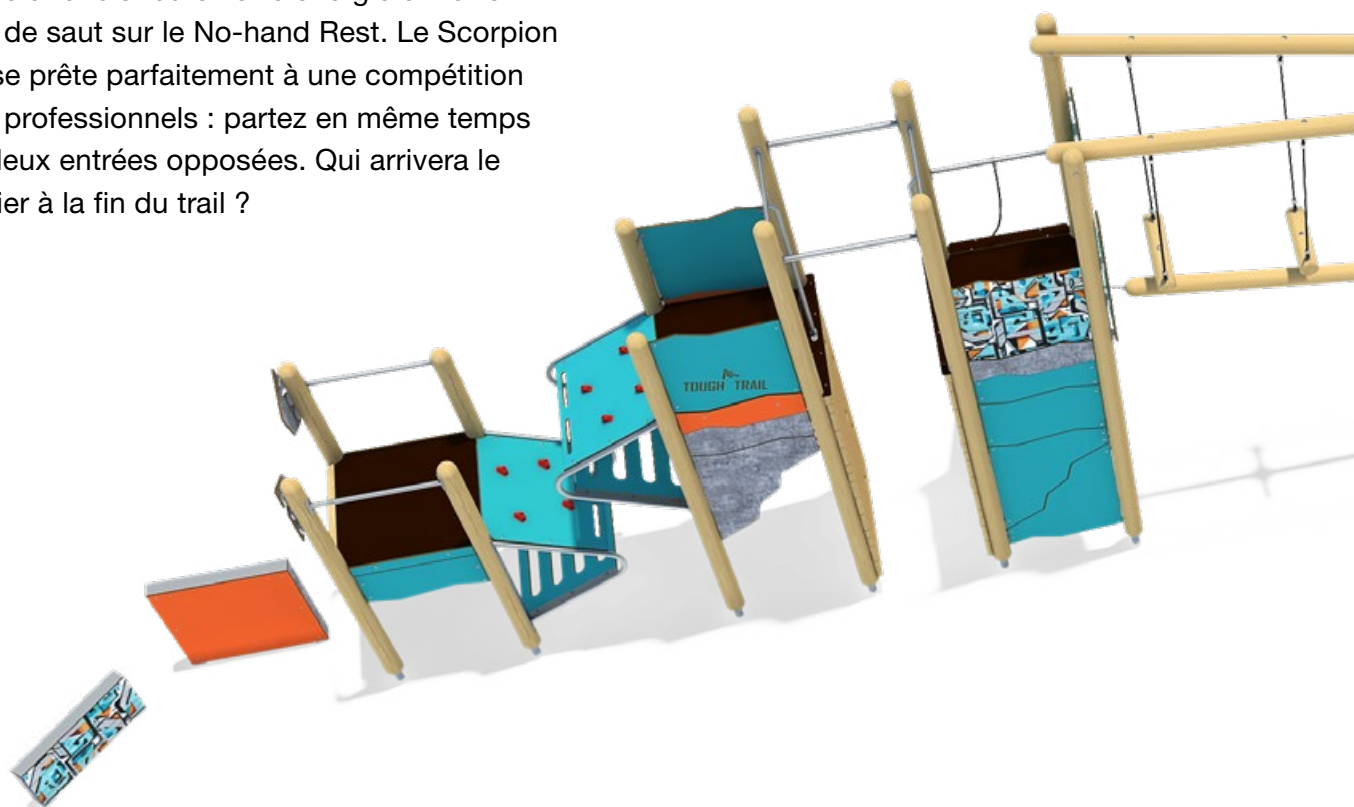
En escalade, ce sont les muscles des jambes qui doivent faire le plus gros du travail, car ils sont beaucoup plus développés que les muscles des bras. Le grimpeur utilise surtout ses bras pour se stabiliser et maintenir son équilibre. C'est pourquoi, lorsque l'on grimpe sur un rocher ou sur un mur de bloc, on se concentre particulièrement sur les possibilités d'escalade. Le Rope Climb peut être escaladé de tous les côtés. L'entraînement exige une coordination main-pied, développe la tension du corps et renforce la force musculaire dans les jambes et les pieds.

# TOUGH TRAIL

## AIRE DE JEUX FITNESS

### PUISSANT ET PLEIN D'ÉNERGIE !

Le tough trail prend la forme d'un véritable parcours de force. Sur le chemin d'escalade du Scorpion Trail, le sportif ninja doit faire appel à toute sa puissance musculaire et à son endurance. Même les enfants habitués aux sports ninja trouveront des défis à relever sur ce trail. Aussi agressif et déterminé que le scorpion, vous commencez votre parcours soit par le Climbing Wall, soit par les Sloped Platforms. Une fois cette étape accomplie, vous surmontez les obstacles exigeants grâce à la force de votre corps et à votre coordination. À la fin du trail, vous mobilisez encore une fois toute votre énergie et votre force de saut sur le No-hand Rest. Le Scorpion Trail se prête parfaitement à une compétition entre professionnels : partez en même temps des deux entrées opposées. Qui arrivera le premier à la fin du trail ?



**NOUVEAU**

## tough trail Structure ludique Scorpion Trail

Urban Graffity



5 25 712 011 72

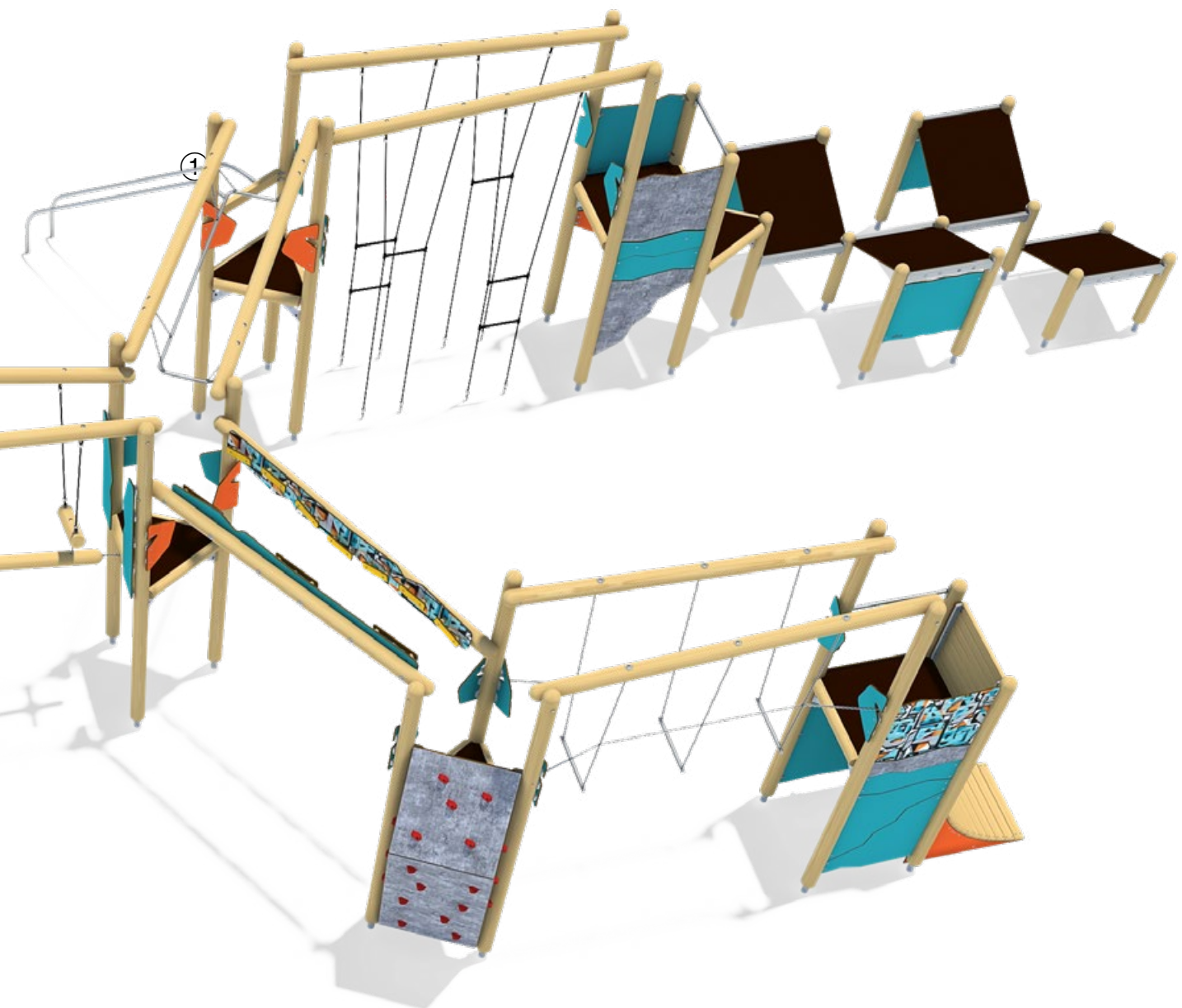
BC ipt

① 5 25 712 031 72

mélèze naturel

5 25 712 041 72

mélèze lamellé-collé



# TOUCH TR

AIRE DE JEUX FITNESS



| Piatra Neamt Rumänien

# AIL



## LIBÈRE TON ÉNERGIE !

**Turntillburn** est un jeu pour tous ceux qui veulent se dépenser tout en entraînant leurs capacités motrices. Chacun peut s'y essayer selon ses envies et ses capacités.

Grimper à travers les Hanging Doors ou passer par le Chimney Climb développe le travail musculaire. Le Climbing Walk exige de la force dans les doigts et les mains. Pour le Spider Wall, nous nous sommes inspirés de l'araignée comme modèle de mouvement. Les aides à la montée facilitent l'ascension dans le niveau de difficulté inférieur. Des mesures de hauteur indiquées mesurent les étapes d'escalade.



### tough trail structure ludique Turntillburn

Java Concrete

5 25 704 011 00	BC impr.pres.therm.
5 25 704 031 00	Mélèze naturel
5 25 704 041 00	Mélèze lamellé-collé, mélèze

Urban Graffiti

5 25 704 011 72	BC impr.pres.therm.
① 5 25 704 031 72	Mélèze naturel
5 25 704 041 72	Mélèze lamellé-collé, mélèze

Black Pattern

5 25 704 011 91	BC impr.pres.therm.
5 25 704 031 91	Mélèze naturel
5 25 704 041 91	Mélèze lamellé-collé, mélèze

# TOUCH TR

AIRE DE JEUX FITNESS



## ENTRAÎNEMENT MOTEUR & COGNITIF

### AVEC HABILITÉ ET INTELLIGENCE

Par capacités motrices, nous entendons l'ensemble des actions de notre musculature. Nous en avons besoin pour l'ensemble des mouvements, c'est-à-dire par exemple pour courir, sauter, sautiller (motricité globale) ainsi que pour la coordination main-doigts, les mouvements pieds-orteils et tous les mouvements du visage (motricité fine). Sans ces capacités, nous ne pouvons pas faire face à la vie quotidienne et elles sont également une condition de base pour les activités sportives.

Nous pouvons développer notre motricité globale et notre motricité fine, ainsi que les capacités de condition physique et de coordination nécessaires, en bougeant beaucoup, en faisant du sport et en nous entraînant de manière ciblée. Cela comprend entre autres l'entraînement de l'équilibre, le développement de la tension musculaire et l'augmentation de l'endurance. Plus les mouvements sont variés et diversifiés, plus les effets positifs sur la

motricité des enfants et des adolescents sont importants.

Les habitudes de vie des enfants d'aujourd'hui, avec une position assise trop fréquente et trop longue et l'utilisation de médias électroniques pendant des heures, stimulent les sens au profit de l'ouïe et de la vue, tandis que les autres sens sont négligés.

Cela entraîne souvent des déficits d'aptitudes importantes telles que la coordination, l'orientation, la dextérité, la réaction et le rythme. Les obstacles et éléments individuels stimulants et passionnants de l'eibe tough trail permettent de compenser ces déficiences. Ils permettent non seulement d'entraîner la motricité, mais aussi de développer les capacités cognitives et intellectuelles des enfants et des adolescents, telles que l'attention, la capacité de connaissance, le jugement, la capacité de différenciation et de couplage.

# AIL



## INTERACTION SOCIALE

### RESPECT, TOLÉRANCE ET FAIR-PLAY

Dans les sports d'équipe, il s'agit de s'amuser ensemble, de partager des expériences positives, d'apprendre les uns des autres, de se respecter, de surmonter les défaites et bien d'autres choses encore qui font partie d'un développement sain de la personnalité des enfants et des adolescents. Les valeurs telles que le respect, la tolérance et le fair-play sont particulièrement faciles à transmettre dans le cadre du jeu et du sport en commun. Les enfants et les jeunes apprennent à s'intégrer dans un groupe, à poursuivre un objectif commun et à gérer les succès et les échecs. Ces expériences positives et ces effets d'apprentissage ne se produisent pas uniquement dans les sports d'équipe classiques. Ces expériences et processus d'apprentissage précieux peuvent

également être vécus sur une aire de jeux, dans une cour de récréation, dans un skatepark ou un parc à vélos, etc. L'esprit de communauté est particulièrement important dans les sports à la mode comme le parcours, le freerunning ou le Ninja Workout.

Sur un terrain de jeu fitness comme l'eibe tough trail, les enfants et les adolescents se rencontrent dans des situations environnementales différentes, avec des capacités et des intérêts similaires ou très différents et une structure d'âge comprise entre 10 et 17 ans. Les adolescents s'exercent seuls, en groupe ou se mesurent à l'agrès lors de compétitions.

Le tough trail offre la possibilité d'entrer en contact avec d'autres et de surmonter ensemble des obstacles.



## RÉDUCTION DU STRESS

### STAY COOL!

Une activité physique régulière est bonne pour le psychisme. Cela vaut tout particulièrement pour les jeunes.

Qu'il s'agisse de stress à la maison, de pression à l'école ou de disputes au sein de la bande, les activités sur écran ou sur smartphone ne permettent pas toujours de compenser suffisamment ces problèmes. Cela peut conduire à la peur de l'échec, à une diminution de la volonté d'apprendre, à des troubles de la concentration, voire à des maladies graves comme la dépression.

C'est précisément à la puberté que l'activité physique contribue à un meilleur contrôle des émotions et à une réduction de la tension et du stress. Le sport permet aux adolescents

d'évacuer leur trop-plein d'énergie. Les expériences réussies et le sentiment de sentir son propre corps entraînent des changements d'humeur positifs.

Le contact avec les jeunes du même âge renforce les compétences sociales, ce qui permet de gérer les succès et les échecs sans stress. Grâce aux influences positives sur le psychisme, le sport contribue à la prévention des dépendances.

La diversité des mouvements, les défis en termes de force, d'endurance, de motricité et de créativité, sans oublier l'aspect visuel des obstacles et des montées de l'eibe tough trail, donnent certainement envie de bouger et offrent aux enfants une compensation ludique et sportive au quotidien, qui met tout simplement de bonne humeur.

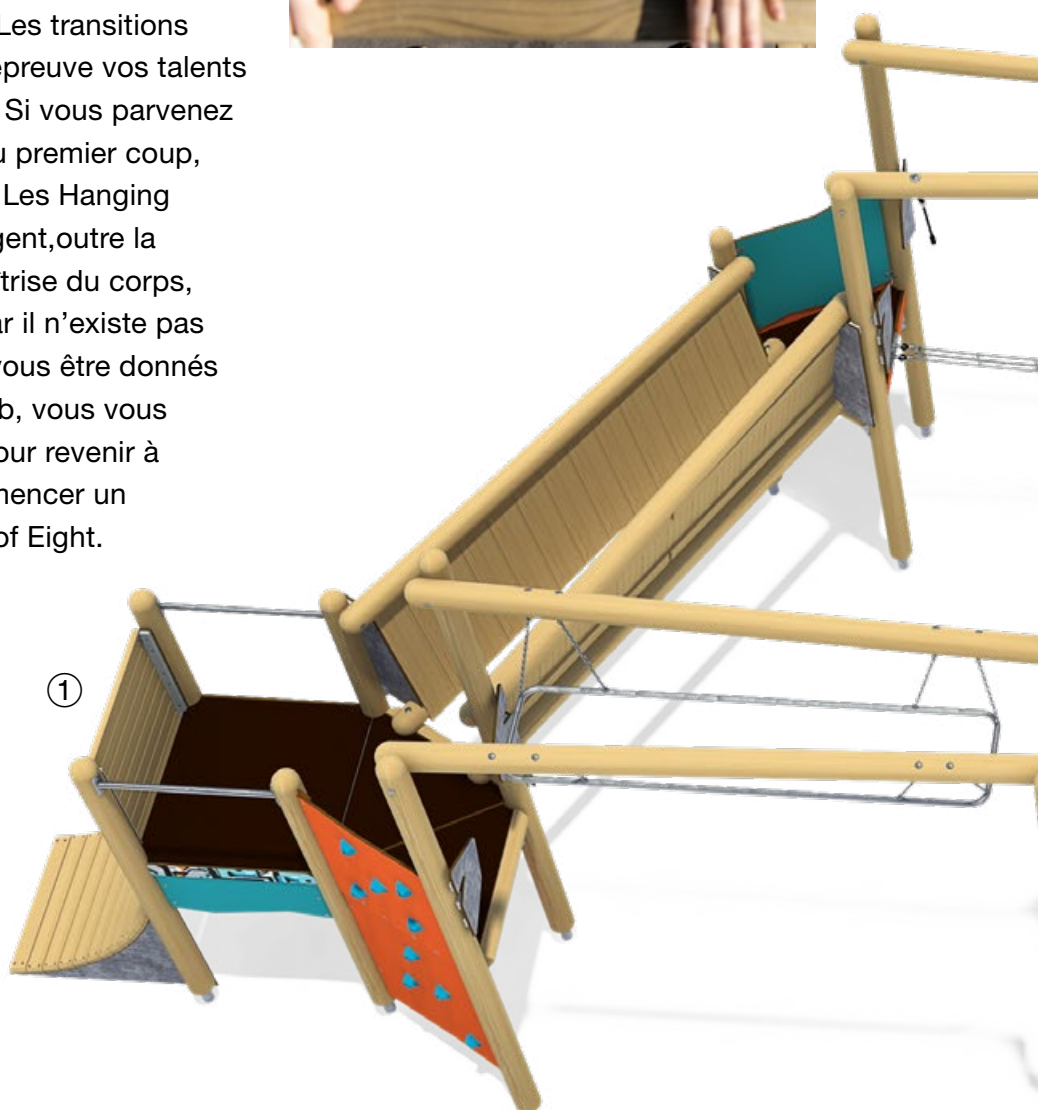
# TOUGH TR

## AIRE DE JEUX FITNESS

### LE PLAISIR DE L'ESCALADE NINJA EST INFINI !

Cinq montées, huit obstacles de différents niveaux de difficulté dans la configuration d'un huit couché, symbole de l'infini – **Figure of Eight** est la piste difficile pour le plaisir de l'escalade sans fin au sens propre.

Ceux qui n'en ont jamais assez du sport ninja se donnent à fond sur cette piste sans fin, jusqu'à la limite individuelle. Les transitions mettent particulièrement à l'épreuve vos talents de grimpeur et d'équilibriste. Si vous parvenez à vaincre le Wobbly Frame du premier coup, vous êtes déjà de vrais pros. Les Hanging Doors ou les Net Swings exigent, outre la force de préhension et la maîtrise du corps, également de la créativité, car il n'existe pas de technique unique. Après vous être donnés à fond dans le Chimney Climb, vous vous suspendez sur la Slackline pour revenir à l'intersection du huit et commencer un nouveau tour dans la Figure of Eight.







**NOUVEAU**

## tough trail Structure ludique Figure of Eight

Urban Graffiti



5 25 713 011 72	BC ipt
① 5 25 713 031 72	mélèze naturel
5 25 713 041 72	mélèze lamellé-collé

# TOUCH TR

AIRE DE JEUX FITNESS



| Kemnath

# AIL



## LES BESOINS DES JEUNES EN LIGNE DE MIRE

Le Kemnather tough trail, l'un des premiers en Allemagne, est un pionnier parmi les aires de jeux de fitness. C'est un excellent modèle pour les projets d'aires de jeux dans l'espace public qui tiennent compte des jeunes utilisateurs lors de la planification. Ici, sur le terrain de l'étang de glace à Kemnath, un lieu a été créé pour proposer une activité physique soutenue et un jeu plein d'action.



# TOUCH TR

## AIRE DE JEUX FITNESS

### LA PUISSANCE AU CARRÉ

L'installation de jeux **Runout** Ninja offre aux enfants passionnés de sport ninja des mouvements puissants et exaltants et des défis animés sur les quatre côtés. On accède à l'installation, bien visible de tous les côtés, par deux escalades d'équilibre exigeantes placées l'une derrière l'autre ou par les Climbing Walls avec différentes aides à la montée. Une fois le carré escaladé, on se lance dans le franchissement des quatre obstacles exigeants : avec de l'adresse, de la force et de la créativité, en passant par le Chimney Climb, le Climbing Walk, à travers les Net Swings et les Hanging Doors – c'est ici que se forment les véritables guerriers ninjas.

Une fois épuisés et détendus, ils descendent par le toboggan à main courante.

### tough trail structure ludique Runout

#### Java Concrete

5 25 703 011 00 BC impr.pres.therm.

5 25 703 031 00 Mélèze naturel

5 25 703 041 00 Mélèze lamellé-collé, mélèze



#### Urban Graffiti

5 25 703 011 72 BC impr.pres.therm.

① 5 25 703 031 72 Mélèze naturel

5 25 703 041 72 Mélèze lamellé-collé, mélèze



#### Black Pattern

5 25 703 011 91 BC impr.pres.therm.

5 25 703 031 91 Mélèze naturel

5 25 703 041 91 Mélèze lamellé-collé, mélèze



| Grundschule Kampern

# AIL



# TOUGH TR

## AIRE DE JEUX FITNESS



### CLIMBING WALK – LA FORCE EN MAIN

L'athlète se suspend uniquement avec ses doigts aux barres de préhension étroites et se suspend de barre en barre. Le Climbing Walk offre deux parcours d'escalade de différents niveaux de difficulté - différentes hauteurs, distances et dispositions des prises font de cette transition un obstacle passionnant et stimulant.

### HANGING DOORS – CONCENTRATION ET COORDINATION

Les Hanging Doors sont des obstacles suspendus verticalement qui ne peuvent être franchis qu'en utilisant simultanément les bras et les jambes. Les mains entourent les portes et les pieds appuient simultanément des deux côtés des portes.



### ROPE SWING – DE LIANE À LIANE DANS LE STYLE DE TARZAN

Au passage de Rope Swing, les jeunes athlètes se balancent de corde en corde, tel Tarzan, jusqu'au prochain podium. Il s'agit de traverser les cordes rapidement et avec beaucoup d'élan. Ce faisant, les enfants entraînent leur force et leur mobilité et améliorent en outre leur perception corporelle.





## **MUR DE SPIDER – UN MUR ET UNE TRANSITION EN UN**

Le Spider Wall, rendu célèbre par la série télévisée Ninja Warrior, est souvent l'un des derniers obstacles de la compétition. Cette ascension est difficile, elle met tout le corps à l'épreuve par une tension constante. Pour que les athlètes puissent bien se déplacer, les paumes des mains et les plantes des pieds sont constamment poussées vers l'extérieur.

En déplaçant la pression sur les mains, les pieds peuvent sauter plus loin et inversement. La difficulté consiste à se pousser vers le haut. Deux niveaux de difficulté permettent aux jeunes athlètes de progresser lentement au niveau suivant.

Les mesures de hauteur à l'intérieur des Spider Walls visent à encourager le caractère compétitif.

# TOUGH TRAIL

## AIRE DE JEUX FITNESS

### FLOATING BEAM – MAÎTRISE LA TRANSITION AVEC TA CRÉATIVITÉ !

Le Floating Beam demande du courage et un peu de patience. Le passage le plus difficile du tough trail ne sera peut-être réussi qu'au deuxième ou troisième essai. Que ce soit en s'accrochant ou en faisant le singe, en s'agrippant au poteau avec les jambes et les pieds, les jeunes pros du ninja relèvent aussi ce défi avec créativité et persévérance.





# AIL

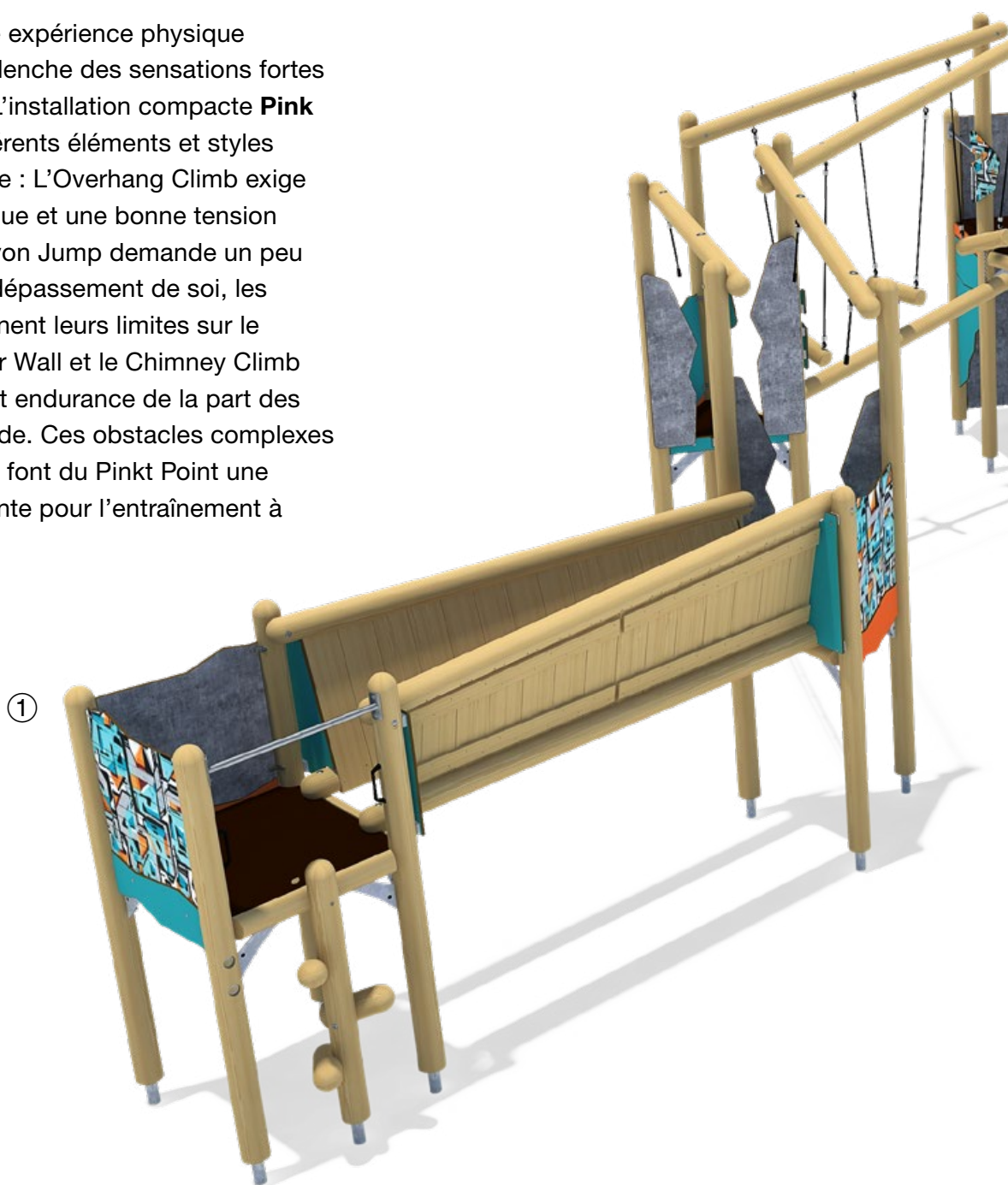


# TOUGH TR

AIRE DE JEUX FITNESS

## LA FASCINATION DE L'ESCALADE !

L'escalade est une expérience physique fascinante qui déclenche des sensations fortes chez les sportifs. L'installation compacte **Pink Point** reprend différents éléments et styles d'escalade sportive : L'Overhang Climb exige une bonne technique et une bonne tension corporelle, le Canyon Jump demande un peu de courage et de dépassement de soi, les équilibristes atteignent leurs limites sur le Slackline, le Spider Wall et le Chimney Climb qui exigent force et endurance de la part des amateurs d'escalade. Ces obstacles complexes et quelques autres font du Pink Point une installation attrayante pour l'entraînement à l'escalade.



# AIL



**NOUVEAU**

## tough trail Structure ludique Pinkpoint

Urban Graffity

5 25 711 011 72 BC ipt

① 5 25 711 031 72 mélèze naturel

5 25 711 041 72 mélèze lamellé-collé



# TOUGH TRAIL





# TOUGH TR

AIRE DE JEUX FITNESS



## tough trail structure ludique Triangle of Forces

### Java Concrete

5 25 702 011 00 BC impr.pres.therm.  
5 25 702 031 00 Mélèze naturel  
5 25 702 041 00 Mélèze lamellé-collé, mélèze



### Urban Graffiti

5 25 702 011 72 BC impr.pres.therm.  
① 5 25 702 031 72 Mélèze naturel  
5 25 702 041 72 Mélèze lamellé-collé, mélèze



### Black Pattern

5 25 702 011 91 BC impr.pres.therm.  
5 25 702 031 91 Mélèze naturel  
5 25 702 041 91 Mélèze lamellé-collé, mélèze



# AIL

## TROIS CÔTÉS, TROIS DÉFIS – OU BIEN UN SEUL GRAND DÉFI ?



Sur l'installation de jeux **Triangle of Forces**, les enfants peuvent vraiment se dépenser. En effet, pour surmonter les différents éléments, il faut faire preuve de coordination, de force et d'endurance. Les obstacles tels que la Liana Jungle, le Monkey Challenge et le Spider Wall peuvent être abordés individuellement par chaque enfant. Le Rope Swing et le Rail Slide offrent également une grande liberté d'utilisation. De cette manière, chaque enfant peut relever le défi qu'il se sent capable de relever. Et qui sait, peut-être que l'un ou l'autre singe grimpeur se dépassera.



# TOUCH TR

AIRE DE JEUX FITNESS



## **NET WAVE – DES HAUTS ET DES BAS CONCENTRÉS**

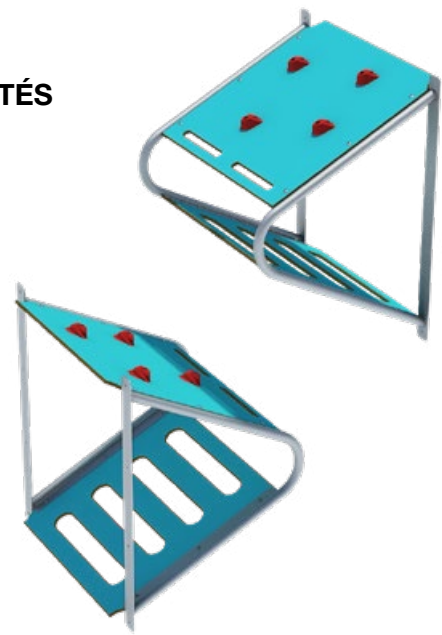
Comme sur un sentier de randonnée étroit, on monte et on descend sur les trois filets d'escalade inclinés. Si l'on veut franchir l'obstacle debout, il est important, comme pour la randonnée en montagne, d'avoir le pied sûr, un bon équilibre et une bonne tension corporelle. Lors du premier essai, la marche à quatre pattes est bien sûr aussi une technique de déplacement astucieuse.



# AIL

## **OVERHANG STEPS – ESCALADE EN SURPLOMB POUR LES PLUS EXPÉRIMENTÉS**

Ces marches d'escalade inclinées en surplomb ont vraiment de l'allure. Les Overhang Steps enjambent deux paliers avec une différence de hauteur de 50 cm. Que l'on s'élançe avec force du bas vers le haut ou que l'on grimpe sur la marche opposée depuis l'un des paliers, les deux variantes exigent, en plus de la tension du corps, de la coordination et de la concentration, un soupçon de courage, car il n'y a pas de mains courantes sur les Overhang Steps. Un obstacle pour les pros du tough trail !

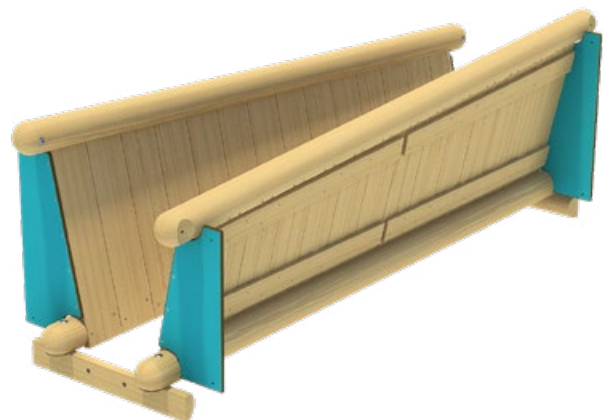


## **CHIMNEY CLIMB – À FOND DANS LA CHEMINÉE !**

Le chimneying, le stemming et le bridging sont des techniques d'escalade permettant de se déplacer vers l'avant ou vers le haut dans des espaces étroits, par exemple une crevasse. Le tough trail Chimney Climb est une cheminée d'escalade horizontale qui peut être traversée à l'aide de ces techniques.

Lors du chimneying, le grimpeur appuie son dos contre une paroi tout en appuyant ses pieds contre la paroi opposée. En exerçant une pression équilibrée sur les deux côtés, on avance latéralement. Avec les mains sur un mur et les pieds sur l'autre, on avance en position de pont (bridging). En stemming, on appuie les

mains et les pieds sur un mur, on exerce une pression et une tension corporelle et on progresse lentement dans la cheminée.



# TOUGH TRAIL

AIRE DE JEUX FITNESS



## LE CHEMIN EST LE BUT !

Le parcours sur les obstacles de l'installation compacte tough trail **Urban Climbing** pourrait se dérouler de manière très similaire en ville, sur des murs, des escaliers, des rampes ou des bancs.

Ose le Cat Leap ou le Gap Jump et atteins le premier palier du trail en passant par les trois

murs No-hands Rest. Avec la force musculaire de tes bras et de tes mains, ainsi que beaucoup de pratique et de patience, tu finiras par surmonter le Warped Wall. Mets ton corps sous tension, concentre-toi sur le prochain obstacle et concentre-toi sur la Net Wave. Répartis habilement ta force et accroche-toi

# AIL



avec persévérance sur le Wobbly Frame. Une petite pause pour reprendre son souffle sur un palier, secouer les mains et les bras, détendre son corps et continuer : Descendre par les Wobbly Ladders ou le Rail Slide pour prendre un nouvel élan, un autre chemin à travers l'Urban Climbing Trail.

**NOUVEAU**

## tough trail Structure ludique Urban Climbing

Urban Graffity

5 25 710 011 72	BC ipt
① 5 25 710 031 72	mélèze naturel
5 25 710 041 72	mélèze lamellé-collé



# TOUGH TR

## AIRE DE JEUX FITNESS

### PLUS HAUT, PLUS VITE, PLUS LOIN !

Sauter avec force sur l'installation de jeux **Jump Contest** : avec quelques sauts au dessus du mur, puis en sautant sur une jambe, sur les deux jambes ou avec l'aide des bras au-dessus des Sloped Platforms, jusqu'au premier palier du Jump Contest. Avec de l'entraînement, la vitesse augmente, cela maintient la souplesse et l'agilité des muscles et assure la stabilité des articulations. Sauter les obstacles et franchir les étapes et les montées exigeantes du Jump Contest requiert non seulement de la force de saut et de l'endurance, mais aussi de l'adresse et de la coordination.



Duisburg



Livraison différée de l'illustration

# AIL



## tough trail structure ludique Jump Contest

### Java Concrete

5 25 701 011 00	BC impr.pres.therm.
5 25 701 031 00	Mélèze naturel
5 25 701 041 00	Mélèze lamellé-collé, mélèze



### Urban Graffiti

5 25 701 011 72	BC impr.pres.therm.
① 5 25 701 031 72	Mélèze naturel
5 25 701 041 72	Mélèze lamellé-collé, mélèze



### Black Pattern

5 25 701 011 91	BC impr.pres.therm.
5 25 701 031 91	Mélèze naturel
5 25 701 041 91	Mélèze lamellé-collé, mélèze



# TOUGH TRAIL

## AIRE DE JEUX FITNESS




### QUI PARVIENDRA À MONTER LA RAMPE ?

L'installation de jeux **Base Climb** ne fait pas seulement battre le cœur des petits ninjas, les adolescents peuvent aussi s'y mesurer avec brio. Cette installation doit cela non seulement à son aspect moderne, mais surtout à son mode d'utilisation ouvert Warped Wall, Climbing Wall ou Climbing Cube ? La manière de monter sur l'installation de jeux est laissée à la créativité de chacun, tout comme la manière d'en descendre. L'effort physique nécessaire en fait un complément optimal à toute aire de jeux fitness.



### tough trail structure ludique Base Climb

Java Concrete   
5 25 700 011 00 BC impr.pres.therm.  
5 25 700 031 00 Mélèze naturel  
5 25 700 041 00 Mélèze lamellé-collé, mélèze

Urban Graffiti   
5 25 700 011 72 BC impr.pres.therm.  
① 5 25 700 031 72 Mélèze naturel  
5 25 700 041 72 Mélèze lamellé-collé, mélèze

Black Pattern   
5 25 700 011 91 BC impr.pres.therm.  
5 25 700 031 91 Mélèze naturel  
5 25 700 041 91 Mélèze lamellé-collé, mélèze

## CLIMBING, JUMPING, RESTING !

Cet ensemble de différents murs, cubes et parois de différentes hauteurs ne possède aucune prise ou support de soutien. Au lieu de cela, les grimpeurs doivent franchir les éléments de manière autonome, soit en grim pant du mur le plus bas vers un mur plus haut, soit en se hissant à la force du poignet, soit en franchissant l'obstacle par un saut de flanc. Les éléments à grimper peuvent être utilisés à volonté pour continuer à grimper, pour se balancer ou pour s'asseoir. Les murs sont en bois de conifères durable, recouverts de stratifié haute pression (HPL) résistant à l'usure, pour un plaisir de grimpe prolongé.

**NOUVEAU**

### tough trail Plateforme de sièges Resting Point

5 25 708 153 00	Java Concrete
5 25 708 153 72	Urban Graffiti
5 25 708 153 91	Black Pattern



### tough trail élément d'escalade Climbing Cube

5 25 708 153 00	Java Concrete
5 25 708 153 72	Urban Graffiti
5 25 708 153 91	Black Pattern



### tough trail élément d'escalade No-hands Rest

5 25 706 153 00	Java Concrete
5 25 706 153 72	Urban Graffiti
5 25 706 153 91	Black Pattern



### tough trail élément d'escalade Free Solo

5 25 707 153 00	Java Concrete
5 25 707 153 72	Urban Graffiti
5 25 707 153 91	Black Pattern



# TOUGH TRAIL





Cliquez ici pour voir la référence



| Krimpen aan den IJssel, NL



## DES CASCADES DIGNES D'UN FILM SUR LE NOUVEAU TOUGH TRAIL DE KRIMPEN AAN DEN IJSSEL

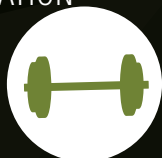
Les jeunes ont montré un grand enthousiasme pour le mouvement athlétique lors d'un atelier avec un professionnel du freerunner sur l'eibe tough trail dans le vaste parc d'un lotissement de Krimpen aan den IJssel aux Pays-Bas. Après la séance d'entraînement avec le professionnel, le groupe a fièrement présenté ses compétences lors de la séance photo : des sauts périlleux artistiques, des sauts à couper le souffle et des courses créatives sur des obstacles exigeants.

„Sur cette installation tough trail, les adolescents peuvent s'initier au freerunning de manière accessible et sûre. Tu peux t'entraîner et élargir tes compétences de facile à difficile. Il offre également une bonne opportunité de donner des ateliers de freerunning à un large public“.

Arjoen Besorak, freerunner et entraîneur de United Elements

# NATURAL

TYPE DE FORMATION



OBJECTIFS DE FORMATION



GROUPES MUSCULAIRES  
UTILISÉS



EXERCICES

## NATURAL FITNESS – LE CLASSIQUE DU FITNESS DANS UNE NOUVELLE ÉDITION

### SON PROPRE CORPS, LE MEILLEUR OUTIL D'ENTRAÎNEMENT

Plus de 50 ans après le succès du mouvement „trimming“, les sports d'endurance tels que le jogging et la marche (nordique) sont aujourd'hui rejoints par différents types d'entraînement pour l'ensemble du corps, qui font partie des activités de remise en forme les plus populaires. Le concept de l'eibe Natural Fitness combine les deux composantes de l'entraînement : l'endurance et la musculation.

Un parcours de gymnastique accessible au public offre aux personnes de tous âges et de tous niveaux de condition physique une offre attrayante et à accessible pour agir pour son propre bien-être. Sous la forme d'un parcours ou d'une boucle le long d'une piste de course, il constitue un complément idéal pour entraîner, outre l'endurance, la forme musculaire au moyen du poids du corps – en plein air, sans effort et gratuitement.

# FITNESS



## NATURAL FITNESS

# UNE HISTOIRE DE RÉUSSITE SPORTIVE

Dans les années 1970, la grande campagne „Trimm Dich durch Sport“ de la Fédération allemande des sports (DSB, aujourd’hui DOSB) visait à sensibiliser les gens sur l’importance de l’activité physique pour une meilleure santé. Avec un succès considérable : selon des sondages, quelques années après le

lancement de la campagne, plus de 70% de la population était active sur le plan sportif. L’idée a donc été un énorme succès et a ouvert la voie aux tendances suivantes en matière de fitness et de bien-être.

Dans les décennies qui suivirent, le mouvement



Le plaisir et la joie de bouger en fonction de ses propres capacités doivent être les motivateurs de l’entraînement avec Natural Fitness.

Le circuit classique s’étend sur trois à cinq kilomètres. Sur le parcours, 14 à 20 stations d’exercice accompagnent le sportif. Celles-ci, placées à une distance d’environ 200 mètres, sont conçues de

manière à prendre en compte les trois phases d’entraînement – échauffement, entraînement, récupération – pendant une course. Grâce à la multitude de variantes d’exercices, il est impossible de s’ennuyer, même en cas d’entraînement à long terme.

# FITNESS

„trimming“ fut repoussé par les nouvelles tendances en matière de fitness, les centres de fitness de plus en plus populaires, et il tomba presque dans l'oubli. L'idée de base, qui consiste à renforcer sa propre santé par des offres d'activité physique accessibles dans l'espace public, a toutefois survécu jusqu'à

aujourd'hui. Sous des appellations telles que fitness en plein air ou parc multigénérationnel, de nouveaux espaces ont vu le jour pour le sport de masse, qui reprennent le concept à succès du trimm-dich sous un aspect moderne. Avec Natural Fitness, le parcours de santé d'eibe fait un retour bien mérité.



## Composantes d'entraînement des exercices :

- Échauffement
- Mobilisation
- Coordination
- Force
- Rapidité
- Endurance
- Allongement

# WATERPARK FITNESS



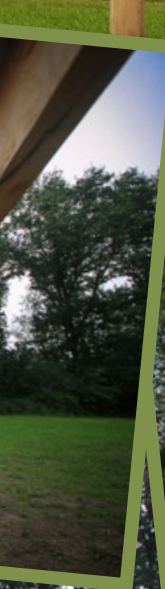
| Budel, NL



## NATURAL FITNESS : SE DÉBARRASSER DE SON IMAGE POUSSIÉREUSE !

Les stations d'exercice du parcours de santé eibe ont été optimisées par rapport aux connaissances scientifiques actuelles en matière de sport et leur design a été revu. Un design jeune et l'aspect naturel du bois de robinier particulièrement robuste confèrent à ce vieux modèle une nouvelle présentation au look moderne.

Les excellentes propriétés du bois de robinier le rendent particulièrement adapté à un emplacement dans un environnement naturel. Le bois est très résistant et peut être utilisé sans imprégnation. Il résiste aux intempéries sans développer de moisissures et il possède une résistance naturelle aux champignons et aux insectes. Grâce à la combinaison d'éléments en acier inoxydable, les stations eibe Trimm-dich nécessitent peu d'entretien et sont faciles à entretenir. Les appareils sont disponibles en robinier naturel et en version huilée.



# NATURAL

## UN SAUT PLEIN D'ÉNERGIE!

Plus haut, plus vite, plus loin – la force de saut nous permet de décoller le plus rapidement possible du sol et de sauter le plus haut possible. Elle est importante dans de nombreux sports.

Pour améliorer la force de saut, on entraîne surtout les muscles des jambes et des fesses. Mais l'entraînement des jambes n'est pas seulement utile pour améliorer la force de saut :

- Renforcer d'autres muscles comme les fessiers, les abdominaux et les muscles du dos.
- Libération particulièrement élevée d'hormones de construction musculaire (car grand groupe musculaire)

- Augmentation de la consommation de calories
- Favorise la tension corporelle et la stabilité
- Améliore la posture grâce à un bassin stable

Les exercices des stations d'entraînement „Course de haies“, „Saut de flanc“ et „Saut de mouton“ renforcent la musculature des jambes et des fesses. Selon la variante d'exercice, la musculature des bras et du tronc intervient en soutien. Les sauts de grenouille et les sauts de flanc ou en avant permettent également aux sportifs d'entraîner leur coordination et leur endurance.

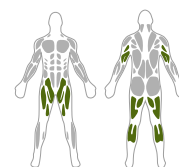
### Parcours santé saut de tréteau

5 52 073 053 00  
5 52 073 063 00

**NOUVEAU**



Endurance  
Force



Force  
Coordination  
Endurance





# FITNESS

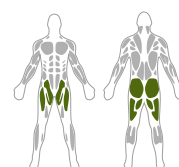
## Parcours santé course d'obstacles

5 52 082 053 00  
5 52 082 063 00

**NOUVEAU**



Endurance  
Force



Échauffement ●  
Force ●●●  
Coordination ●●●●●  
Endurance ●●●  
Vitesse ●

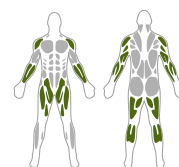
## Parcours santé saut de flancs

5 52 074 053 00  
5 52 074 063 00

**NOUVEAU**



Endurance  
Force



Échauffement ●  
Force ●  
Coordination ●●●●●  
Endurance ●●

# NATURAL

## LA FORCE AU CENTRE !

Le tronc est le centre de notre corps et en même temps le centre de force musculaire. Une musculature forte dans cette région assure une posture stable et droite, soulage la colonne vertébrale et nous rend performants et résistants au quotidien et dans le sport.

La musculature du tronc comprend les muscles abdominaux et dorsaux, ainsi que certaines parties des muscles fessiers et des cuisses. L'entraînement de notre centre corporel

- entraîne une transmission optimale des forces entre le haut et le bas du corps,
- prévient les douleurs dorsales et les tensions,

- nous stabilise lorsque nous soulevons des charges,
- maintient nos organes en place et
- soulage les disques intervertébraux.

Les stations d'entraînement eibe offrent de nombreuses possibilités d'entraînement des muscles du tronc. Les redressements assis, les crunchs ou les pompes sont des exercices efficaces pour activer les muscles du centre de notre corps. Grâce aux différentes variantes d'exercices, il est possible de s'entraîner en fonction de son niveau de forme physique.

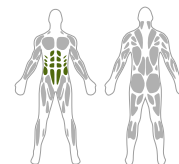
### Parcours santé sit-up banc incliné

5 52 083 053 00  
5 52 083 063 00

**NOUVEAU**



Force



Force



# FITNESS



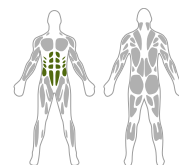
## Parcours santé sit-up banc droit

5 52 084 053 00  
5 52 084 063 00

**NOUVEAU**



Force



Force



# MAINTAINING RAIL FITNESS



Den Haag, NL



Cliquez ici pour voir la référence

## MOTIVATION À FAIRE DE L'EXERCICE DIRECTEMENT DEVANT SA PORTE

Investir chaque jour quelques minutes dans sa propre forme physique – à proximité de son domicile et sans frais - le parcours eibe Natural Fitness à La Haye propose aux habitants des quartiers résidentiels environnants une offre d'activité physique accessible. Après le travail, l'école ou l'université, une séance de fitness en plein air – ici est à simple à réaliser. Ainsi, il est facile de trouver la motivation. Aux stations de gymnastique, le sportif détermine lui-même l'intensité de son entraînement par le type d'exécution et le nombre de répétitions – en fonction de son propre niveau de forme physique.

# NATURAL

NATURAL FITNESS

## DES ÉPAULES SOLIDES !

Nos épaules sont l'interface entre le torse et les bras et participent à de nombreux mouvements quotidiens et sportifs. L'articulation de l'épaule est considérée comme l'articulation la plus mobile de l'être humain, ce qui la rend particulièrement vulnérable aux blessures.

Dans le cadre d'un entraînement efficace de l'ensemble du corps, il convient d'inclure la partie des épaules de manière douce. Une musculature d'épaule forte

- protège l'articulation musculaire sensible des blessures et de l'usure,
- assure la mobilité lors de l'exécution des mouvements quotidiens,

- soulage la musculature du bras,
- prévient les mauvaises postures et les postures inconfortables et
- soutient la partie supérieure de la colonne vertébrale.

La suspension est un exercice corporel complet qui met l'accent sur la stabilisation des épaules, la force de préhension, la coordination et la tension corporelle. Des exercices simples mais ciblés sur les espaliers permettent de bien entraîner les bras, le haut du corps, les jambes et le tronc.

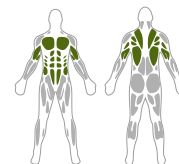
### Parcours santé échelle à barreaux

5 52 086 053 00  
5 52 086 063 00

**NOUVEAU**

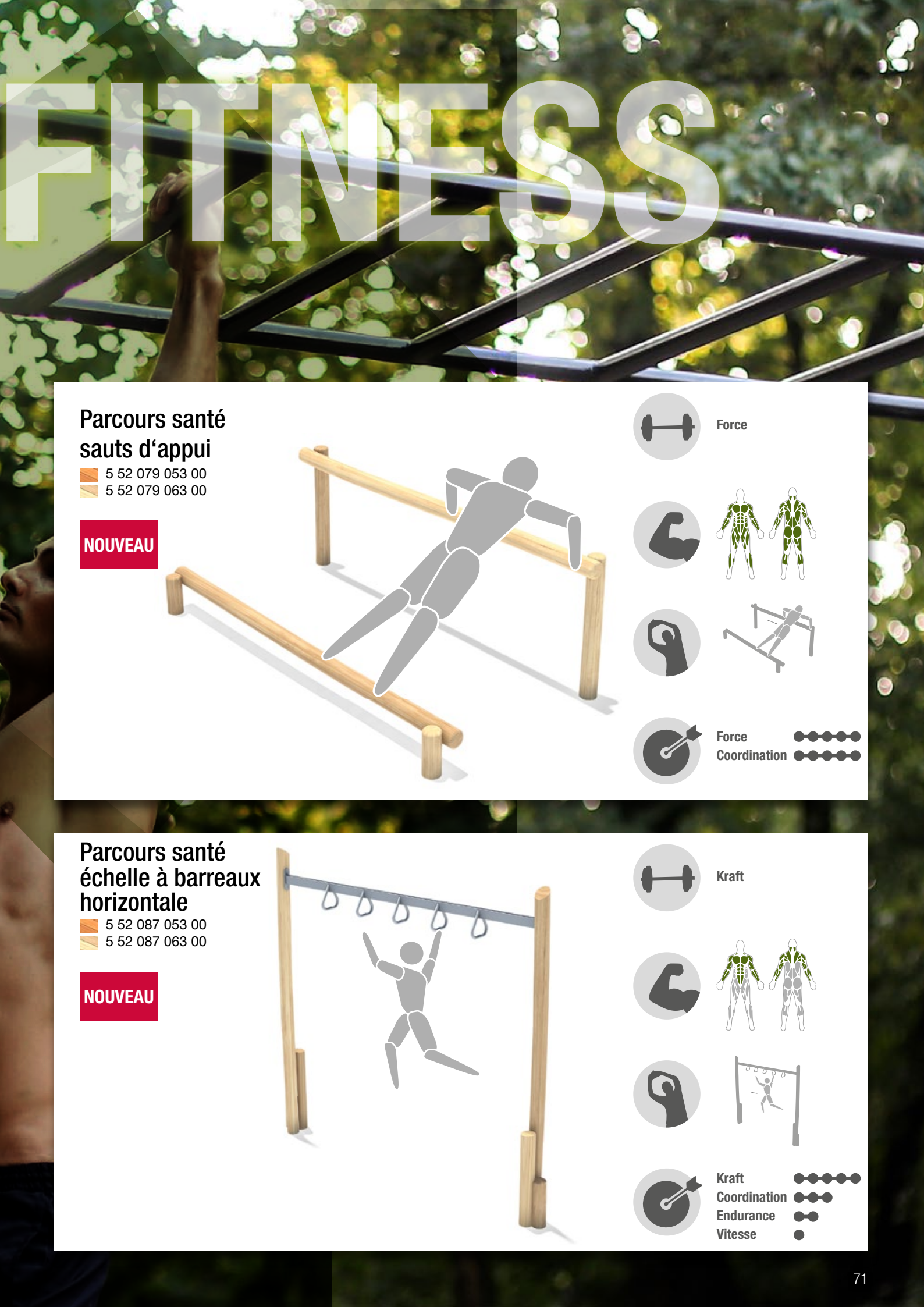


Force



Force  
Étirements



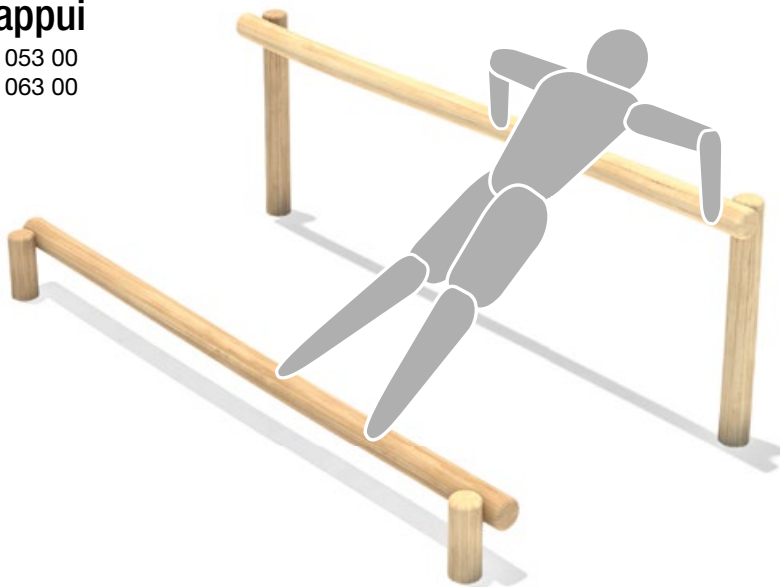


# FITNESS

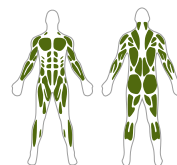
## Parcours santé sauts d'appui

5 52 079 053 00  
5 52 079 063 00

**NOUVEAU**



Force



Force  
Coordination



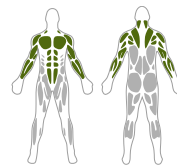
## Parcours santé échelle à barreaux horizontale

5 52 087 053 00  
5 52 087 063 00

**NOUVEAU**



Kraft



Kraft  
Coordination  
Endurance  
Vitesse



# NATURAL

## NATURAL FITNESS

### POWERTRIO BRAS, POITRINE ET DOS

Des bras et des épaules forts, une poitrine large, un dos stable – un torse bien entraîné n'est pas seulement un idéal de beauté, il nous soutient avec force dans les mouvements quotidiens et sportifs et augmente notre bien-être. Un entraînement global de la musculature du haut du corps a de nombreux effets positifs :

- plus d'endurance de force et de performance au quotidien
- prévention et soulagement des tensions dans la nuque et les épaules
- protection des articulations sensibles, soulagement des disques intervertébraux

- augmentation des performances dans d'autres disciplines sportives

Les tractions sont un exercice de base efficace pour le haut du corps. Bien exécutées, elles permettent d'avoir des bras musclés, un dos fort et augmentent la force de préhension. En variant le type de prise, la largeur de la prise et le nombre de répétitions, il est possible de commencer facilement et d'augmenter progressivement.

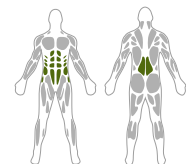
### Parcours santé tractions avec anneaux

5 52 076 053 00  
5 52 076 063 00

**NOUVEAU**



Force



Force  
Endurance  
Coordination





# FITNESS



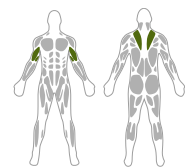
## Parcours santé station pour le haut du corps

- 5 52 075 053 00
- 5 52 075 063 00

**NOUVEAU**



Force



Force  
Coordination



# LA VILLE, UN LIEU DE MOUVEMENT ET DE RENCONTRE POUR TOUTES LES GÉNÉRATIONS !

CONCEPTS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DURABLE POUR LA VILLE DE DEMAIN.

Pour consulter les projets que nous avons réalisés sur le thème de l'activité physique en ville, cliquez ici.

CALISTHENICS

NATURAL FITNESS

TOUGH TRAIL

25

22

23

24

1

2

3

4

18

19

20

21



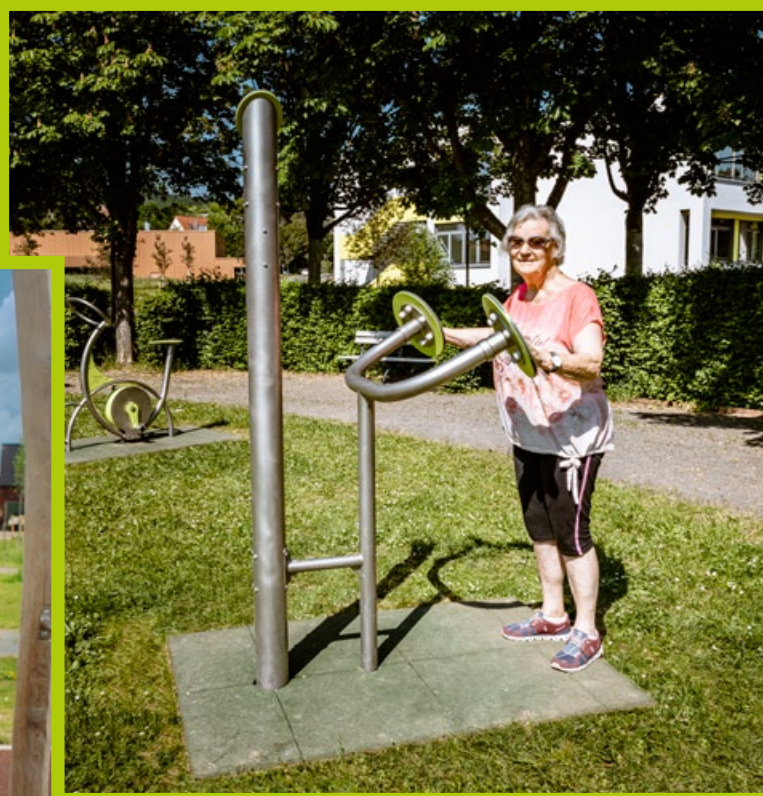
L'évolution démographique, les grands changements dans la vie quotidienne et dans les habitudes de loisirs des gens rendent nécessaire de promouvoir l'activité physique au centre du développement urbain durable. Les villes et les communes ont la responsabilité de mettre en œuvre des concepts d'aménagement favorables au jeu, au sport et au mouvement. Le parc intergénérationnel est un exemple d'un tel concept.

Outre l'effet de promotion de l'activité physique, il favorise la cohabitation sociale. On y trouve des possibilités d'entraînement pour toutes les classes d'âge et tous les niveaux de forme. Car ce n'est pas la performance maximale qui est au centre de ce concept global d'activité physique, mais l'amélioration de la mobilité, de la performance et le plaisir de bouger ensemble.

## NATURAL FITNESS

## AIRE DE JEUX FITNESS

## OUTDOOR FITNESS



# NATURAL

## RESTER MOBILE !

Notre mobilité dépend d'une bonne interaction entre nos articulations et nos muscles.

L'entraînement de la mobilité vise à augmenter l'amplitude des mouvements des articulations et des muscles qui les entourent, ainsi qu'à activer le tissu fascial. C'est important pour rester en forme et ne pas souffrir à tout âge.

- Amélioration des performances et du niveau de performance
- Optimisation des séquences de mouvements
- mobilisation de l'appareil musculaire et du tissu fascial
- Stabilisation des articulations
- Augmentation de la vitesse d'exécution

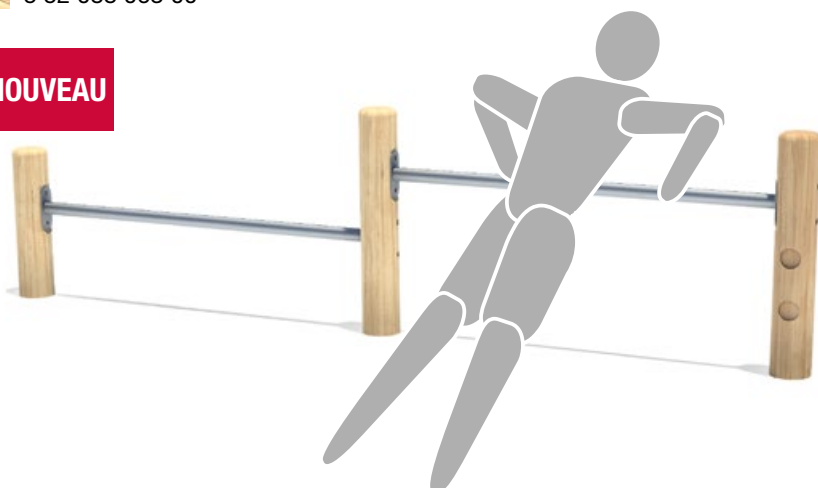
- Soulagement des tensions, apaisement des douleurs

Une séance d'entraînement de mobilité comprend un échauffement, des exercices d'étirement ainsi que des exercices au poids du corps. Le parcours eibe avec ses stations d'exercice variées offre aux sportifs une multitude de possibilités d'intégrer un entraînement de mobilité dans leur programme de fitness. Des panneaux d'entraînement placés sur les stations fournissent des informations utiles sur les composants de l'entraînement, les groupes musculaires et les recommandations d'exécution.

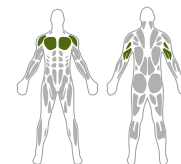
### Parcours santé appui facial

5 52 088 053 00  
5 52 088 063 00

**NOUVEAU**



Force



Force  
Coordination  
Endurance



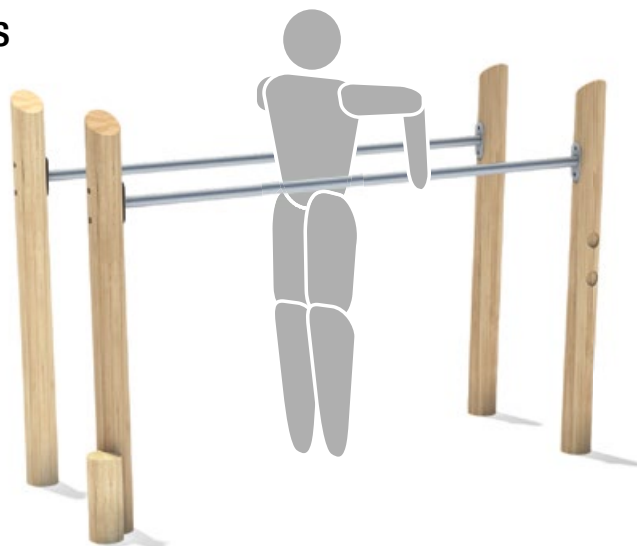
# FITNESS



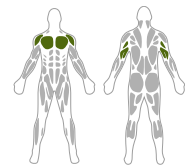
## Parcours santé barres parallèles

5 52 080 053 00  
5 52 080 063 00

**NOUVEAU**



Force



Échauffement ●

Force ●●●●●●●●

Coordination ●●●●●●●●

Endurance ●

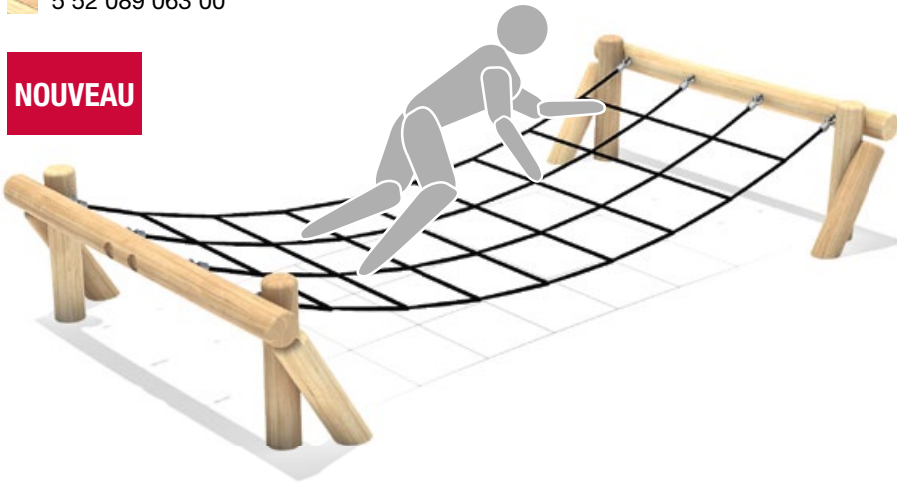
# NATURAL

NATURAL FITNESS

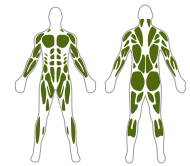
## Parcours santé filet d'escalade

5 52 089 053 00  
5 52 089 063 00

**NOUVEAU**



Endurance



Coordination  
Vitesse



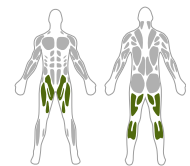
## Parcours santé poutre d'équilibre

5 52 077 053 00  
5 52 077 063 00

**NOUVEAU**



Endurance  
Force



Échauffement  
Coordination  
Endurance  
Vitesse



# FITNESS

## DYNAMIQUE DANS LE SPORT ET DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS !

Une bonne capacité de coordination nous aide à traverser le quotidien sans blessure et avec dynamisme. Un entraînement régulier de la coordination est donc important à tout âge. Il permet d'acquérir des aptitudes qui nous aident à nous déplacer de manière plus économique, à prévenir les blessures et à ménager nos articulations :

- orientation
- différenciation
- réaction

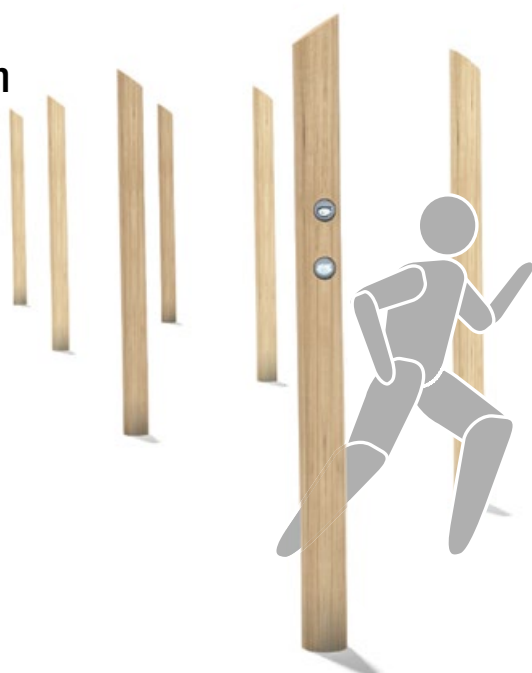
- rythme
- liaison
- équilibre
- changement de position

Des exercices comme la balance debout, les cercles de bras opposés ou l'appui sur une jambe sont possibles sans aucun accessoire. Aux stations d'entraînement eibe, la poutre d'équilibre, le filet à grimper ou le slalom sont parfaits pour un entraînement de coordination efficace.

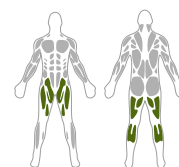
### Parcours santé course de slalom

5 52 085 053 00  
5 52 085 063 00

**NOUVEAU**



Endurance



Échauffement ●  
Coordination ●●●●●  
Endurance ●●  
Vitesse ●●●●●

# NATURAL FITNESS

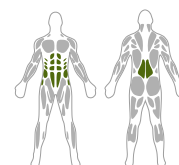
## Parcours santé exercices abdominaux

5 52 078 053 00  
5 52 078 063 00

**NOUVEAU**



Force



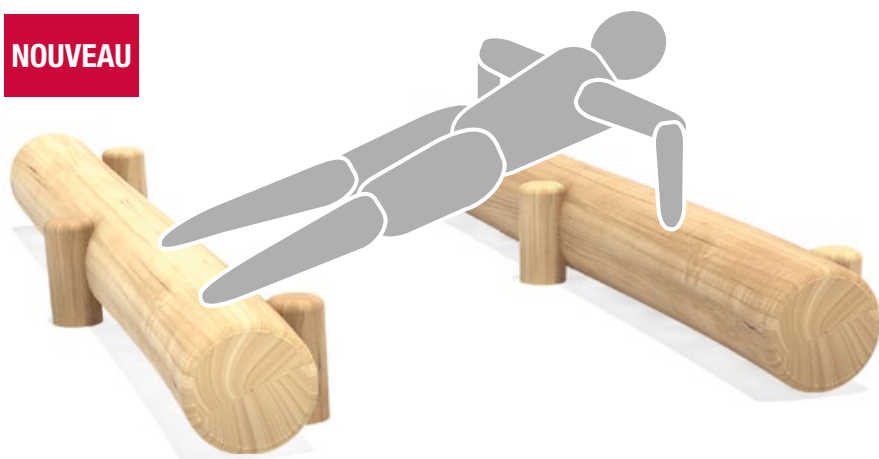
Force  
Endurance



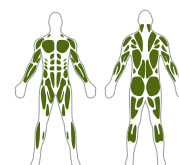
## Parcours santé poutre double

5 52 081 053 00  
5 52 081 063 00

**NOUVEAU**



Force





Force  
Coordination  
Endurance



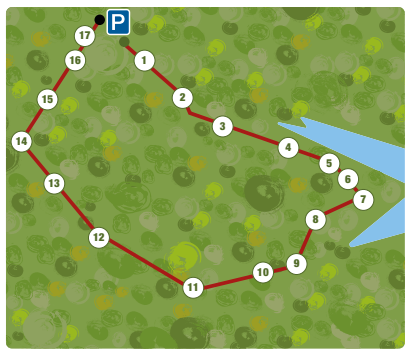


# FITNESS

## Parcours santé panneau aperçu du parcours

-  5 52 119 053 00
-  5 52 119 063 00

**Plan de situation**



**Legend:**

- ① Cercle des bras
- ② Pêcher et étirer
- ③ Basculements des genoux
- ④ Cercles de bras avec bascule du tronc
- ⑤ Balancement latéral du tronc
- ⑥ Saut de cheval
- ⑦ Cercles d'épaules
- ⑧ Saut de flanc
- ⑨ Entraîneur du haut du corps avec anneaux
- ⑩ Entraîneur de tractions
- ⑪ Poutre d'équilibre
- ⑫ Lever les bras et balancer le tronc
- ⑬ Appareil pour abdominaux
- ⑭ Double poutre
- ⑮ Support transversal
- ⑯ Barres
- ⑰ Lever de jambe latéral

**NOUVEAU**

**eibe**

Station


### Exercices abdominaux

Exercice  
**Sit-ups**

Répétitions  
**2-3 séries de 5 à 10 répétitions**

Composante  
**Force**

Groupe musculaire sollicité





**Position de départ**  
Assis sur la poutre haute, coincez vos pieds sous la poutre basse. Touchez maintenant vos pieds avec les mains.

**Exécution**  
Penchez-vous en arrière et tendez les bras vers l'arrière. Revenez ensuite à la position de départ.

**Attention**  
Contractez les muscles abdominaux et évitez de vous cambrier.

## Parcours santé panneau exercices abdominaux

-  5 52 099 053 00
-  5 52 099 063 00

Vous trouverez en ligne le panneau d'entraînement correspondant à chaque station.

## S'ENTRAÎNER CORRECTEMENT !

Retrouver la forme, tonifier son corps, rester en bonne santé, ce sont souvent les motivations pour se mettre au sport. Pour que l'entraînement donne les résultats escomptés et que les efforts soient récompensés par le succès, il est conseillé de considérer au préalable son propre niveau de forme physique, son état de santé et les objectifs d'entraînement souhaités. De plus, il est souvent utile d'adapter les habitudes quotidiennes et alimentaires pour atteindre les objectifs fixés.

L'exécution correcte des exercices et le respect de certaines structures d'entraînement sont

essentiels pour éviter les blessures, la surcharge et la frustration due à l'absence de résultats. eibe Natural Fitness propose, pour chaque station d'entraînement, un panneau d'entraînement avec une illustration claire des exercices effectués correctement, des composantes de l'entraînement et des groupes de muscles sollicités. Un marquage des appareils avec des instructions pour les exercices est requis selon la norme DIN EN 16630. Il est donc indispensable de commander un panneau d'entraînement et de le placer à chaque station.

# WAIUPRAL FINNNESS

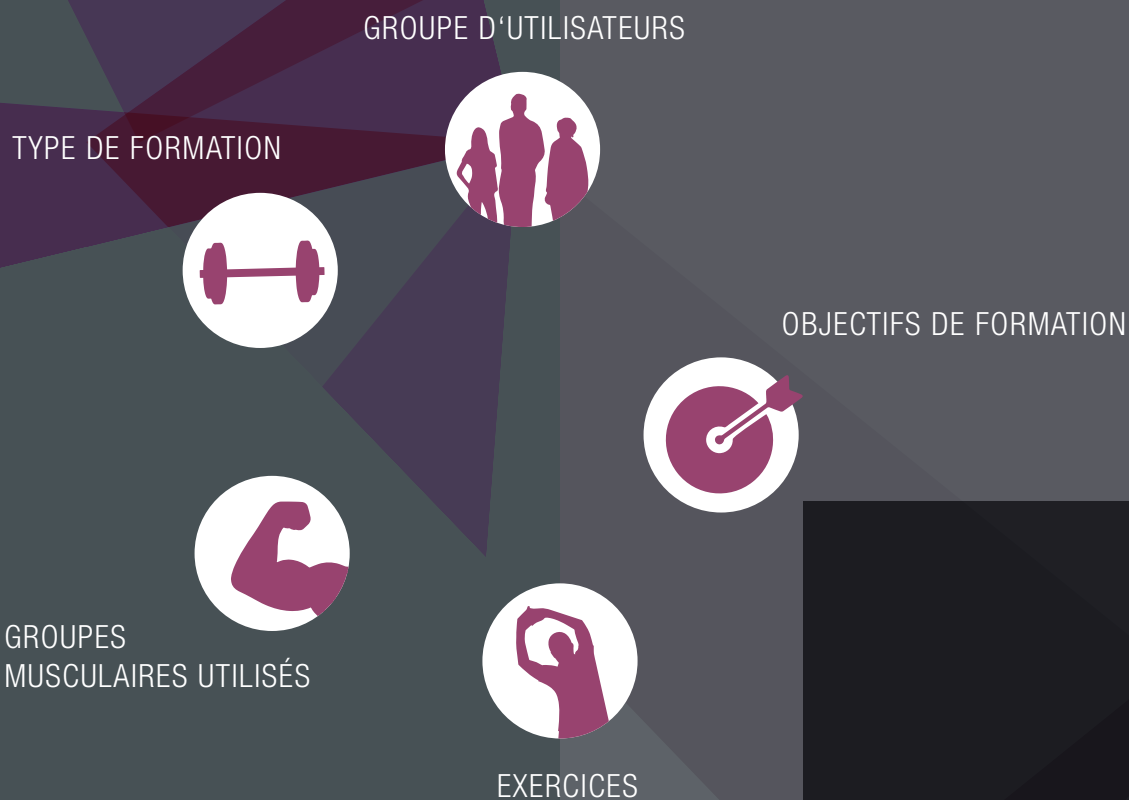




Waddinxveen, NL



# CALISTHÉ



## CALISTHÉNIÉ ET STREET WORKOUT

### UNE PLATEFORME DE FORMATION IDÉALE POUR TOUS !

Dans le secteur du fitness, la tendance est au retour aux sources : il s'agit de quitter les salles de sport et de se tourner vers l'entraînement en plein air pour un entraînement complet du corps. L'entraînement avec le poids de son propre corps est plus populaire que jamais parmi les athlètes professionnels et amateurs. L'air frais et le soleil ont un effet positif sur le corps et l'esprit.

La gamme de produits de fitness en plein air d'eibe, avec sa ligne de produits Calisthenics & Street Workout comme plateforme d'entraînement en plein air, permet aux installations municipales, aux clubs, aux écoles et aux

universités de devenir un point de rencontre attrayant pour les amateurs d'entraînement de tous âges et de tous niveaux de forme. La combinaison compacte d'éléments d'entraînement crée des installations de fitness en plein air uniques qui offrent les conditions idéales pour un entraînement équilibré. En plus de l'équipement de gymnastique, des modules supplémentaires tels que les entraîneurs de tractions et autres complètent la gamme holistique eibe calisthenics et offrent à toute personne intéressée la solution adéquate. Cette variété a un effet motivant sur les athlètes de tous âges.

# NICS



# CALISTHÉNIÉ ET STREET WORKOUT

## IDÉE DE BASE DE LA TENDANCE SPORTS CALISTHENICS & STREET WORKOUT

La gymnastique suédoise est une forme d'entraînement au poids du corps dans laquelle toute la musculature du corps est activée et entraînée à l'aide d'exercices ciblés au poids du corps - le corps sert de poids ou de contrepoids. Les exercices peuvent être effectués sans aucune aide sur des barres de traction, des barres parallèles, des échelles à main ou des barres murales. Comme les exercices de gymnastique suédoise se caractérisent par des mouvements fluides, différents groupes de muscles sont sollicités et soutenus de manière optimale en interaction avec les articulations. Les muscles centraux (= centre du corps : muscles abdominaux, dorsaux et des hanches) sont particulièrement sollicités et renforcés dans presque tous les exercices, ce qui contribue à améliorer la stabilité du corps et la coordination.



Les exercices de gymnastique améliorent et entraînent les objectifs d'entraînement suivants :

- **PUISSANCE MAXIMALE**
- **DURÉE DE PUISSANCE**
- **COORDINATION**
- **CONTRÔLE DU CORPS**
- **TENSION DU CORPS**
- **FORCE EXPLOSIVE**
- **EXTENSION**

## POURQUOI CETTE TENDANCE INSPIRE-T-ELLE DES MILLIERS DE PERSONNES ? LES AVANTAGES SONT ÉVIDENTS

- **Un seul appareil de formation pour tous.**  
La structure des stations permet de réaliser des exercices fonctionnels adaptés à chaque niveau et à chaque objectif d'entraînement.
- **Réussir les bases.** Les classiques tels que les pompes, les tractions, les dips, les balançoires, les squats, les fentes et l'entraînement du tronc permettent d'obtenir d'excellents effets d'entraînement.
- **Un concept sportif holistique qui donne le coup de fouet absolu et qui est accessible à tout le monde, à tout moment, sans avoir besoin d'aller à la salle de sport.**
- **Interaction sociale et variété – les utilisateurs se motivent mutuellement.** Entraînement fonctionnel, CrossFit, Freeletics, Calisthenics, BodyWeightTraining – tout est possible, tout est amusant !
- **Pas de poids, pas d'excuses** – s'entraîner avec le poids de son propre corps est extrêmement efficace sans beaucoup d'efforts et met le corps en forme.
- **Surface d'entraînement fonctionnelle incluse**  
Le sol antichute recommandé devient directement une surface d'entraînement fonctionnelle et est particulièrement adapté aux exercices de pression, d'abdominaux et de jambes, au yoga, aux étirements, et bien plus encore.

# NICS

## DIN EN 16630 : 2015 ÉQUIPEMENTS DE FITNESS SPÉCIFIQUES AU SITE

### LES EXIGENCES DE SÉCURITÉ :

Tous les installations eibe Calisthenics et leurs modules sont conformes aux exigences de la norme DIN EN 16630 relative aux appareils de fitness d'extérieur. Les appareils de fitness ne sont pas destinés à être installés à proximité immédiate des aires de jeux pour enfants, conformément aux normes de la série EN 1176. Veuillez noter qu'une distance appropriée doit être respectée par rapport aux aires de jeux (cf. les exigences de sécurité de la norme DIN EN 16630:2015).

### DOMAINE D'APPLICATION :

L'équipement est destiné aux jeunes et aux adultes ou aux utilisateurs ayant une hauteur de corps d'au moins 1,40 mètre. Selon la définition de la norme DIN EN 16630, les appareils de gymnastique ne sont pas des équipements d'aires de jeux pour enfants (série de normes EN 1176), des équipements stationnaires d'entraînement en salle (série de normes EN 957) ou des équipements multisports librement accessibles (EN 15312), même s'ils sont conformes aux exigences de chacune de ces normes ? (cf. DIN EN 16630:2015 champ d'application).

#### Espace d'exercice :

Espace autour de l'équipement de fitness nécessaire pour une utilisation sûre.

#### Espace d'exercice :

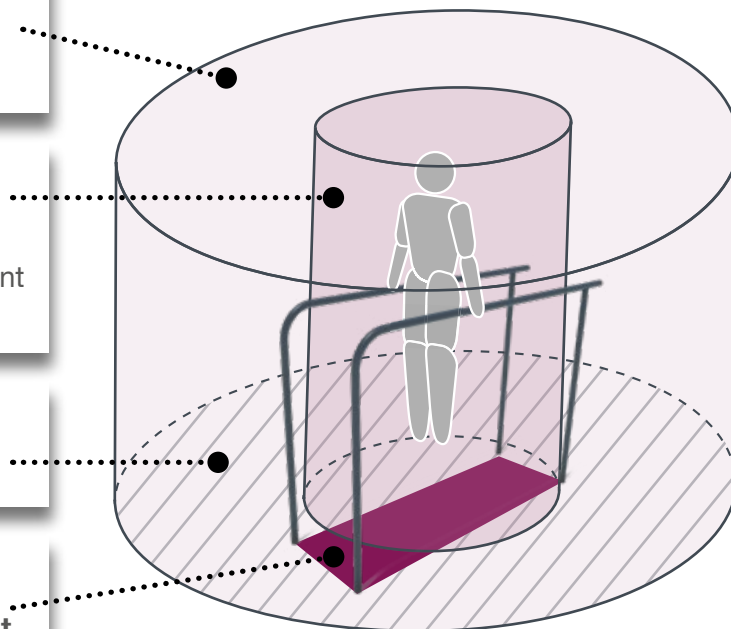
Espace dans, sur ou autour de l'équipement de fitness dont les utilisateurs de l'équipement ont besoin pour effectuer leurs exercices.

#### Zone de mouvement :

Surface de la espace des mouvements

#### Position de l'utilisateur :

Zone d'une installation de fitness pouvant être occupée par un utilisateur debout, assis, couché ou suspendu.



Basé sur la norme DIN EN 16630:2015

Le terme „calisthénie“ vient du grec et signifie „belle force“. L'idée a été reprise et révolutionnée dans les villes américaines au début du XX<sup>e</sup> siècle. Un nouveau sport est né sur les échafaudages et les rampes d'escalier : le „street workout“. C'est ainsi qu'ont été créés de petits parcs sportifs avec des barres murales, des barres de traction et des barres parallèles.

# CALISTHÉ

## CALISTHÉIE ET STREET WORKOUT

### LES INSTALLATIONS DE GYMNASTIQUE FONT DE CHAQUE ENDROIT UN LIEU DE RENCONTRE

Jeunes et moins jeunes, amateurs et professionnels, résidents et invités – tous profitent de l'attrait de cet appareil polyvalent professionnel et facile d'entretien : une plate-forme d'entraînement professionnelle pour les athlètes ambitieux, une offre d'exercice dans les universités et les écoles pour améliorer les performances d'apprentissage, pour l'espace extérieur des studios de fitness, pour les clubs de sport avec une approche holistique ou pour les villes qui veulent créer un nouveau lieu de rencontre d'exercice pour leurs résidents.

#### UNIVERSITÉS ET ÉCOLES

**Adapté à l'apprentissage.** L'entraînement cérébral est également un sport et est extrêmement exigeant. Tout le monde devrait faire une pause dans sa tête et bouger à la place. Après une séance d'entraînement au grand air, vous êtes à nouveau en forme pour le prochain exercice mental.

**Interaction sociale au lieu d'une formation individuelle.** Les parcs de fitness créent de nouveaux lieux de rencontre où la motivation mutuelle et l'esprit d'équipe sont renforcés.

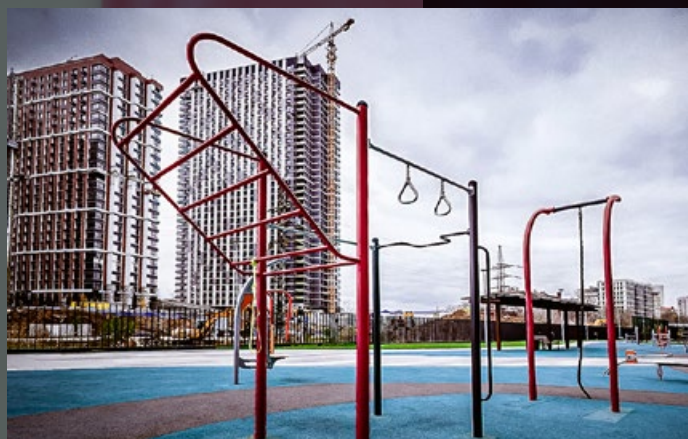
**L'éducation physique en plein air.** Les appareils de gymnastique sont immédiatement disponibles et ne doivent pas être montés et démontés ; la leçon de sport peut être conçue individuellement - et tout cela au grand air.

#### VILLES ET MUNICIPALITÉS

**Concept holistique de sports de plein air :** les installations de gymnastique sont à la disposition de tous, à tout moment, sans obligation et gratuitement. Avec les installations, vous créez un lieu de rencontre pour des générations.

**Faites de l'exercice pendant la pause-déjeuner.** Les employés des entreprises environnantes ont la possibilité de faire de l'exercice pendant leur pause-déjeuner. Une séance d'entraînement commune favorise l'esprit d'équipe. La productivité de chaque individu augmente après une séance de sport.

Conçu pour une pression d'utilisation élevée. Le choix des matériaux et la construction garantissent une stabilité et une qualité maximales.





# NICS

## CLUBS DE SPORT

### Entraînement du corps entier

Loin de l'entraînement de groupes musculaires individuels, les installations de gymnastique suédoise font travailler l'ensemble du corps.

### Convient à tous les âges.

Les clubs sportifs accueillent des personnes de tous âges. Les installations de gymnastique suédoise offrent une plateforme où tout le monde peut s'entraîner ensemble. S'entraîner ensemble favorise l'esprit d'équipe et rapproche les membres.



## SALLES DE FITNESS ET INSTALLATIONS DE LOISIRS

### Des options pour tous les types de fitness :

gymnastique suédoise, entraînement fonctionnel, freeletics, entraînement TRX, CrossFit, escalade, boxe, athlétisme et bien d'autres encore.

**Entraînement en salle quand il fait beau ?** Il fait beau dehors et personne n'a envie de s'entraîner en salle. Avec l'équipement Calisthenics, l'entraînement professionnel peut également se faire en plein air.

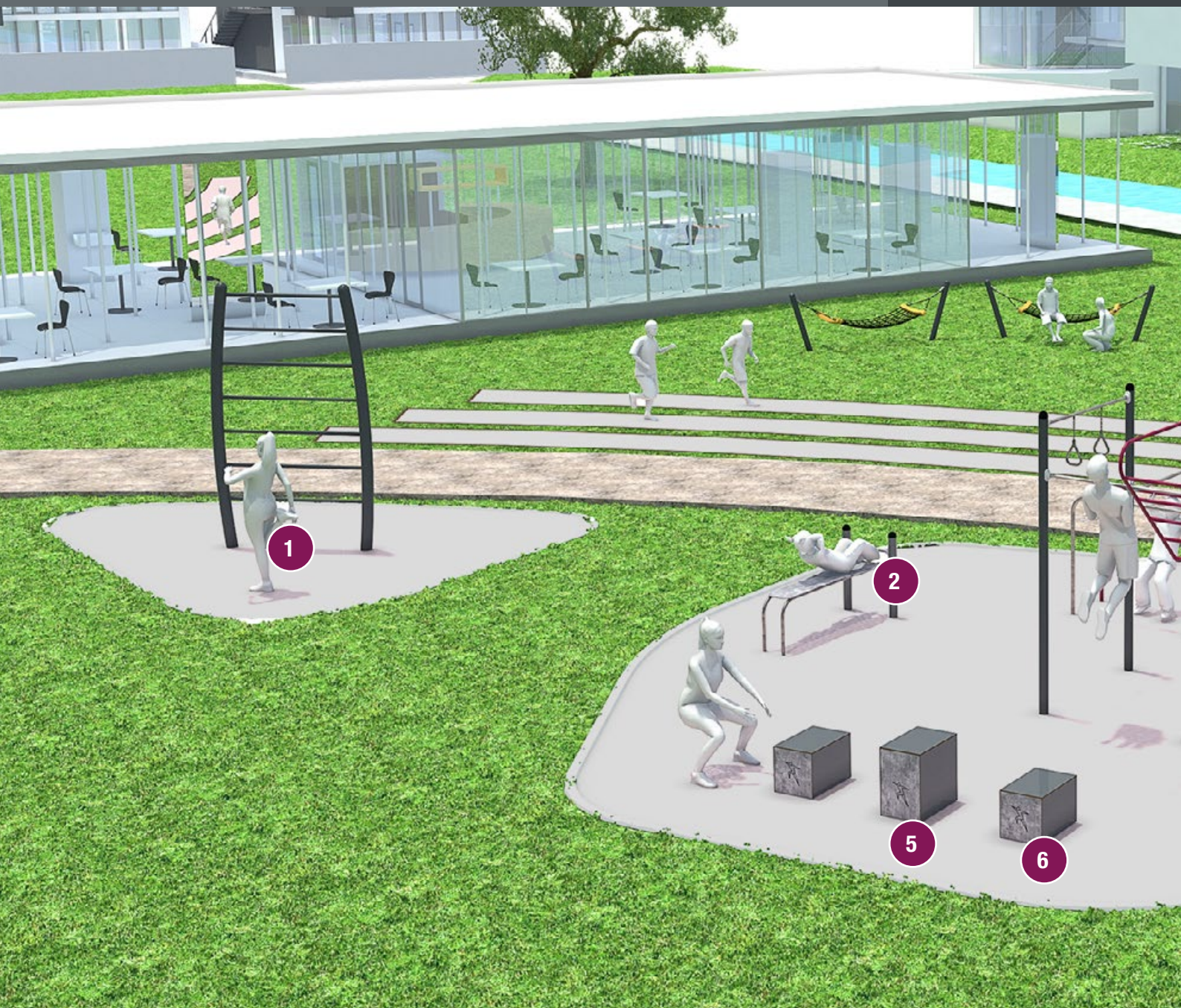
### Du matériel supplémentaire pour varier les plaisirs...

Thera-bands, TRX, sling trainers, pull-up bands, anneaux de gymnastique, sac de frappe et autres accessoires complètent le programme sportif de la série eibe Calisthenics. Grâce à une construction bien étudiée, l'équipement Calisthenics s'intègre idéalement dans la zone de réhabilitation.

**Modernisation de l'installation existante.** En plus des classiques tels que les terrains de basket-ball et de volley-ball de plage, la gamme Calisthenics complète chaque installation en termes de programme d'exercice holistique.

# CALLISTHÉ

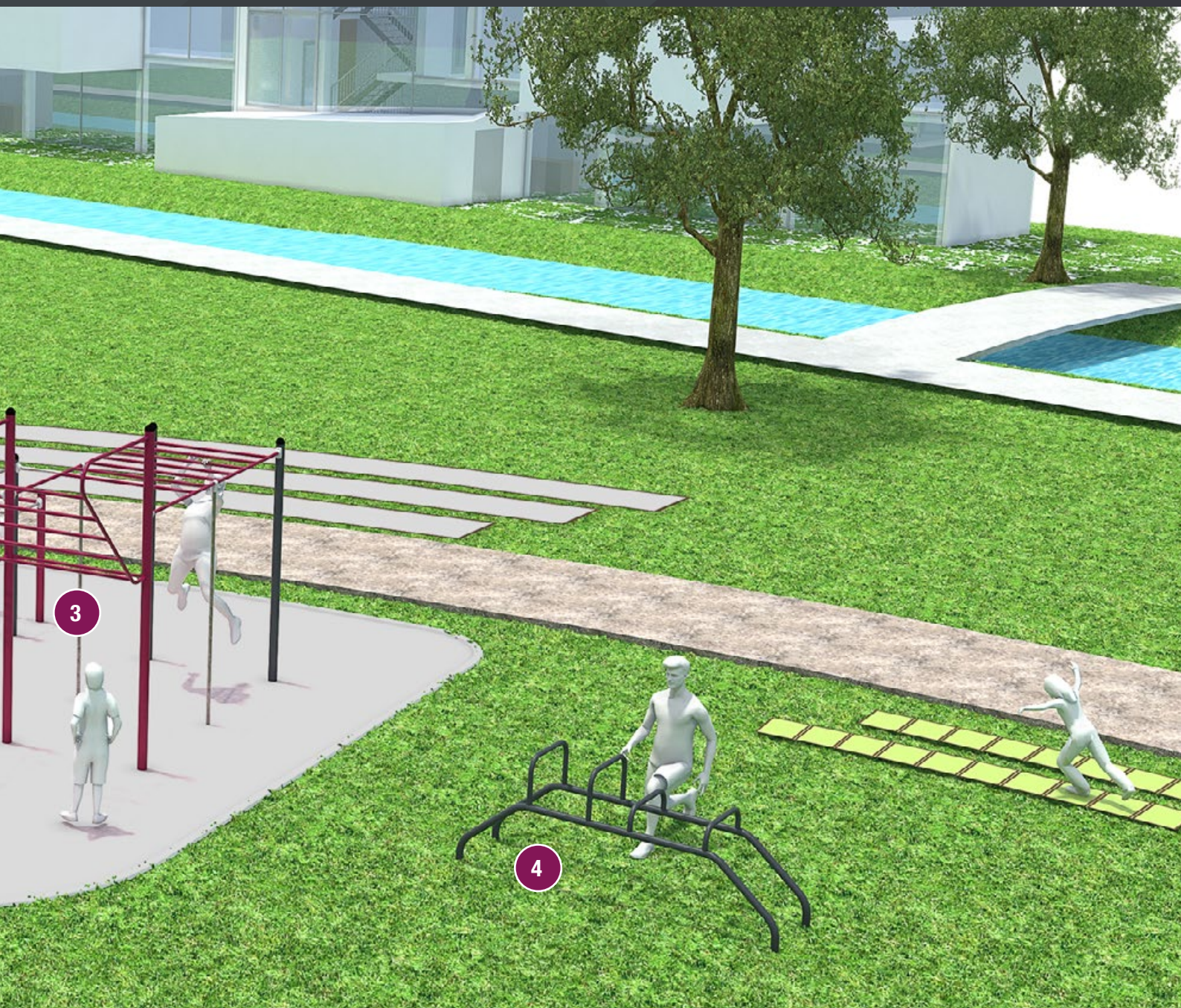
## CALISTHÉIE ET STREET WORKOUT



## ÉQUIPEMENT ET ACTIVITÉ DE FORMATION CONCEPTS POUR L'ESPACE PUBLIC

Avec les installations d'éibe Calisthenics, les villes et les municipalités donnent à leurs citoyens un accès gratuit aux parcs de fitness et soutiennent ainsi la sensibilisation à l'exercice physique.

# NICS



- 1 Calisthenics échelle à barreau
- 2 Calisthenics Sit-up banc plane
- 3 Équipement de Calisthenics Maxi 02

- 4 Calisthenics Dip-Trainer
- 5 Calisthenics grande caisse
- 6 Calisthenics petite caisse

# CALISTHÉ

CALISTHÉIE ET STREET WORKOUT



## OFFRE SPORTIVE HOLISTIQUE

Vos besoins et vos souhaits particuliers sont au cœur de la planification de votre parc de fitness par eibe.

# NICS



1 Calisthenics Combi Push-ups

2 Calisthenics Combi échelle à barreaux

3 Calisthenics Push-ups et station d'aviron

4 Équipement de Calisthenics Mini 01

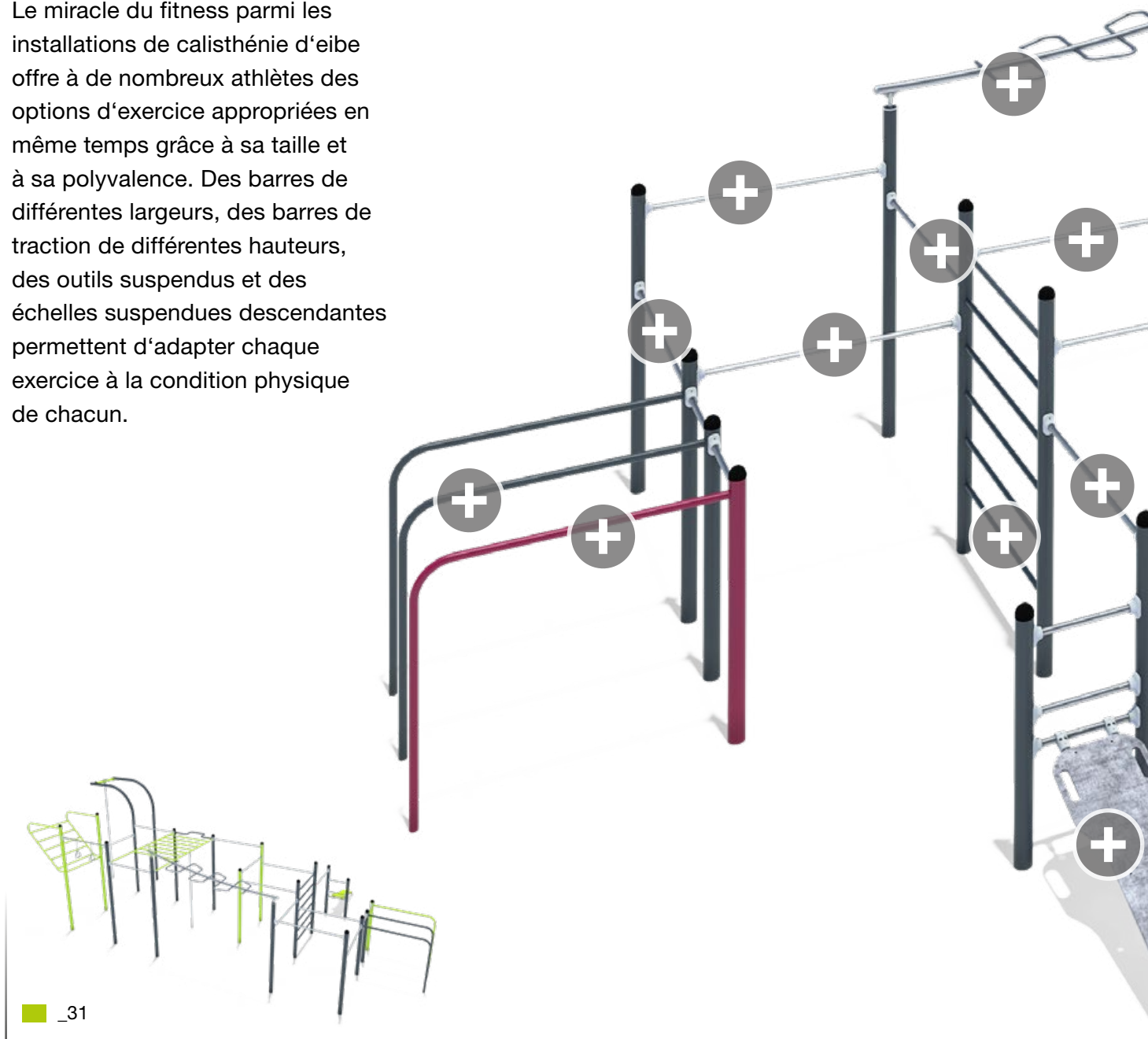
5 Lingots de Calisthenics

6 Calisthenics grande caisse

7 Calisthenics petite caisse

## UNE SEULE INSTALLATION – D'INNOMBRABLES OPTIONS POUR LES EXERCICES DE FORMATION

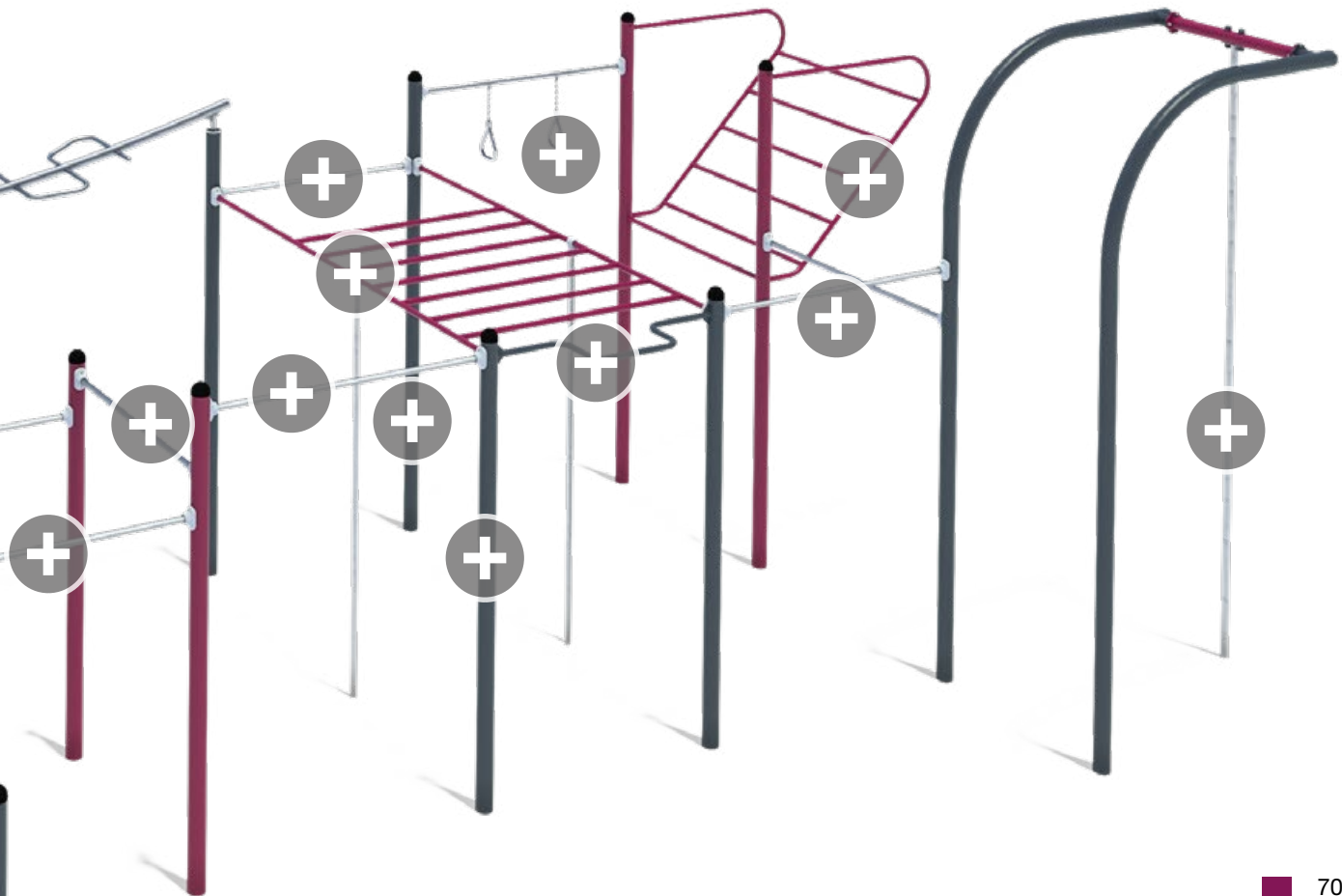
Le miracle du fitness parmi les installations de calisthénie d'eibe offre à de nombreux athlètes des options d'exercice appropriées en même temps grâce à sa taille et à sa polyvalence. Des barres de différentes largeurs, des barres de traction de différentes hauteurs, des outils suspendus et des échelles suspendues descendantes permettent d'adapter chaque exercice à la condition physique de chacun.



\_31

Vous pouvez trouver tous les exercices dans notre boutique en ligne sous la rubrique Calisthenics.

# NICS



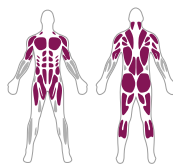
■ \_70

## Équipement de Calisthenics Extreme

■ 5 52 058 70  
■ 5 52 058 31



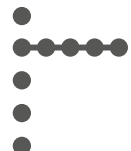
Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance  
Étirements



## CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement en circuit, également appelé entraînement en station, consiste en plusieurs stations disposées en cercle. Les exercices du circuit visent à utiliser et à renforcer tous les principaux groupes musculaires. Un circuit d'entraînement doit contenir au moins cinq et au maximum douze exercices. L'entraînement en circuit doit comprendre des exercices d'endurance et de force. L'utilisation alternée du haut et du bas du corps ou des parties jambes, abdominales, dos et bras crée un entraînement varié de l'ensemble du corps. Les muscles précédemment sollicités peuvent récupérer malgré un nouvel effort physique. L'entraînement en circuit convient à tout le monde, car les exercices et les répétitions peuvent être adaptés au niveau d'entraînement de chaque personne, ce qui permet d'atteindre des objectifs d'entraînement individuels.

Le circuit d'entraînement eibe est divisé en trois niveaux de difficulté. L'utilisateur passe au niveau de forme suivant grâce à la variation et à la progression des exercices.

- **BASE**
- **MOYEN**
- **PRO**

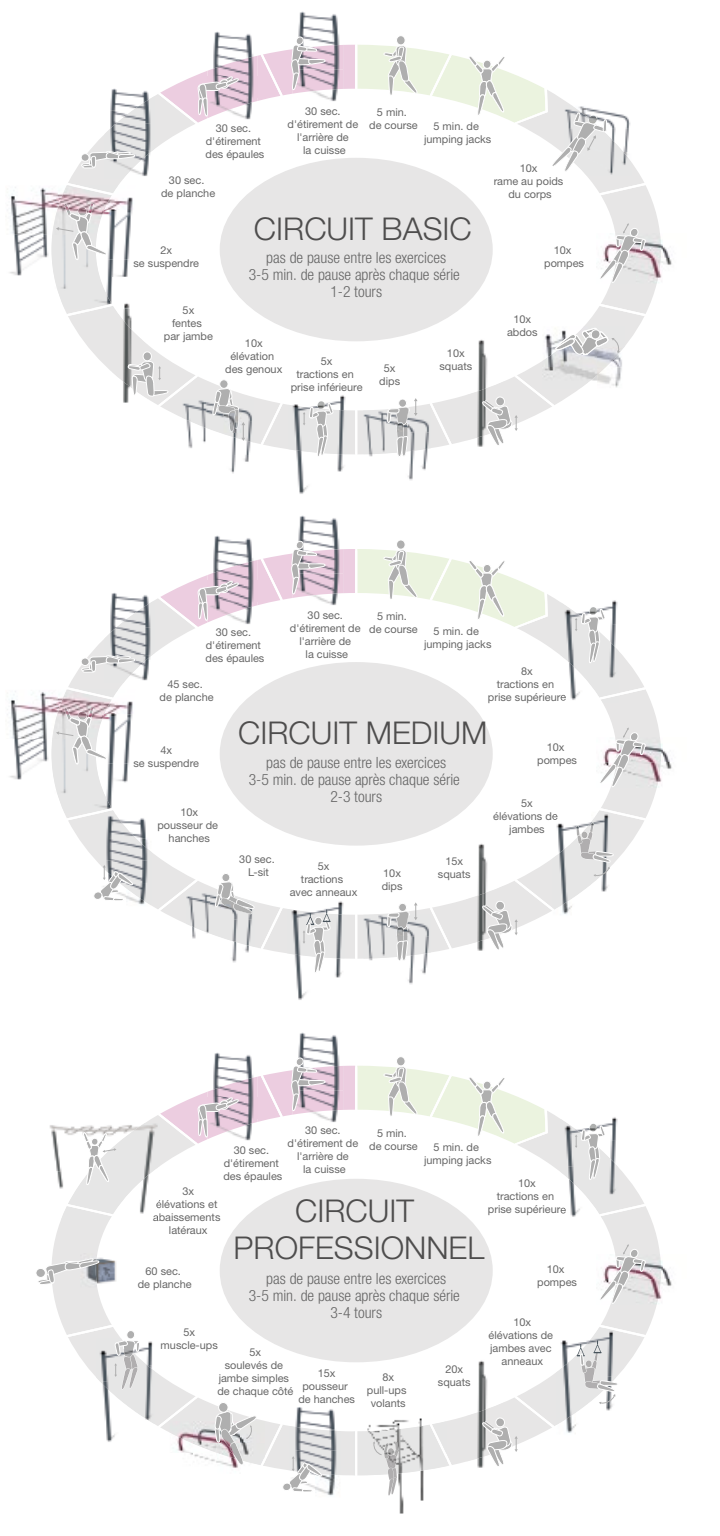
Le circuit d'entraînement eibe comprend un total de 14 exercices. Le niveau de difficulté peut être augmenté par l'exécution de l'exercice, l'intensité et le nombre de répétitions.

L'un des facteurs clés de succès de l'entraînement en circuit est l'omission des pauses. Le corps reste toujours en mouvement pendant le cycle. Les principaux muscles cibles utilisés précédemment ont le temps de se régénérer pendant l'exercice suivant. Le pouls reste relativement constant pendant la séance d'entraînement et ne diminue pas après chaque série.

Après un tour complet, une courte pause de 3 à 5 minutes est recommandée.



# NIFS



Utilisation des appareils uniquement pour les jeunes et les adultes à partir d'une taille de 1,40 m et d'un poids corporel maximal de 140 kg.

S'assurer de sa propre sécurité médicale avant l'utilisation.

Éviter le surmenage lors de l'utilisation de l'installation.

» Améliorer la force, la coordination, la stabilité et la mobilité grâce à des modèles de mouvements naturels.

» Adaptation individuelle du circuit, des exercices et du nombre de répétitions en fonction du niveau de forme physique.

» Entraînez tous les groupes musculaires et faites attention à l'exécution propre des exercices - la qualité plutôt que la quantité !

» La construction musculaire par la progression : Sur la base des notions de base apprises, augmentation régulière et progressive du niveau d'entraînement suivant.

» Entraînement alterné de différents groupes musculaires.

Nom du fitnessparc :

Emplacement :

Numéro de téléphone & page URL personnel de maintenance :

Numéro d'urgence :

POWERED BY

**eibe**  
complètement enthousiaste

Calisthenics Panneau d'instructions

5 52 072 0

# CALISTHÉIE

## CALISTHÉIE ET STREET WORKOUT

### COMBINAISONS COMPACTES DE CALISTHÉIE

L'installation de gymnastique Maxi 01 est peu encombrant et pourtant équipé de tous les éléments d'entraînement essentiels pour renforcer les muscles du tronc, des jambes et des bras. Plusieurs utilisateurs s'entraînent ici en même temps, ce qui motive et renforce l'esprit d'équipe. Les tractions et les sauts périlleux renforcent les muscles des bras et du torse.

L'installation de gymnastique Maxi 02 est un installation d'entraînement compact sur laquelle

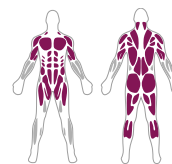
les débutants et les athlètes professionnels peuvent effectuer des exercices exigeants avec le poids de leur corps. Les exercices peuvent être adaptés au niveau d'entraînement individuel. Par exemple, un débutant peut essayer l'échelle de tractions droite, tandis qu'un athlète expérimenté peut effectuer des tractions volantes sur l'échelle coudée.

### Équipement de Calisthenics Maxi 01

- 5 52 056 70
- 5 52 056 31



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance  
Vitesse  
Étirements



# NICS

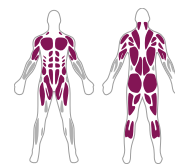


## Équipement de Calisthenics Maxi 02

- 5 52 057 70
- 5 52 057 31



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance  
Vitesse  
Étirements



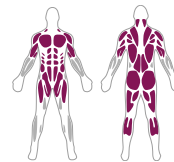
# CALISTHÉIE ET STREET WORKOUT

## Équipement de Calisthenics Midi 01

5 52 054 70  
5 52 054 31



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance  
Vitesse  
Étirements

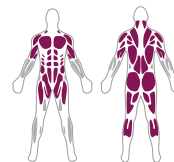


## Équipement de Calisthenics Midi 02

5 52 055 70  
5 52 055 31



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance  
Vitesse  
Étirements





## CONSTRUCTION MUSCULAIRE AVEC PROGRESSION – LA CLÉ DU SUCCÈS



La progression dans l'entraînement consiste à augmenter l'efficacité en variant les exercices et leur intensité – sans utiliser de poids supplémentaires. La progression est donc probablement le facteur le plus important lorsqu'il s'agit de développer les muscles et la force.

Sur la double barre de l'installation de gymnastique suédoise Midi 01, l'entraînement se concentre sur les muscles des bras et des épaules avec des exercices tels que les dips et les L-sits. Le cube horizontal avec des barres réglables en hauteur permet un développement

musculaire progressif pour chaque niveau d'entraînement.

L'installation de gymnastique Midi 02 est un véritable concentré de puissance. Une seule séance d'entraînement fait appel à de nombreux groupes musculaires : les redressements assis et les crunchs sur la planche abdominale renforcent les muscles abdominaux et favorisent la stabilité du dos. Une séance d'escalade sur la corde verticale sollicite en particulier les muscles des bras et des jambes. Sur les barres murales, des exercices polyvalents tels que les squats bulgares ou les planches permettent de faire travailler l'ensemble du corps de manière équilibrée.

# CALISTHÉIE

## CALISTHÉIE ET STREET WORKOUT

### FORMATION DANS UN ESPACE RÉDUIT



Pour commencer un entraînement efficace de l'ensemble du corps, même un petit espace disponible est suffisant.

La fréquence, la durée et l'intensité de l'entraînement dépendent de chaque athlète. Cela rend la gymnastique suédoise idéale pour les débutants. Il est important que tous les exercices de base soient effectués proprement et de manière contrôlée. Cela permet d'établir une bonne base pour un entraînement efficace et d'éviter les blessures causées par un mouvement incorrect.

Les exercices de base typiques de la gymnastique suédoise sont :

- Pull-ups
- Push-ups
- Squats
- Dips
- Lever les jambes en suspension

Lorsque l'espace est limité, l'équipement de gymnastique suédoise Mini 01 est idéal. Il constitue une base solide pour un entraînement efficace de la gymnastique suédoise - des barres de traction de différentes hauteurs et une barre de drapeau humain.

L'équipement de gymnastique Mini 02 offre deux modules supplémentaires à l'équipement de gymnastique classique : des anneaux d'entraînement et une échelle à échelons inclinés pour les tractions volantes ou les divers mouvements de menton.

L'entraînement sur les anneaux en suspension libre est un véritable défi pour le stagiaire au début, car il faut beaucoup de contrôle corporel pour compenser le balancement. L'instabilité des anneaux rend les exercices plus difficiles et plus exigeants, et la coordination musculaire est améliorée.



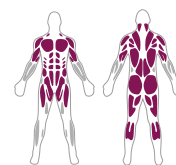
# NICS

## Équipement de Calisthenics Mini 01

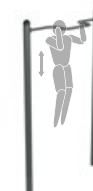
■ 5 52 052 70  
■ 5 52 052 31



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance  
Vitesse  
Étirements

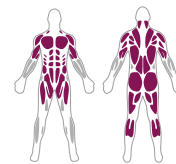


## Équipement de Calisthenics Mini 02

■ 5 52 053 70  
■ 5 52 053 31



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance  
Vitesse  
Étirements



# GALISTHEMING



Ochsenfurt





Cliquez ici pour  
voir la référence

## UN GYMNASE AU BORD DE LA RIVIÈRE

Dans le cadre du projet d'aménagement urbain des rives du Main à Ochsenfurt, une île sportive et familiale a été créée sur l'île du Main, près du nouveau pont sur le Main à Ochsenfurt, avec une valeur récréative formidable dans un parc naturel. L'installation eibe Calisthenics Extreme - la plus grande de la gamme eibe Calisthenics - est très appréciée par les habitants et les visiteurs. Les personnes soucieuses de leur forme

physique, les groupes sportifs de tous âges, les classes d'école et les associations font un usage intensif de cet espace sur la belle île du Main et se laissent séduire par une activité physique saine à l'air libre et dans la verdure.

L'installation eibe Calisthenics complète l'offre de loisirs du terrain de sport, de l'espace libre, des sièges et d'un espace barbecue.

# CALISTHÉIE

## CALISTHÉIE ET STREET WORKOUT

### LE SENS DE L'ÉTIREMENT

Au moins 430 muscles sont actifs dans notre corps lorsque nous bougeons. Pour que les mouvements quotidiens se déroulent sans heurts et fonctionnent bien, nos muscles doivent être forts, endurants et extensibles.

Les étirements musculaires avant et après les entraînements de musculation constituent une partie importante de l'entraînement. Il permet de minimiser le risque de blessures dues à des muscles qui ne sont pas relâchés. Les articulations, les ligaments, les tendons et les muscles sont préparés à la charge et sont détendus et régénérés après l'entraînement.

#### Effets positifs des étirements :

- Augmentation de la circulation sanguine et du métabolisme des muscles.
- Amélioration et promotion de la mobilité

- Accélération de la régénération
- Augmentation du bien-être général
- Préparer la musculature pour une charge à venir
- Améliorer l'élasticité des muscles, des ligaments et des tendons.

#### Quels sont les types d'étirement ?

Afin d'améliorer la souplesse du corps et d'étirer les muscles, les ligaments et les tendons, il existe deux méthodes courantes d'étirement :

- Étirement statique : maintien de la tension
- Étirements dynamiques : mouvements de balancement doux

Le choix de la bonne méthode d'étirement doit être basé sur le sport, l'objectif et la phase d'entraînement, la charge et la zone d'utilisation.

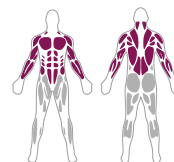
### Calisthenics

#### Push-ups et station d'aviron

■ 5 52 070 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force  
Étirements



Force  
Coordination  
Endurance  
Étirements



# NICS

**Étirements statiques :** Le muscle à étirer est lentement amené dans une position d'étirement et maintenu pendant une période plus longue (environ 30-90 secondes). Il n'y a pas de mouvement pendant la position d'étirement. Deux à trois répétitions par groupe musculaire sont recommandées.

**Exemple d'exercice :** en position debout, jambes tendues, touchez les orteils ou le sol du bout des doigts. Maintenez cet étirement pendant plusieurs secondes.

**Remarque :** les étirements statiques sont utilisés après l'entraînement ou les jours de repos pour favoriser les processus de récupération musculaire et ne sont pas adaptés à la préparation de l'entraînement à venir. Les étirements statiques avant l'entraînement réduisent les performances et augmentent le risque de blessure.

**Étirements dynamiques :** Cette méthode consiste à étirer et à relâcher alternativement le muscle. Les mouvements rythmiques et de balancement doux sont typiques de ce type d'étirement. Contrairement à l'étirement statique, le corps ne s'immobilise pas pendant le processus d'étirement. Il est important d'éviter les mouvements oscillants et saccadés.

**Exemple d'exercice :** dans la position de départ d'une fente avec la jambe en arrière, essayez de descendre de plus en plus bas vers le sol dans un mouvement de bascule. Le balancement constant dans la position d'étirement crée un étirement notable à l'arrière de la cuisse.

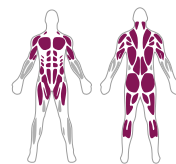
**Remarque :** les étirements dynamiques sont adaptés à la préparation d'un travail musculaire intensif. Il fait partie de l'échauffement d'une séance d'entraînement, réchauffe les structures et les muscles du corps et augmente la mobilité à court terme.

## Calisthenics échelle à barreau

■ 5 52 071 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force  
Étirements



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance  
Étirements



# CALISTHÉIE ET STREET WORKOUT

## PULL-UP – LES DIFFÉRENCES DANS LES POSITIONS DE PRISE



Le classique de la gymnastique suédoise et de l'entraînement de rue est l'entraîneur de tractions. Les tractions sont considérées comme un entraînement complet du corps car elles font travailler efficacement l'ensemble du haut du corps, en particulier le muscle dorsal (latissimus) et les biceps, quelle que soit la largeur de la prise.



Lors de la réalisation de tractions, il existe différentes variations en termes de type de prise et de largeur de prise : prise supérieure, inférieure ou marteau, prise large, largeur d'épaule ou prise serrée - plus la prise est serrée, plus les muscles du bras sont sollicités. L'alternance entre les différentes variations de types et de largeurs de poignées pendant l'entraînement fournit des stimuli d'entraînement supplémentaires et permet une sollicitation symétrique des différentes parties musculaires.

### Calisthenics

#### Entraîneur de pull-up

5 52 060 0



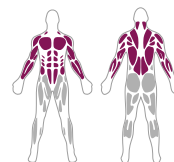
Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Coordination  
Endurance



# NICS

## Pull-up à poignée en haute (Pull-ups)



**Définition :** Dans le pull-up, les paumes des mains sont tournées vers l'extérieur du corps pendant que l'utilisateur saisit la barre de traction.

**Largeur des poignées :**  
au moins la largeur des épaules.

**Difficulté :** élevée.

La rotation des avant-bras vers l'intérieur empêche les biceps de travailler de manière optimale.

Le muscle porte-parole du bras supérieur, qui pourrait soutenir le travail en même temps que le latissimus, n'est pas assez fort pour cela chez de nombreuses personnes.

**Groupe musculaire sollicité :**  
cette variation de prise renforce le haut du dos, notamment le latissimus.

## Pull-up à poignée en bas (Chin-ups)



**Définition :** Dans le chin-up, les paumes des mains sont tournées vers le corps.

**Largeur de la poignée :**  
largeur des épaules  
(+/- une largeur de main).

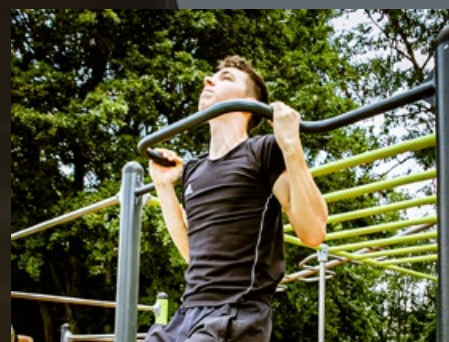
**Difficulté :** facile

Convient aux débutants car les biceps sont sollicités, ce qui rend le chin-up beaucoup plus facile à réaliser.

**Groupes musculaires sollicités :**

Cet exercice est particulièrement adapté à l'entraînement des bras car il fait travailler les triceps et les biceps ainsi que les muscles du dos et des épaules.

## Poignée de marteau



**Définition :** Les paumes des mains sont tournées l'une vers l'autre et les pouces sont tournés vers le pratiquant (la condition préalable est une barre à prise marteau).

**Largeur des poignées :**  
dépend de l'équipement d'entraînement.

**Difficulté :** moyenne  
Mélange de prise supérieure et inférieure.

**Groupe musculaire sollicité :**  
Renforcement des muscles du latissimus et du bras (biceps).

# CALISTHÉIE ET STREET WORKOUT

## POURQUOI UN ENTRAÎNEMENT DU HAUT DU CORPS EST-IL IMPORTANT ?



Un entraînement efficace du haut du corps stabilise et soutient la colonne vertébrale, favorise une démarche droite et contribue ainsi à prévenir les douleurs dorsales. Un haut du corps fort résulte d'une combinaison d'exercices ciblés pour les muscles des épaules, du dos et des bras.

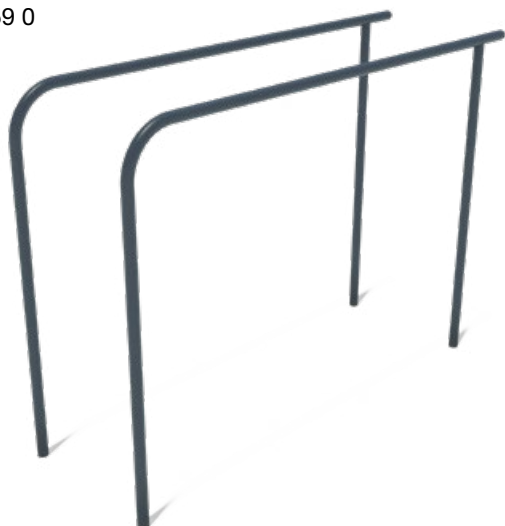
L'alternance de différentes variations de types et de largeurs de poignées pendant l'entraînement fournit des stimuli supplémentaires et permet de faire travailler les différentes parties musculaires de manière symétrique.

Des muscles forts dans le haut du corps ont un effet positif sur notre santé :

- Posture droite et stabilisation de la colonne vertébrale.
- Renforcement des tendons et des ligaments et prévention des blessures
- Réduction des risques de maladies telles que le diabète, les problèmes cardiovasculaires et l'ostéoporose.
- Transformation de la masse grasse en masse musculaire

### Lingots de Calisthenics

■ 5 52 059 0



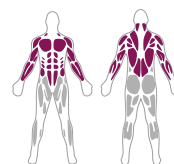
Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



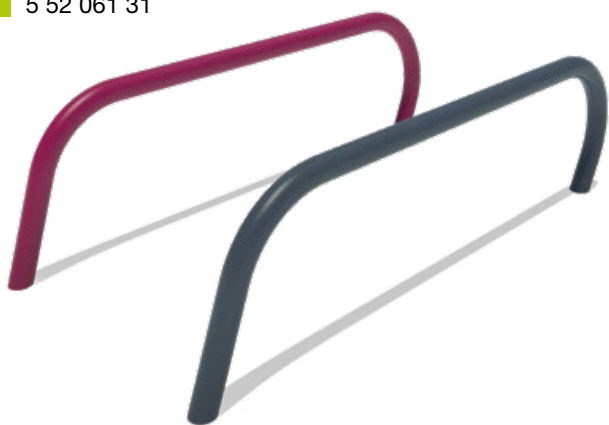
Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance  
Étirements



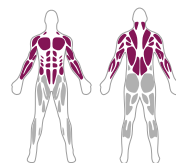
# NICS

## Calisthenics Parallets

■ 5 52 061 70  
■ 5 52 061 31



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force

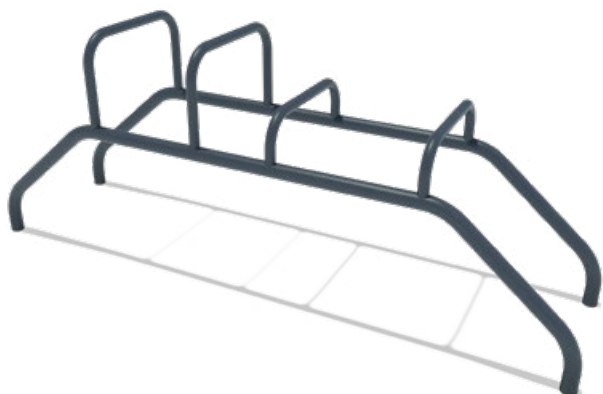


Force  
Coordination  
Endurance

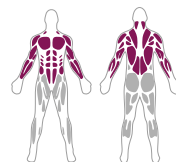


## Calisthenics Dip-Trainer

■ 5 52 063 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance



# CALISTHÉNI

## CALISTHÉNI ET STREET WORKOUT

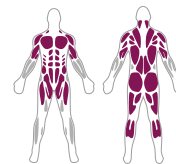


### Calisthenics Combi échelle à barreaux

- 5 52 062 70
- 5 52 062 31



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Coordination  
Endurance  
Vitesse





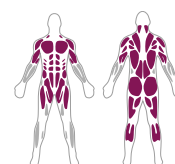
# NICS

## Calisthenics Corde à grimper

■ 5 52 066 70  
■ 5 52 066 31



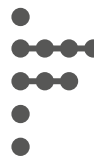
Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit

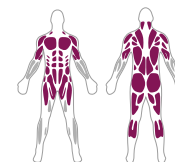


## Calisthenics Perche à grimper

■ 5 52 067 70  
■ 5 52 067 31



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance  
Vitesse



## ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES ABDOMINAUX – UN PROGRAMME HOLISTIQUE D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE



Nos muscles abdominaux forment le centre du corps et jouent un rôle important dans le soutien du dos.

En renforçant activement les deux groupes de muscles, l'abdomen et le dos, l'ensemble du système musculo-squelettique est stabilisé et soulagé. Les douleurs dorsales, par exemple, peuvent être soulagées et les blessures évitées.

Qu'il soit droit ou incliné, le banc de redressement est l'outil d'entraînement idéal pour soutenir le renforcement des muscles du tronc et du dos avec des exercices tels que les redressements assis ou les levées de jambes.

La position inclinée du banc d'entraînement augmente la résistance de l'exécution de l'exercice et accroît ainsi le degré de difficulté.

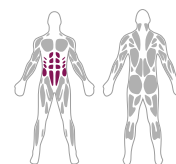
### Calisthenics Sit-up banc incliné

■ 5 52 064 80

■ 5 52 064 31



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Étirements



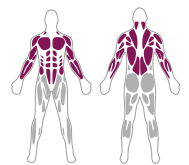
# NICS

## Calisthenics Combi Push-ups

■ 5 52 068 80  
■ 5 52 068 31



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force

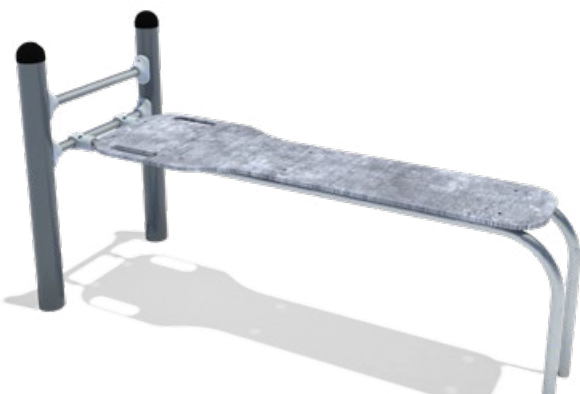


Force  
Coordination  
Endurance  
Étirements

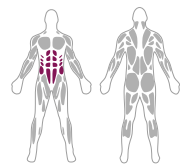


## Calisthenics Sit-up banc plane

■ 5 52 065 80  
■ 5 52 065 31



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Étirements



# CALISTHÉ

## CALISTHÉIE ET STREET WORKOUT

### DES MUSCLES DES JAMBES FORTS – LE PAQUET DE PUISSANCE POUR LE CORPS



L'entraînement des jambes ne doit jamais être négligé lors d'une séance d'entraînement. Outre le renforcement des muscles du haut du corps et le travail sur les zones à problèmes telles que l'abdomen et les fesses, nous avons également besoin de muscles des jambes forts pour que notre corps puisse remplir des fonctions et des tâches élémentaires. Les muscles des jambes sont constitués de différents groupes de muscles qui doivent travailler ensemble pour permettre une posture droite, la locomotion et le maintien de l'équilibre.

Les exercices tels que les squats, les fentes ou les poussées de hanches renforcent non seulement les muscles des jambes, mais aussi les muscles fessiers, abdominaux et extenseurs du dos, favorisant et entraînant ainsi toute la tension du corps de base.

Un manque d'équilibre entre les muscles du bas et du haut du corps entraîne une mauvaise posture. Le renforcement des muscles des fesses et de l'arrière des cuisses stabilise le bassin et le dos et prévient les défauts posturaux tels que le dos creux.

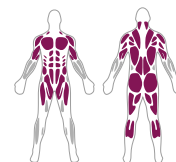
Le plus grand groupe de muscles de notre corps offre de nombreux effets d'entraînement. Il faut beaucoup d'énergie pour les déplacer. En plus du mouvement normal, un entraînement ciblé des muscles des jambes peut augmenter de manière significative notre consommation globale de calories. Les muscles des jambes bien entraînés ne brûlent pas seulement beaucoup d'énergie pendant l'entraînement, mais l'effet de postcombustion permet également d'augmenter les taux métaboliques de base et de travail au repos.

#### Calisthenics grande caisse

■ 5 52 051 80  
■ 5 52 051 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance  
Vitesse  
Étirements



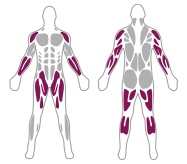
# NICS

## Calisthenics Saut de flanc

■ 5 52 069 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



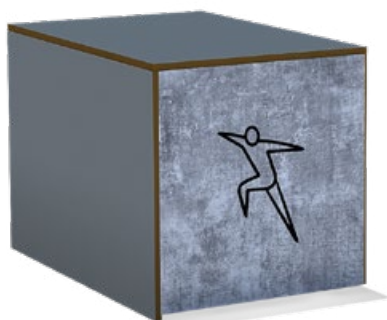
Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance



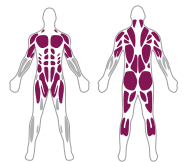
## Calisthenics petite caisse

■ 5 52 050 80

■ 5 52 050 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance  
Vitesse  
Étirements



# GALISTHEMINGS



| Giebelstadt



# OUTDOOR

GROUPE D'UTILISATEURS



TYPE DE FORMATION



OBJECTIFS DE FORMATION



GROUPE  
MUSCULAIRES UTILISÉS



EXERCICES

## STATIONS DE MOUVEMENTS

### LA SALLE DE SPORT SOUS LE CIEL LIBRE

Il est prouvé que faire de l'exercice au grand air est plus sain qu'à l'intérieur. Le système immunitaire est considérablement renforcé. Notre système musculo-squelettique nous permet de nous tenir debout, de marcher et de nous déplacer, il définit la posture et la forme fixe du corps. Le système musculo-squelettique actif comprend les muscles, les tendons et les fascias ainsi que les os, les articulations, les disques intervertébraux et les ligaments. La démarche verticale, la locomotion, la saisie et le maintien ne sont

possibles que grâce à ce système complexe. C'est la meilleure raison pour lui accorder un maximum d'attention et le maintenir en bonne santé et fort.

Les stations de mouvement d'eibe complètent le programme de fitness en tant qu'équipement classique pour atteindre des objectifs d'entraînement tels que plus d'endurance, de force, de coordination, de vitesse et de mobilité.



# FITNESS



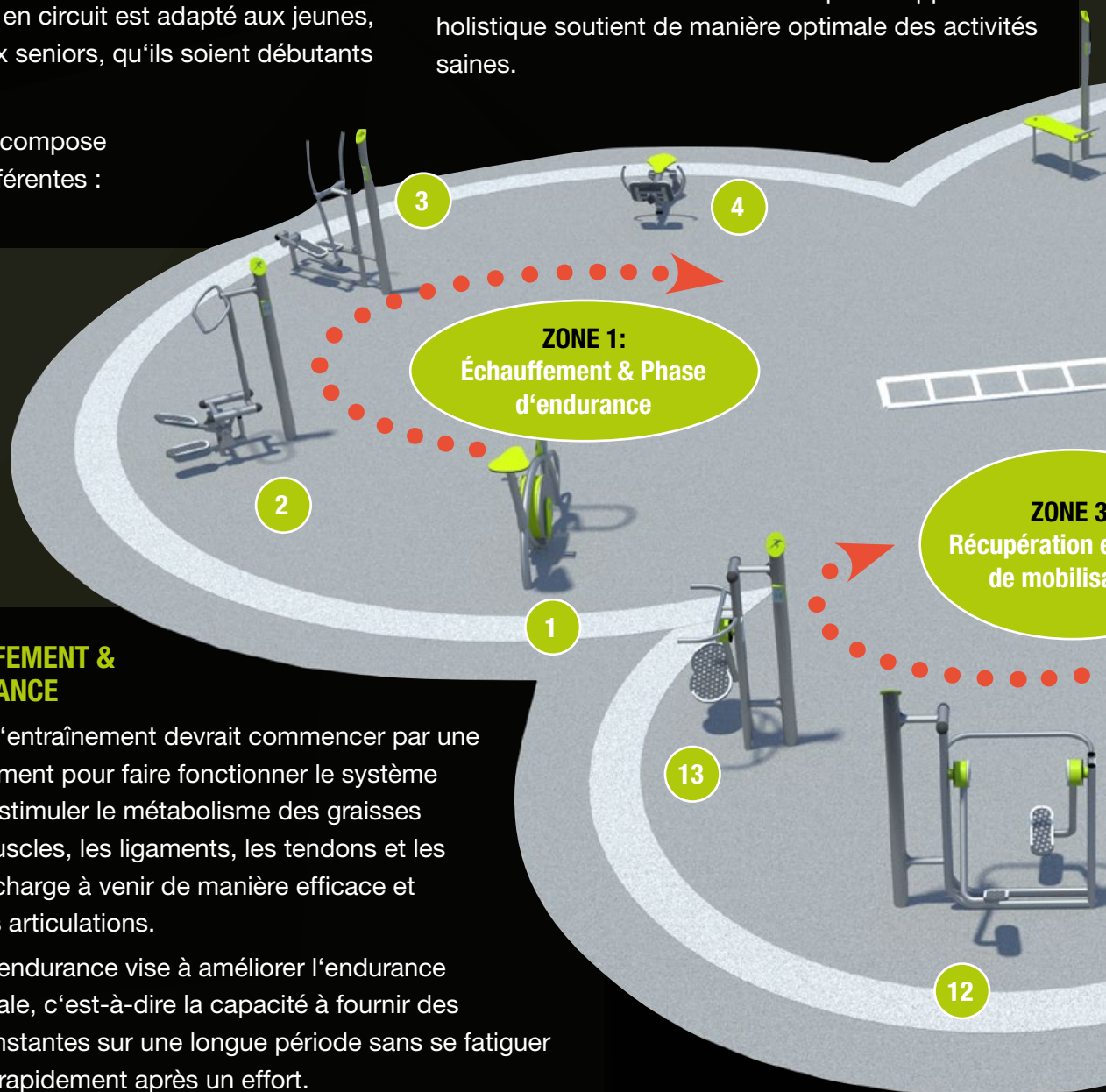
## STATIONS DE MOUVEMENTS

# CIRCUIT EN PLEIN AIR

Grâce au grand choix de stations de mouvement et de cibles d'entraînement, le circuit offre la plus grande variété et diversité d'entraînement possible. Cet entraînement en circuit est adapté aux jeunes, aux adultes et aux seniors, qu'ils soient débutants ou athlètes.

Le circuit eibe se compose de trois zones différentes :

EXERCICE – FORCE – MOBILISATION représentent une combinaison optimale d'entraînement, grâce à laquelle tous les grands groupes musculaires sont sollicités. Nos stations de mouvement se concentrent toutes sur ces domaines, mais les frontières sont intentionnellement fluides. Parce qu'une approche holistique soutient de manière optimale des activités saines.



### ZONE 1: ÉCHAUFFEMENT & PHASE D'ENDURANCE

Chaque séance d'entraînement devrait commencer par une phase d'échauffement pour faire fonctionner le système cardiovasculaire, stimuler le métabolisme des graisses et préparer les muscles, les ligaments, les tendons et les articulations à la charge à venir de manière efficace et respectueuse des articulations.

L'entraînement d'endurance vise à améliorer l'endurance physique et mentale, c'est-à-dire la capacité à fournir des performances constantes sur une longue période sans se fatiguer et à se régénérer rapidement après un effort.

### ZONE 2: PHASE DE FORCE

L'entraînement musculaire permet d'améliorer la stabilité et la résistance du corps en général, ainsi qu'une bonne posture. Cependant, il ne s'agit pas seulement d'une musculation ciblée, mais aussi d'une amélioration de la force maximale et rapide ainsi que de l'endurance de la force.

## ZONE 1: ÉCHAUFFEMENT & PHASE D'ENDURANCE

Stations de mouvements:

- 1 Bicyclette
- 2 Stepper
- 3 Cross trainer
- 4 Banc d'aviron

## ZONE 2: PHASE DE FORCE

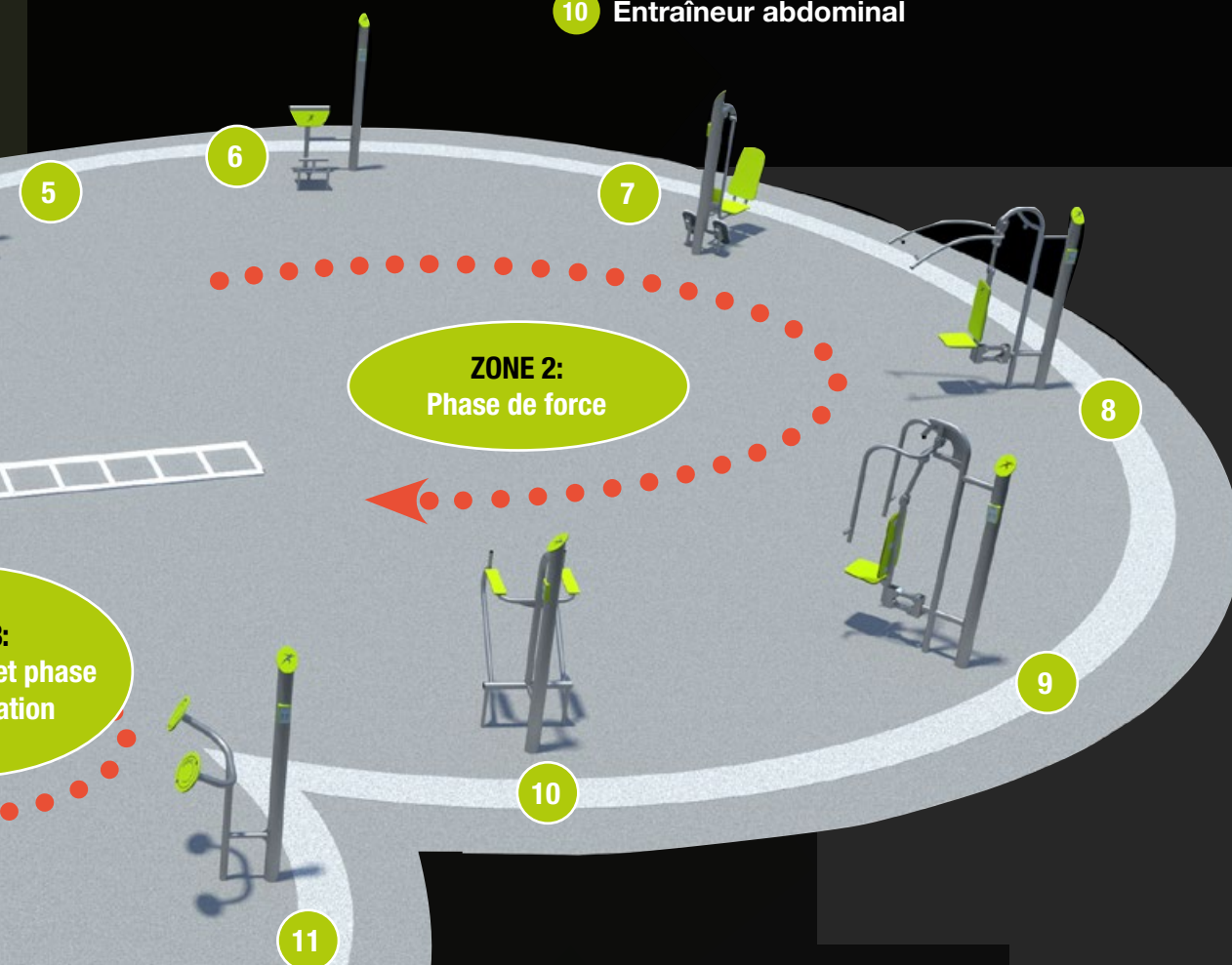
Stations de mouvements:

- 5 Banc de redressement
- 6 Entraîneur dorsal
- 7 Presse pour les jambes
- 8 Pull-Down
- 9 Pressage de la poitrine
- 10 Entraîneur abdominal

## ZONE 3: RÉCUPÉRATION ET PHASE DE MOBILISATION

Stations de mouvements:

- 11 Assiette Tai-Chi
- 12 Exercices pour les jambes
- 13 Entraîneur de hanche



## ZONE 3: RÉCUPÉRATION ET PHASE DE MOBILISATION

Notre société moderne et high-tech oblige beaucoup d'entre nous à rester assis la plupart du temps dans la vie de tous les jours – un manque de mouvement en est la conséquence malsaine. Nous perdons de plus en plus notre mobilité naturelle, notre corps est sous-exploité, nous rouillons littéralement.

Pour contrer ce processus, l'objectif de l'entraînement à la mobilisation doit être d'améliorer la mobilité générale. Il s'agit de mobiliser les articulations à l'aide d'exercices spécifiques sur une amplitude de mouvement aussi large que possible.

Le retour au calme est tout aussi important que l'échauffement. Le corps chauffé est lentement refroidi, les muscles irrités se détendent et l'accélération du rythme cardiaque se calme – le corps entier se régénère. En fin de compte, il est possible d'obtenir de meilleurs résultats d'entraînement et de prévenir les blessures.

# OUTDOOR

## STATIONS DE MOUVEMENTS

### CONÇU POUR UNE UTILISATION À L'EXTÉRIEUR – FONCTIONNALITÉ, QUALITÉ ET SÉCURITÉ

Toutes les stations d'exercice d'eibe sont naturellement conformes aux exigences de la norme DIN EN 16630 pour les équipements de fitness en plein air. eibe garantit la signalisation conforme à la norme DIN du parcours et des différents équipements. Veuillez noter qu'une distance définie par rapport aux aires de jeux doit être respectée. Des informations à ce sujet ainsi que sur l'installation et les revêtements de sol sont fournies dans les instructions de montage.



# FITNESS

## Station mouvement entraîneur jambes

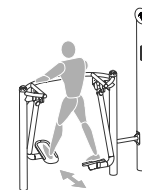
5 54 027 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Mobilisation



Échauffement  
Coordination  
Endurance  
Vitesse



## STATIONS DE MOUVEMENTS

### LES STATIONS DE MOUVEMENT S'ADRESSENT À TOUS, QUI VEUT FAIRE DE L'EXERCICE EN PLEIN AIR.

Chacun a le courage d'essayer les stations de mouvement. Que l'utilisateur soit débutant ou avancé, le seuil de motivation est bas avec les stations de mouvement eibe. Une adaptation individuelle aux exigences et aux conditions de chaque utilisateur ainsi qu'à son niveau d'entraînement est nécessaire pour obtenir un succès maximal de l'entraînement – le type de charge, la durée, l'étendue et l'intensité peuvent être adaptés individuellement grâce à différents nombres de séries et de répétitions.

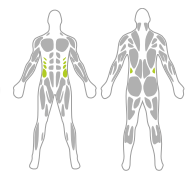


### Station mouvement entraîneur hanches

5 54 028 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Mobilisation



Échauffement  
Coordination  
Endurance  
Vitesse



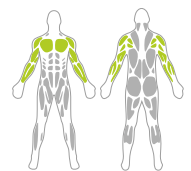


## Station mouvement disque TaiChi

5 54 031 0



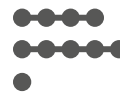
Jeunes  
Adultes  
Seniors



Mobilisation



Échauffement  
Coordination  
Endurance  
Vitesse



## STATIONS DE MOUVEMENTS

# OUTDOOR FITNESS

### EXÉCUTION CORRECTE DES EXERCICES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LA CONSTRUCTION MUSCULAIRE.



L'exécution correcte de l'exercice est une partie importante de l'entraînement, car elle permet de mieux atteindre le muscle cible et de mieux l'entraîner – ce qui conduit à une construction musculaire plus efficace. Une mauvaise exécution des exercices comporte certains risques pour la santé. Le manque de

souplesse signifie souvent que les exercices ne peuvent pas être exécutés correctement – la souplesse est cependant une condition préalable à l'exécution correcte et propre de l'exercice. Afin d'éviter les erreurs pendant les exercices, ceux-ci sont clairement indiqués sur des panneaux d'information aux stations de mouvement eibe et les muscles qui sont utilisés pendant ceux-ci.

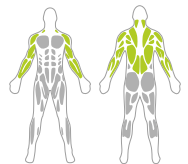
### Station mouvement

#### rameur

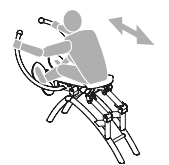
5 54 036 0



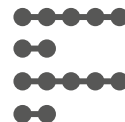
Jeunes  
Adultes  
Seniors



Endurance  
Force



Échauffement  
Coordination  
Endurance  
Vitesse





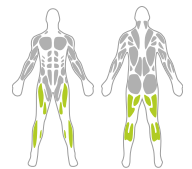


## Station mouvement vélo

5 54 037 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Mobilisation



Échauffement  
Coordination  
Endurance  
Vitesse



# OUTDOOR FITNESS

| Den Haag, NL



## OASIS DE FITNESS EN VILLE

Au cœur de la ville de La Haye entre les immeubles de bureaux et le quartier résidentiel du centre-ville se trouve le parc d'activité physique avec 8 stations d'activité physique d'eibe. Les habitants de tous âges et de tous niveaux de forme physique y trouvent une activité sportive pendant la pause de midi, après le travail, l'école ou l'université. Le

niveau requis pour commencer l'entraînement est bas, car une grande préparation n'est pas nécessaire et l'entraînement est gratuit. Une séance de fitness aux stations d'activité physique permet de travailler l'endurance, la mobilité et la force musculaire. Seulement 15 minutes par jour augmentent sensiblement le bien-être et le niveau de forme physique.

Cliquez ici pour  
voir la référence



# OUTDOOR

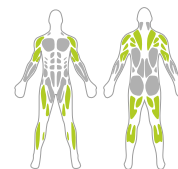
## STATIONS DE MOUVEMENTS

### Station mouvement vélo elliptique

5 54 034 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Endurance  
Mobilisation



Échauffement  
Coordination  
Endurance  
Vitesse

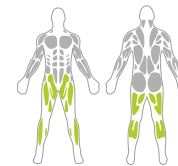


### Station mouvement stepper

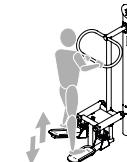
5 54 035 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Endurance



Échauffement  
Coordination  
Endurance  
Vitesse



# FITNESS



## LE SYSTÈME LOCOMOTEUR DU CORPS HUMAIN



Des muscles bien entraînés assument des fonctions importantes dans notre organisme qui vont bien au-delà du simple mouvement : Ils protègent nos organes internes, brûlent les nutriments et génèrent l'énergie nécessaire à tous les mouvements, produisent des substances messagères, régulent les fonctions cérébrales, soutiennent le système immunitaire et nous tiennent chaud. Cela vaut donc la peine d'investir dans ce moteur de notre corps avec un entraînement amusant à tout âge.

La variété des stations de mouvement offre aux utilisateurs toute une gamme d'options d'entraînement grâce auxquelles il est possible d'effectuer différents exercices pour des groupes musculaires spécifiques – comme la presse à jambes – les muscles des jambes et ainsi soutenir la fonction importante des muscles.

## STATIONS DE MOUVEMENTS

### COORDINATION, ENDURANCE, MOBILITÉ



Le sport holistique et favorable à la santé comprend à la fois un entraînement cardio

ou d'endurance, avec son effet positif et durable sur notre système cardiovasculaire, ainsi qu'un entraînement de force modéré pour tous les groupes musculaires.

Il est important de combiner l'entraînement d'endurance et de force de la bonne manière. Si cela est fait, de forts effets synergiques se produisent, ce qui garantit que nous tirons le meilleur parti des deux types d'entraînement.

C'est la seule façon d'obtenir un effet positif et holistique pour le corps.

L'équipement des stations de mouvement favorise la coordination, l'endurance, la mobilité, la force et la vitesse – ce que l'on appelle les compétences motrices de base – grâce à des séquences douces.

De cette façon, le système musculo-squelettique est renforcé à long terme, la posture s'améliore, les plaintes disparaissent et l'organisme entier bénéficie d'un mouvement équilibré.



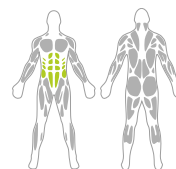
# FITNESS

## Station mouvement banc assis

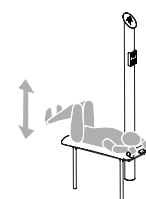
5 54 038 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Coordination  
Endurance

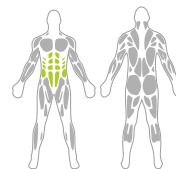


## Station mouvement entraîneur ventre

5 54 029 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Coordination  
Endurance



## STATIONS DE MOUVEMENTS

# OUTDOOR

**A L'EXTÉRIEUR, VOUS VOUS ENTRAÎNEZ AVEC D'AUTRES PERSONNES, CE QUI PERMET D'ALLER DE L'AVANT PLUS FACILEMENT ET OÙ EST CRÉÉ UN LIEU DE MOTIVATION ET DE CONVIVIALITÉ.**



Un parc de fitness permet idéalement de réunir des personnes d'âges et de niveaux de forme différents.

Dans les espaces publics, les stations de mouvement eibe présentent un autre avantage important : comme les stations de mouvement s'adressent à toutes les générations et à un

large groupe d'utilisateurs et de cibles – indépendamment de leur condition physique – elles constituent un point de contact populaire pour les personnes d'âges différents et augmentent l'attractivité de la zone concernée. S'il est également possible de se détendre, cela crée des îlots d'activités transgénérationnels qui offrent une interaction sociale – et qui sont également sains !

### Station mouvement entraîneur de dos

5 54 040 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Coordination  
Endurance





# FITNESS

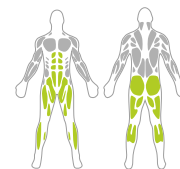


## Station mouvement presse jambes

5 54 030 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Coordination  
Endurance



# OUTDOOR FITNESS



Acholshausen



## ACTIVITÉ PHYSIQUE, PLAISIR ET DÉTENTE POUR TOUTES LES GÉNÉRATIONS

Sur la belle et populaire piste cyclable du Gaubahn, dans le quartier d'Acholzhausen à Gaukönigshöf, entre Würzburg et Ochsenfurt sur le Main, la municipalité a créé une aire de loisirs multigénérationnels qui ravit les visiteurs, des plus petits aux plus grands. Cette aire comprend 10 stations d'activité physique d'eibe, mais aussi un terrain de pétanque, une aire de jeux d'aventure, un bassin Kneipp et de nombreux sièges, le tout intégré dans un paysage vert et naturel. Lors d'un tour de vélo en famille ou simplement comme sortie l'après-midi, le parc multigénérationnel d'Acholzhausen est une idée de sortie formidable qui offre à tous un large éventail d'activités physiques et un moment de détente particulier.



## STATIONS DE MOUVEMENTS

### CHANGEMENT DÉMOGRAPHIQUE – QUEL EFFET LE SPORT A-T-IL SUR LA VIEillesse ?

Nous souhaitons maintenir autant que possible la mobilité physique et la forme mentale jusqu'à un âge avancé, car ce sont des facteurs décisifs pour une bonne qualité de vie. Le moyen le plus simple et le plus efficace d'atteindre cet objectif est de pratiquer une activité physique régulière et équilibrée.

Au travail, à l'école, dans nos loisirs, nous sommes de plus en plus assis, l'effort physique est à peine nécessaire dans notre vie quotidienne, un acquis de l'homme moderne qui n'est pas bon pour notre

organisme. Notre corps n'est pas fait pour la position assise et l'immobilité permanente, il est tout simplement sous-exploité. Malheureusement, les maladies de civilisation telles que l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète et autres sont depuis longtemps devenues la norme, même chez les enfants.

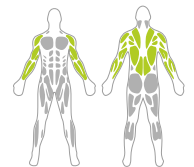
Le sport nous permet de contrer efficacement ces conséquences négatives de notre mode de vie moderne, afin de préserver la santé, la force et les performances jusqu'à un âge avancé.

#### Station mouvement tirant

5 54 032 0



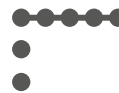
Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Coordination  
Endurance



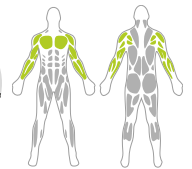


**Station mouvement  
appuyez sur la  
poitrine**

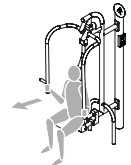
5 54 039 0



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Coordination  
Endurance



# OUTDOOR

## STATIONS DE MOUVEMENTS

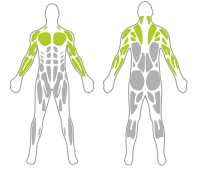
### Station mouvement roue d'épaule

5 54 043 0

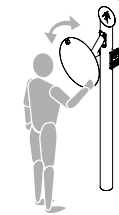
**NOUVEAU**



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Mobilisation



Échauffement  
Coordination  
Endurance



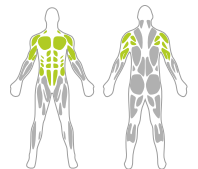
### Station mouvement diptrainer

5 54 046 0

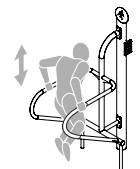
**NOUVEAU**



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Endurance



# FITNESS

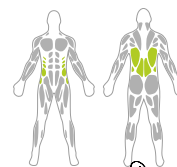
## Station mouvement tour de taille debout

5 54 044 0

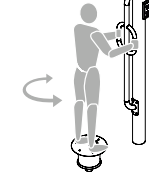
**NOUVEAU**



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Coordination  
Endurance



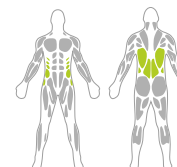
## Station mouvement tour de taille assis

5 54 045 0

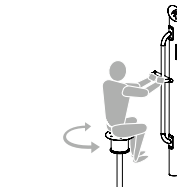
**NOUVEAU**



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Coordination  
Endurance



# OUTDOOR

## STATIONS DE MOUVEMENTS

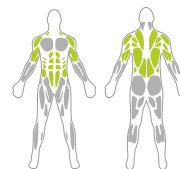
### Station mouvement pull-up trainer

5 54 042 0

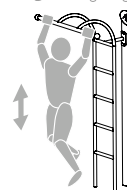
**NOUVEAU**



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force



Force  
Endurance



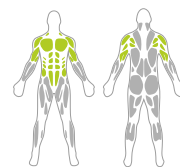
### Station mouvement inclusion

5 54 041 0

**NOUVEAU**



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force  
Endurance  
Mobilisation



Échauffement  
Force  
Coordination  
Endurance







Vous trouverez d'autres stations combinées en ligne

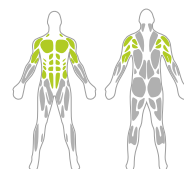
## Station mouvement combinaison I hanche & twist

5 54 047 0

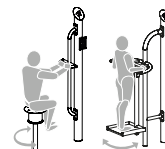
**NOUVEAU**



Jeunes  
Adultes  
Seniors



Force  
Mobilisation



Force  
Coordination  
Endurance



# OUTDOOR FITNESS





# BRÉVETÉMSPORT



Vous trouverez en ligne tout ce qui concerne le sport, des échecs au tennis de table.





## **PARTICIPE !**

Ce ne sont pas nécessairement des performances de haut niveau, mais le plaisir de bouger et le sentiment d'agir pour sa propre santé, d'améliorer sa forme physique et de trouver un équilibre avec la vie quotidienne à l'école ou au travail qui est la motivation la plus fréquente pour démarrer une activité physique. Le sport collectif ou de loisirs, organisé par exemple dans des associations et des groupes sportifs ou pratiqué individuellement, doit toucher le plus grand nombre de personnes possible, indépendamment de l'âge, de l'origine, du niveau de forme physique ou des conditions individuelles. Le plaisir, la détente et la joie de vivre sont des éléments importants dans le sport. Le paysage sportif est très varié. Avec sa gamme Outdoor Fitness, eibe souhaite contribuer à la diversité et surtout à une offre accessible pour tous.



# TRAMPOLINE



## JUMPING FITNESS AVEC UN FACTEUR DE PLAISIR ÉLEVÉ !

Sauter sur un trampoline est un entraînement de fitness complet qui ménage les articulations. Il permet de solliciter de nombreux groupes de muscles, d'entraîner la coordination et l'équilibre, de renforcer la musculature du dos et de réduire ainsi le risque de blessures.

Un entraînement de préparation optimal pour l'eibe tough trail !



Vous trouverez notre gamme complète de trampolines dans notre boutique en ligne





# OUTDOOR ACTIVE

eibe AG

Neue Winterthurerstr. 28  
CH-8304 Wallisellen  
Suisse

Tél. +41 44 831 15 60

Fax +41 44 831 15 62

[eibe@eibe.ch](mailto:eibe@eibe.ch)

[www.eibe.ch](http://www.eibe.ch)

