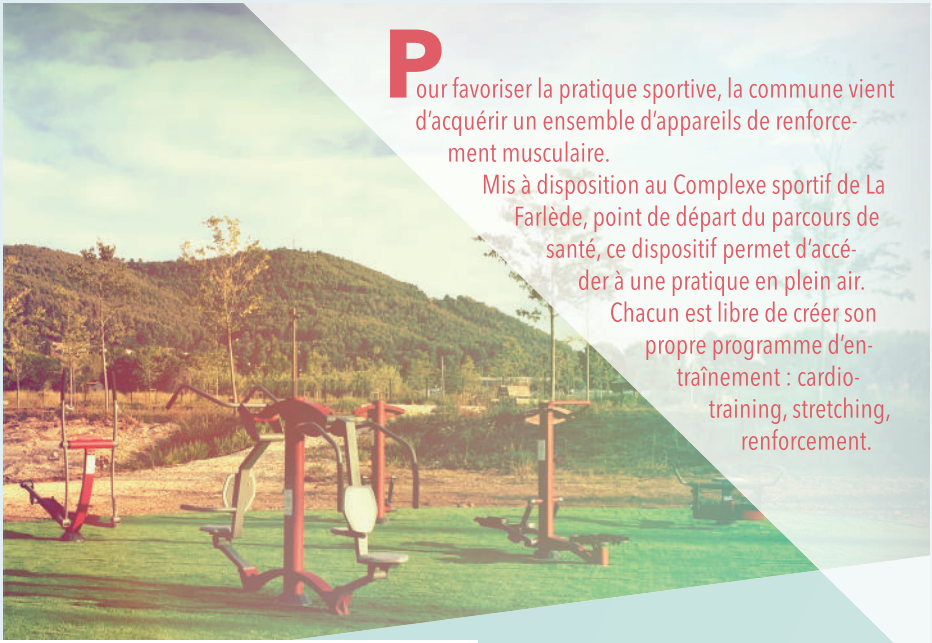
FitPark
La Farlède



Pour favoriser la pratique sportive, la commune vient d'acquérir un ensemble d'appareils de renforcement musculaire.

Mis à disposition au Complexe sportif de La Farlède, point de départ du parcours de santé, ce dispositif permet d'accéder à une pratique en plein air.

Chacun est libre de créer son propre programme d'entraînement : cardio-training, stretching, renforcement.

OBJECTIF : se maintenir en forme

C'est un parcours de fitness en extérieur avec plusieurs modules qui permettent de pratiquer une **activité physique en plein air**, de manière ludique ou plus sérieuse.

La découverte du patrimoine farlédois, qu'il soit architectural ou paysager, est l'une des priorités de la municipalité. Ce FitPark® va permettre de créer un **espace de convivialité** inter-génération et favoriser la pratique d'une activité sportive de **proximité en autonomie**.

AVANTAGES de l'équipement

- Une situation en plein air au cœur du Complexe sportif, dans un cadre exceptionnel **au pied du Coudon**.
- Son **accès libre** et gratuit durant les temps d'ouverture du Complexe sportif.

Il est accessible à un large public, tant aux adolescents qu'aux seniors, aux personnes à mobilité réduite, aux sportifs occasionnels ou confirmés.

- Le parcours est constitué de 10 appareils permettant de faire des **exercices d'endurance (cardio-training), de musculation et de relaxation / étirement (stretching)**. La composition et le nombre d'agrès permettent de solliciter tous les groupes musculaires du corps.
- De **fabrication française**, les matériaux sont solides et résistants et respectent l'environnement grâce à leur composition (98% des matériaux utilisés pour la construction des appareils sont recyclables).

3 GAMMES D'APPAREILS

Cardio-Training
Une utilisation régulière, équilibrée et non excessive permet d'améliorer sensiblement la circulation du sang.

Musculation
Des exercices de musculation réguliers et adaptés permettent d'améliorer condition physique et tonus.

Stretching
Les étirements ou le stretching regroupent tous les mouvements destinés à l'échauffement des muscles afin d'acquérir et d'entretenir une bonne souplesse.

LES APPAREILS

Nombre d'utilisateurs par module : 1 ou 2 selon les appareils
Taille minimale d'utilisateur : 1m 40

Combiné stepper twister
Stepper : sculpte et raffermit les membres inférieurs : fessiers, abducteurs, quadriceps et mollets. Affine la taille.
>> Monter sur l'appareil en se maintenant à la barre d'appui, imiter la montée d'un escalier en appuyant sur une pédale puis l'autre.
Twister : augmente la force des muscles du bassin et de l'abdomen. Améliore la flexibilité des lombaires et du bassin, renforce la taille, stimule la circulation sanguine.
>> Tout en maintenant le torse bien fixe en se tenant à la barre d'appui, effectuer une torsion du bassin vers la droite puis vers la gauche avec douceur
NIVEAU : *Moyen*

Vélo elliptique
Développe la capacité musculaire des membres supérieurs et inférieurs. Améliore les capacités cardio-pulmonaires et la coordination des membres.
>> S'installer debout sur l'appareil et se tenir aux poignées, pédaler tout en tirant vers soi, une poignée puis l'autre.
NIVEAU : *Élevé*

Stepper Simple
Sculpte et raffermit les membres inférieurs : fessiers, abducteurs, adducteurs, quadriceps et mollets. Affine la taille.
>> Monter sur l'appareil en se maintenant à la barre d'appui, imiter la montée d'un escalier en appuyant sur une pédale puis l'autre.
NIVEAU : *Moyen*

Abdo Double
Développe les abdominaux et les muscles du dos, travaille la souplesse.
>> S'allonger sur l'appareil et, une fois les pieds bien calés, ramener le corps en avant avec les mains au niveau des oreilles. Faire des séries d'abdos en marquant une pause entre chacune d'elles.
NIVEAU : *Élevé*

Rameur
Renforce les muscles des membres inférieurs et supérieurs (dos, épaules, biceps, lombaires, abdos, cuisses, fessiers et mollets). Augmente le volume des muscles dorsaux. Améliore la coordination des membres et la souplesse des articulations.
>>S'asseoir sur l'appareil en posant les pieds sur les repose-pieds. Saisir les poignées et les tirer vers soi tout en appuyant sur les repose-pieds et revenir à la position initiale.
NIVEAU : *Élevé*

Pumper

Muscle les pectoraux, les trapèzes et les triceps. Renforce la partie avant des épaules ainsi que les muscles abdominaux. Améliore la force fonctionnelle du corps, les capacités cardio-pulmonaires et l'équilibre.

>> Se placer entre les barres, face au bâti. Saisir les barres, reculer les pieds. Faire des pompes. Changer l'emplacement des mains sur les barres, afin de varier les efforts.

Niveau : *Élevé*

Dips Gainage Double

Renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. Renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs.

>> S'adosser en tenant les poignées verticales et soulever les jambes. Variante : faire des Dips en se positionnant face aux dossiers.

Niveau : *Élevé*

Duo Porteur Pousseur PMR

Renforce les muscles des membres supérieurs (notamment des biceps), des pectoraux et du dos, améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.

>> S'asseoir sur le siège puis tirer les poignées au maximum vers soi. Revenir à la position initiale en douceur.

Niveau : *Élevé*

Volants Double

Améliore la stabilité du bassin, du coude, des épaules, et des genoux en renforçant les muscles autour de ces articulations et la flexibilité des ligaments. Renforce la coordination des mouvements des membres supérieurs.

>> Se mettre face à l'appareil, en tenant une poignée de chaque roue dans une main. Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, dans le sens inverse, puis tourner vers l'intérieur et l'extérieur.

Niveau : *Facile*

Demi-cylindre Simple

Augmente la force des muscles du bassin et du dos. Améliore la flexiblité des articulations cervicales, des vertèbres dorsales et lombaires, du sacrum, des muscles et des ligaments. Extension complète des articulations des épaules et du bassin.

>> Dos à l'appareil, et en tenant les arcs, étirer le dos jusqu'à extension des muscles lombaires et abdominaux. L'exercice peut se faire aussi face à l'appareil.

Niveau : *Facile*

LA FARLÈDE

Horaires FitPark

Ouvert tous les jours de 8h à 21h
Week-end et jours fériés :
Hiver (1er/11 au 30/04) : de 9h à 17h / Été (1er/05 au 31/10) : de 9h à 19h