

# LAROQ

PERFORMANCE & FITNESS

FABRIQUÉ EN FRANCE



TABLES DES MATIÈRES / *TABLE OF CONTENTS***PERFORMANCE** ————— **13**

PREPA PHYSIQUE .....	14
XTREM .....	24
BANCS PERFORMANCE .....	32
NEXT .....	38
MULTICROSS .....	46

**FITNESS** ————— **53**

MAXI .....	54
TANNAC .....	74
BANCS FITNESS .....	94
CIRCUIT-TRAINING.....	102
CARDIO-TRAINING.....	106
ACCESSOIRES / ACCESSORIES .....	122
PERSONNALISATION / CUSTOMISATION .....	124







## FABRIQUÉ EN FRANCE DEPUIS 1989

LAROQ tient son nom du magnifique village provençal de La Roque d'Anthéron où ses ateliers sont installés depuis 1989.

Dirigée par Yves Minguet, son fondateur, et Stéphane Mercier, deux ingénieurs Arts & Métiers, elle porte le nom de Multiform' jusqu'en 2017, date à laquelle l'entreprise est reprise par Henri de Vismes et Stéphane Mercier, avec pour ambition d'offrir des produits et services toujours plus performants, et 100% made in France.

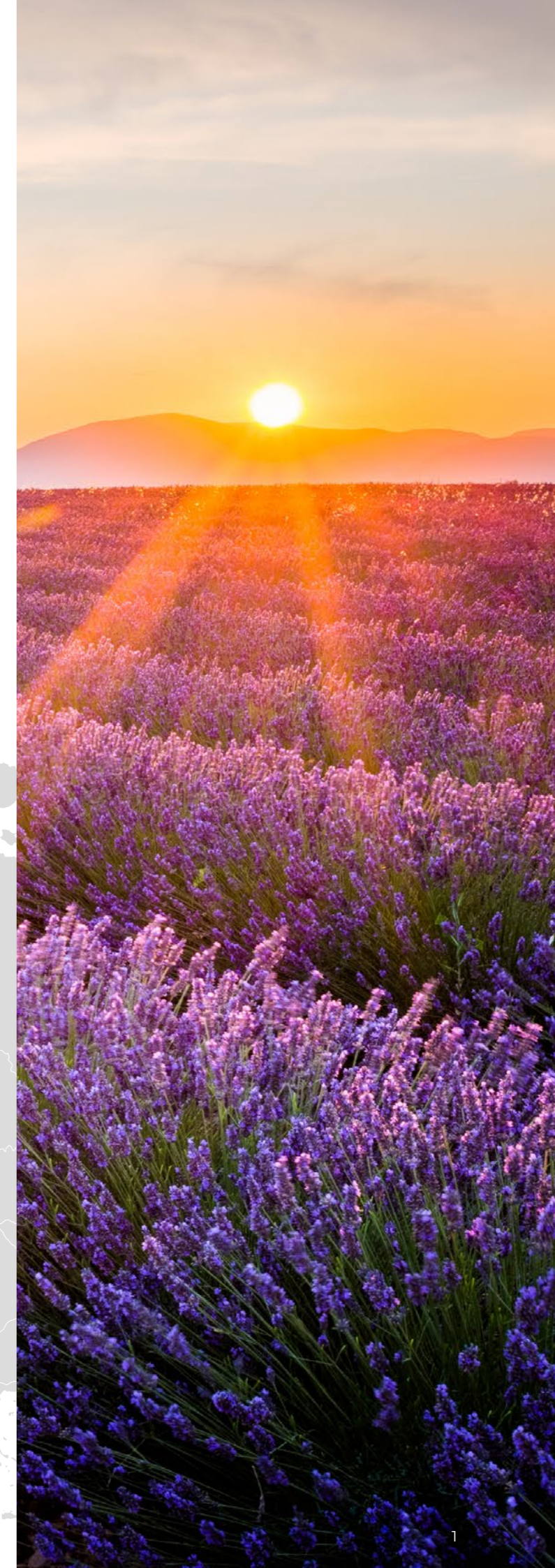
## CRAFTED IN FRANCE SINCE 1989

*The name LAROQ comes from the magnificent village La Roque d'Antheron, where the factory has been located since its foundation in 1989.*

*Directed by Yves Minguet, the founder, and Stéphane Mercier, both Arts et Métiers engineers, the company was named Multiform' until 2017, when it was purchased by Henri de Vismes and Stéphane Mercier with one ambition: offering ever more efficient products and services, 100% made in France.*



La Roque d'Anthéron  
Provence - France







## UNE EXPERTISE RECONNUE PAR L'ÉLITE DU SPORT DE HAUT NIVEAU ET DE LA SANTÉ

LAROQ a retenu l'attention des fédérations sportives, des centres de préparation physique et des clubs de sport de haut niveau pour lesquels des innovations ont été développées.

GENIN, marque sœur de LAROQ, spécialiste de l'équipement médical, permet aux équipes d'évoluer au contact des kinésithérapeutes, ostéopathes et centres de rééducation fonctionnelle. Cette proximité unique entre santé et performance physique vaut à LAROQ une reconnaissance des meilleurs spécialistes.

Fédération Française de Cyclisme  
Cercle des Nageurs de Marseille  
CREPS (Boulouris, Wattignies, Dijon, Vichy)  
UFRSTAPS  
INSEP  
APHP Hôpital René Muret  
(Circuit Alzheimer)  
Wellness training  
China Table Tennis Team  
ASM Association Omnisport  
Balard, Ministère de la Défense  
Institut Vendôme  
Groupe Pierre & Vacances  
Sofitel & Novotel  
...

## AN EXPERTISE APPROVED BY ELITE ATHLETES AND COACHES

*From the start, LAROQ caught the attention of sports federations, top physical health centers, elite sports clubs and has been developing innovations for this audience.*

*LAROQ's twin brand, GENIN, specializing in medical equipment for physiotherapists and osteopaths, enables our team to build strong relationships with top medical staff.*

*This unique link between health and physical performance has led to recognition from the best medical specialists.*

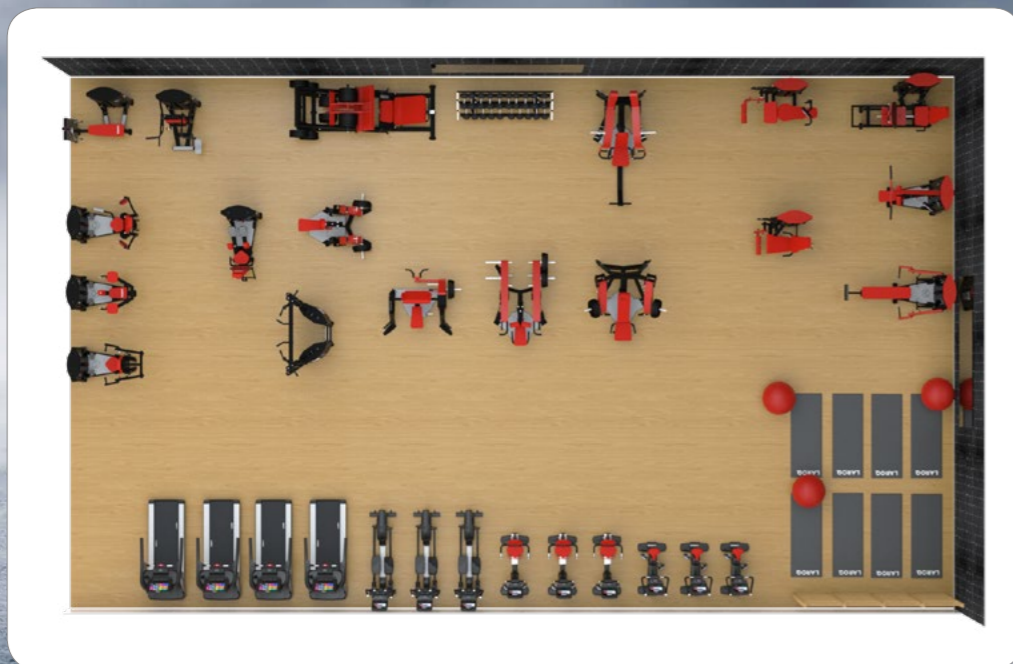
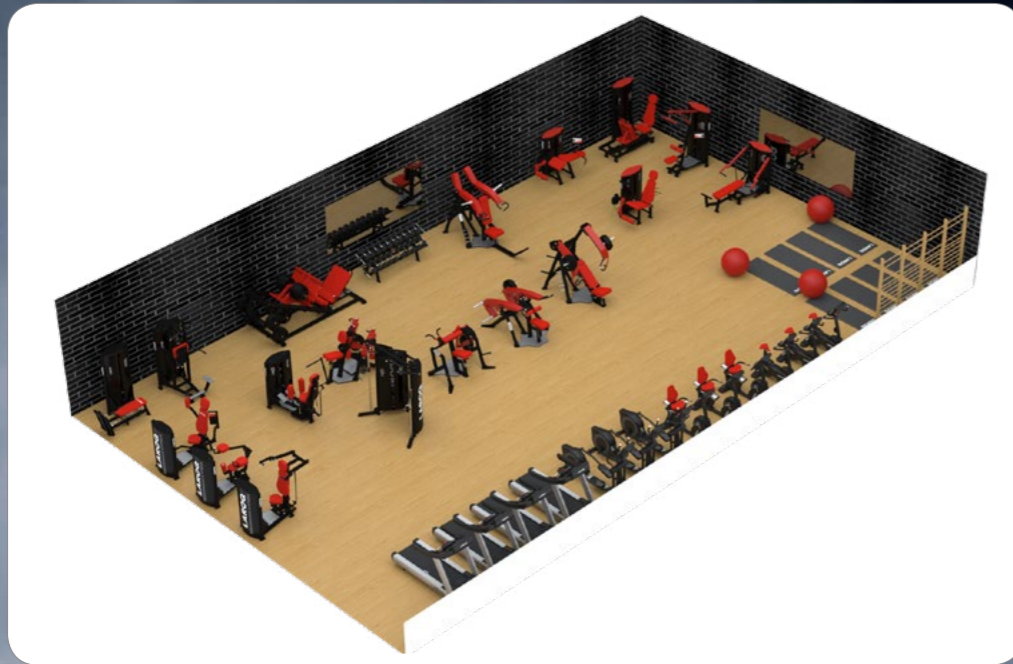


## VOTRE PROJET

Que ce soit dans le cadre d'un concept générique ou de l'équipement d'une salle en particulier, nos équipes de space-planning vous accompagnent dans l'optimisation de l'espace et les choix d'équipements.

## YOUR PROJECT

From one to many fitness centers, our conception and sales teams are your best partners when it comes to optimizing your space and choosing the right equipment.







## CUIRS DE QUALITÉ

Nous travaillons avec les meilleurs fabricants de cuirs naturels ou synthétiques pour vous offrir une large palette de couleurs et textures.

### QUALITY LEATHERS

*We work with the best leather manufacturers to offer you a wide range of options : natural, synthetic, textures, colors...*

Personnalisez vos selleries avec votre propre visuel brodé.

*We customize the upholstery with your own embroidered design.*



## PEINTURES EPOXY HAUTE RÉSISTANCE

Donnez encore plus de caractère à vos machines en choisissant parmi une large gamme de peintures.

### HIGH RESISTANCE EPOXY PAINT

*Give even more personality to your equipment by choosing from a wide range of paint.*

Peinture cuite au four haute température  
*High temperature fired paint*







FIERS DE NOTRE MÉTIER !  
*PROUD OF WHAT WE DO !*

Avec 14 ans d'ancienneté moyenne, les 50 salariés de l'entreprise réalisent en France la totalité du process de conception, fabrication, livraison et installation des machines LAROQ.

*With an average of 14 years of service, the 50 employees are proud to cover the whole scope of the company's activities : design, manufacture, delivery and installation of LAROQ machines, made completely in our French factory.*



# SOLIDITÉ À TOUTE ÉPREUVE

## ROCK SOLID MACHINES



### DESIGN

Equipés des meilleurs outils de CAO, les concepteurs-designers collaborent avec les équipes commerciales et les clients pour améliorer constamment les produits.

*Equipped with the latest computer software, our designers can respond to any specific request, and work together with sales teams and customers in order to constantly improve our products.*



### ACIER EPAIS THICK STEEL

Les châssis en tubes d'acier de 3,2mm d'épaisseur sont découpés au laser puis mécano-soudés à la main ou au robot.

*Machine frames, made with 3.2mm steel tubes are laser cut, then mecano-welded by hand while other parts are robotically welded.*



### PEINTURE ULTRADURE ULTRAHARD PAINTING

Peinture epoxy posée par poudrage électrostatique puis cuite à 180°C pour des qualités esthétiques et de résistance mécanique exceptionnelles.

*Paint is added by electrostatic powdering and fired for several hours. This process offers outstanding aesthetic quality as well as mechanical resistance.*



### SELLERIE ARTISANALE HAND MADE UPHOLSTERY

Les assises et coussins sont entièrement découpés, cousus et garnis à la main dans notre atelier artisanal de sellerie.

*Upholstery is fully cut and hand sewn in our workshop, to give our users the best experience.*



### NORMES EN957 EN957 STANDARDS

Toutes les machines LAROQ sont conçues et fabriquées selon les normes EN957. Elles ont été validées par un laboratoire indépendant, agréé COFRAC.

*All LAROQ's machines are designed and manufactured according to the EN957 standards. They have been approved by an independent organization, COFRAC accredited.*

## HELLO WORLD

Nos équipes et nos partenaires interviennent partout dans le monde pour vous assurer un service sans frontières.

Nous livrons, installons et assurons la maintenance de nos parcs de machines dans plus de 50 pays grâce à notre réseau de partenaires certifiés.

*Our teams and partners operate all over the world to enable you to experience a "no-border" service.*

*We deliver, install and take care of the maintenance of our machines in 50 countries, thanks to our after-sales team and our certified network of partners.*

## SERVICE APRÈS VENTE AFTER-SALES SERVICE **+33 (0)4 42 28 58 46** **service@laroq.com**

La sérialisation de l'ensemble du parc de machines nous permet un suivi précis et individualisé de toutes les demandes des clients. Que vous nous contactiez par téléphone, mail, internet, nous saurons toujours vous renseigner au plus vite.

*Thanks to each serial number, we monitor all our machines. Thus, we are able to give our customers a precise and individualized follow-up. Whether you contact us by phone, mail, internet, we will always be able to give you the support you need, in a minimum of time.*





30 années de collaboration avec les préparateurs physiques et  
les sportifs de haut-niveau

*30 years of intensive collaboration with top medical specialists  
and athletes, looking for the greatest performance*



**[ PERFORMANCE ]**



# PREPA PHYSIQUE

Des machines sur-mesure et innovantes spécialement conçues pour le sport de haut-niveau

*Innovative machines specially designed for high performance sports*



## COMPRENDRE

LAROQ est né d'une collaboration avec le sport de haut niveau. Depuis 30 ans, nos experts ont acquis une capacité à écouter les besoins des préparateurs physiques et athlètes.

## UNDERSTANDING

*LAROQ is the fruit of a cooperation with high performance sports. For 30 years, our experts have gained an expertise in listening to coaches and athletes needs.*

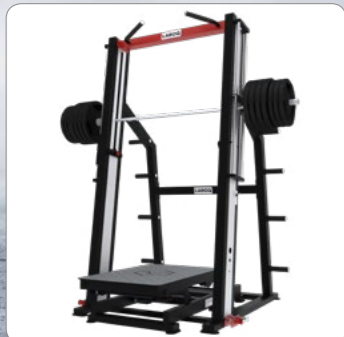


## CONCEVOIR

Sur la base du cahier des charges, notre bureau d'études dessine les modèles sur CAO, lance les prototypes et les valide avec le client et les utilisateurs.

## DESIGNING

*Based on the specs, our conception team designs the equipment on our CAD software, monitors the prototypes that are validated by clients and users.*



## FABRIQUER

Notre outil industriel, extrêmement flexible, nous permet de lancer la fabrication de matériels très spécifiques, adaptés à une gestuelle précise, en petite et moyenne série.

## MANUFACTURING

*Thanks to our very flexible production facility, we can manufacture tailor-made equipment, adjusted to a specific training technique, in small or medium scale.*





CC01

SQUAT COUCHE EXCENTRIQUE 500 KG / 500 KG ECCENTRIC LYING SQUAT





La CC01 a été développée en partenariat avec les préparateurs physiques de la Fédération Française de Ski afin d'améliorer les performances des athlètes.

L'objectif recherché est de leur permettre d'effectuer en toute sécurité, et en autonomie, des squats sous forte charge: par exemple 300kg en phase concentrique et 500kg en phase excentrique.

*CC01 machine was developed in partnership with the French Ski Federation to improve athletes performance.*

*Trainers requested a machine enabling athletes to perform squat under heavy load, safely and independently. For instance, 300 kg in concentric, and 500kg in eccentric.*

- 150 x 300 cm
- 230cm
- ↓ 300kg
-  Charge maximale : 500 kg
-  Assistance jusqu'à : 300 kg



La CC01 est équipée d'une commande manuelle permettant à l'athlète d'activer l'assistance à tout moment même en cours de course.

De nombreux exercices sont possibles, qu'il s'agisse de travail en explosivité ou stato-dynamique.

*The CC01 of LAROQ is equipped with a manual control that allows the athlete to activate assistance when he or she wishes, even during the movement.*

*This command allows many different types of exercises, whether they are explosive training or stato-dynamics training.*

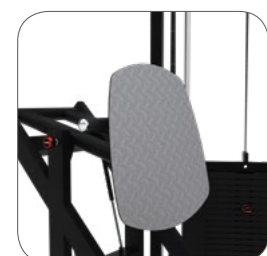


Pour permettre le travail en explosivité, la CC01 a été conçue afin d'offrir une course de guidage longue à l'athlète.

L'athlète peut ainsi donner une forte impulsion lors de son exercice sans risque d'être arrêté dans son mouvement.

*To facilitate explosive workout, CC01 machine has a long guiding race.*

*Then, athletes can exert strong effort with no risk of being stopped during it.*



Grâce à ses nombreux réglages, la CC01 conviendra à tous types de morphologies. Son plateau réglable en inclinaison permettra ainsi de travailler selon différents angles d'appuis. Il peut être également laissé flottant afin de renforcer l'équilibre de l'athlète avec un travail proprioceptif.

*Many adjustment settings are available in order to adapt workout to all kinds of morphologies.*

*Its adjustable footplate enables working on numerous support angles. It may also be left floating to strengthen athlete balance with proprioceptive workout.*

CC03SP

CADRE GUIDE INCLINÉ À 7° EXCENTRIQUE / ECCENTRIC MULTIPRESS 7° INCLINED FRAME





Suite au développement de la CC01 permettant de travailler les membres inférieurs en excentrique, le Centre d'Expertise et de Performance de Dijon (21 - France) a souhaité travailler avec LAROQ afin de développer une machine similaire permettant de travailler en squat debout.

C'est ainsi qu'est né le Cadre Guide Incliné à 7° excentrique avec plateau ajustable électriquement.

*After we developed the CC01 focusing on lower body concentric exercise, the Centre d'Expertise et de Performance in Dijon (21, France) requested us to conduct the development of a similar machine for upper body muscles.*

*We responded to this special inquiry by creating the 7° inclined eccentric guided frame with an electric adjustable footplate.*

- 200 x 250 cm
- 280cm
- ↓ 300kg
-  Charge maximale 300 kg
-  Assistance jusqu'à 150 kg



Le CC03SP est un cadre guide permettant le travail en concentrique/excentrique avec une assistance à air lors de l'exercice.

La barre est guidée pour plus de sécurité mais reste libre droite/gauche pour privilégier un travail proprioceptif si besoin.

*The CCO3SP is a multipress for concentric/eccentric training, with air assistance program.*

*The bar is guided for higher security. It may remain free if proprioceptive workout is wanted.*



L'activation de l'assistance se fait grâce à une commande présente sur la barre. L'athlète peut ainsi l'activer à n'importe quel moment lors de son exercice, permettant ainsi différents types d'entraînements, que ce soit en explosivité ou en isométrie.

Plusieurs modes d'assistance sont disponibles.

*Assistance is controlled by a manual command on the bar. It may be activated at any time during the exercise, which allows explosive or isometric training programs.*

*Several assistance modes are available.*



Pour gagner du temps lors des nombreuses phases d'entraînement, le CC03SP est équipé d'un plateau à élévation électrique.

Contrôlé par une télécommande, la hauteur peut être réglée de 40 à 73 cm (du sol), permettant ainsi de s'adapter rapidement aux différentes morphologies des athlètes sans avoir à décharger et régler la position de la barre.

*To save time during workout programs, the CC03S is equipped with an electric elevation footplate.*

*The height is adjustable from 40cm to 73cm above ground with a remote control.*

*No need to unload and adjust bar position between different athletes or exercises.*



BB56S

PRESSE À JAMBES 45° 600KG / 45° LEG PRESS 600KG



La BB56S a été conçue dans le cadre d'un partenariat entre LAROQ et les préparateurs physiques de la Fédération Française de Cyclisme.

L'objectif principal de cette collaboration était de concevoir une machine permettant de maximiser l'entraînement des coureurs français en leur permettant de travailler avec de lourdes charges.

La BB56S existe aussi en version concentrique excentrique avec une assistance à air.

*BB56S machine was developed in partnership with the French Cycling Federation to improve its high-level athletes performance.*

*The main objective was to develop a machine enabling athletes to train with very heavy and differentiated loads.*

BB56S machine is also available with concentric/ eccentric air assistance program.

●●● 120 x 300 cm    ●●● 190 cm    ↓ 300kg

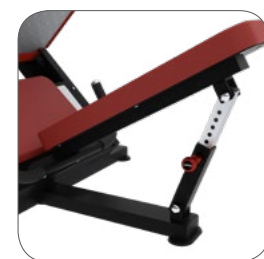
Charge maximale 600kg



La presse à 45° BB56S est équipée de plateaux indépendants pouvant également être joints.

Cela permet aux athlètes de travailler en simultané ou indépendamment chaque jambe reproduisant ainsi un mouvement similaire au cyclisme.

*BB56S machine has a special feature: Footplate can be divided to train each leg separately, or unified to train both legs simultaneously*



Grâce à de nombreux réglages, la BB56S offre la possibilité de s'adapter à toutes les morphologies.

Équipée d'un réglage de dossier ainsi que d'un réglage d'amplitude du mouvement, elle facilite l'accès à tous les athlètes et garantit un confort optimal lors de l'exercice.

*Thanks to numerous adjustment settings, BB56S machine is built to fit all types of body.*

*Backrest and range of motion adjustments have been designed for ease of access and better comfort.*



Une des exigences de la Fédération Française de Cyclisme était d'offrir à ses athlètes la possibilité de travailler en explosivité.

LAROQ a rendu cela possible en proposant une grande amplitude de mouvement sur la BB56S ainsi que des butées basses garantissant une sécurité supplémentaire lors de l'entraînement.

*The French Cycling Federation required a machine enabling explosive workout. LAROQ made it possible by offering a large range of motion and low stops that guarantee extra safety during training.*

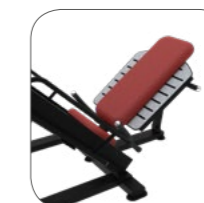
BB70

PRESSE À 45° HACK SQUAT / 45° LEG PRESS HACK SQUAT



Dossier et appuis épaules pour hack squat

*Back and shoulders pads for hack squat*



Dossier réglable en inclinaison

*Inclinable backrest*



●●● 130 x 300 cm

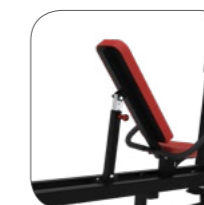
●●● 190 cm

↓ 250kg

Charge maximale : 400kg

BB71

PRESSE HORIZONTALE / HORIZONTAL LEG PRESS



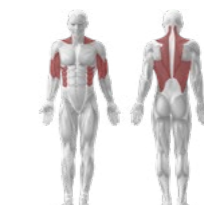
Assise réglable de 0 à 90°

*Adjustable seat from 0 to 90°*



Plateau réglable en inclinaison

*Incline adjustable footplate*



●●● 160 x 400cm

●●● 170 cm

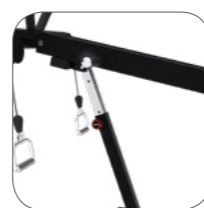
↓ 200kg

Charge maximale : 500kg



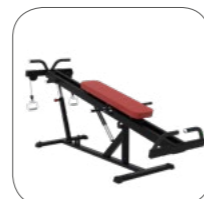
**BX63**

BANC MULTI-TRAINING / MULTI-TRAINING BENCH



Réglable en inclinaison (5° à 25°)

*Adjustable incline (5° to 25°)*



Grande amplitude de travail

*Wide range of work motion*



●●● 90 x 260 cm

●●● 115 cm

↓ 70 kg

**WII-S-V4**

DUMBBELL BENCH - S WIIT / DUMBBELL BENCH - S WIIT



Support haltères réglables et montants en balanciers

*Adjustable and balancing dumbbell holders*



Translation et rotation du banc multiposition

*Translation & rotation of the multiposition bench*



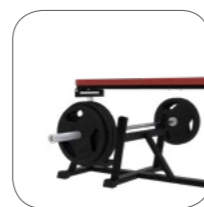
●●● 208 x 100 cm

●●● 230 cm

↓ 300 kg

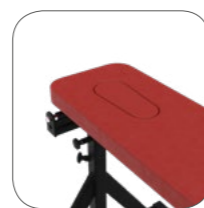
**BX90**

BANC ROWING AVIRON / ROWING BENCH



Banc spécial aviron

*Specific for rowing athletes*



Trou visage

*Breathing aperture*



●●● 175 x 200 cm

●●● 115 cm

↓ 90 kg

**WII-S-V4 + WII2-V1**

DUMBBELL BENCH - M WIIT / DUMBBELL BENCH - M WIIT



Cage à Squat avec support barres & barres de tractions

*Squat rack with bars holders & pull-up handles*



Support haltères réglables et montants en balanciers

*Adjustable & balancing dumbbell holders*



●●● 270 x 150 cm

●●● 230 cm

↓ 300 kg

\*Visuel présenté avec option repose-barres  
Machine presented with optional bar holder

PREPA

PREPA



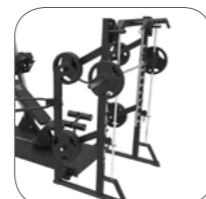
**WII-S-V4+WII3-V1**

DUMBBELL BENCH WIIT - MULTIFONCTION SQUAT WIIT



Dips ajustable en option

*Optional adjustable dips*



Squat guidé avec barre de traction

*Guide squat rack with pull-up handles*



••• 270 x 150 cm

••• 230 cm

↓ 300kg

**WII8**

DUMBBEL RACK CAGE MULTIFONCTION / DUMBBEL RACK WITH POWER RACK



Montants balanciers & banc multipositions

*Adjustable and balancing dumbbell holders & adjustable bench*



Cage multifonction avec barres de tractions

*Multifunctional power rack with pull-up handles*



••• 215 x 160 cm

••• 230 cm

↓ 250kg

**WII5**

DUMBBELL RACK WIIT / DUMBBELL RACK WIIT



Support haltères réglables et montants en balanciers

*Adjustable and balancing dumbbell holders*



Banc réglable de 0 à 90°

*Adjustable bench from 0 to 90°*



••• 200 x 100 cm

••• 200 cm

↓ 120kg

**BB200+**

BANC HIPTHRUSTER / HIPTHRUSTER BENCH WIIT



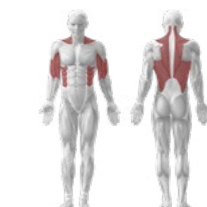
Support de barres et support élastiques

*Bar holders & workout with elastic bands*



En option : sellerie ergonomique

*Optional : Ergonomic seat*



••• 175 x 102 cm

••• 45 cm

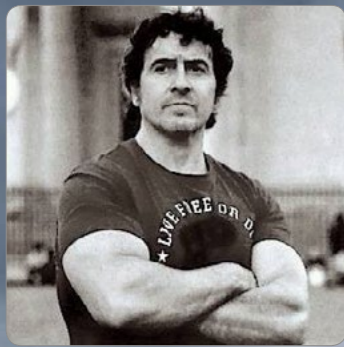
↓ 100kg



# XTREM

Une gamme développée avec Frédéric DELAVIER pour les pratiquants les plus exigeants et rigoureux

*A range developed with Frédéric DELAVIER for the most demanding and rigorous users*

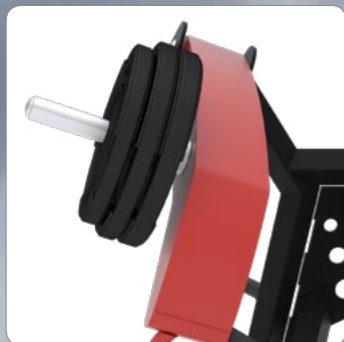


## ERGONOMIE

Developpées en collaboration avec Frédéric DELAVIER, les machines XTREM disposent de nombreux réglages afin de s'adapter à tous types de morphologies et d'exercices.

## ERGONOMICS

Developed in association with Frédéric DELAVIER, XTREM machines offer a wide range of adjustment settings in order to suit all kinds of exercise and morphologies.

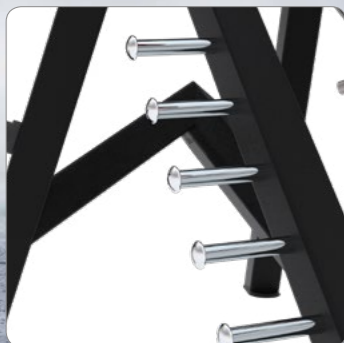


## PERFORMANCE

Les machines XTREM ont été conçues pour des pratiquants en quête de performance. Ainsi, elles peuvent être chargées jusqu'à 240 kg avec des disques de diamètre 51 mm (standard olympique).

## PERFORMANCE

XTREM machines have been designed for users looking for performance. They can bear loads of up to 240 kg with 51mm diameter weight plates (Olympic standard).



## EFFICACITÉ

Les machines sont équipées de supports pour élastiques afin de permettre le travail en tension progressive. L'intensité de la contraction est contrôlée, et l'efficacité maximale.

## EFFICIENCY

The machines are fitted with elastic band supports which enable users to do progressive tension workouts. The intensity of the contraction is controlled, the efficiency maximum.





**BXT51**

PECTORAUX HORIZONTAL CONVERGENT / HORIZONTAL CHEST PRESS



Dossier réglable en profondeur

*Depth adjustable backrest*



Assise réglable en hauteur

*Height adjustable seat*



••• 200 x 185 cm

••• 175cm

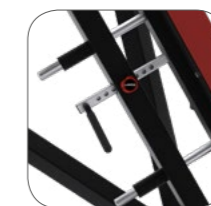
↓ 275kg



Charge maximale : 240kg

**BXT52**

PECTORAUX DÉCLINÉ CONVERGENT / DECLINED CHEST PRESS



Dossier réglable en profondeur

*Depth adjustable backrest*



Assise réglable en hauteur

*Height adjustable seat*



••• 180 x 170 cm

••• 185cm

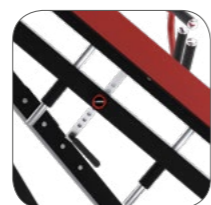
↓ 280kg



Charge maximale : 240kg

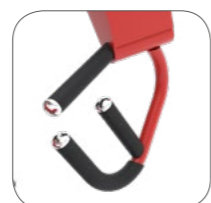
**BXT01**

PECTORAUX INCLINÉ CONVERGENT/ INCLINED CHEST PRESS



Dossier réglable en profondeur

*Depth adjustable backrest*



Poignées multipositions

*Multipositions handles*



••• 185 x 185 cm

••• 176cm

↓ 290kg



Charge maximale : 240kg

**BXT80**

PECTORAUX HORIZONTAL DEBOUT / JAMMER



Double épis de support

*Twin plate-holders*



Poignées multipositions

*Multipositions handles*



••• 185 x 185 cm

••• 176cm

↓ 235kg

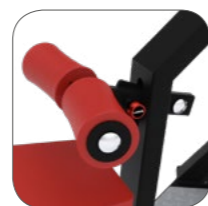


Charge maximale : 240kg



**BXT50**

TIRAGE VERTICAL CONVERGENT / LAT MACHINE CONVERGENT



Assise et cale-jambes réglables

*Adjustable seat and leg pads*



Poignées hautes pivotantes

*Rotating handles*



••• 210 x 130 cm

••• 220 cm

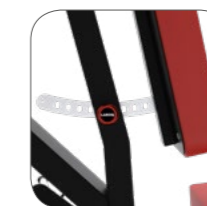
↓ 270 kg



Charge maximale : 240kg

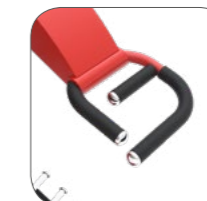
**BXT42**

ÉPAULE CONVERGENTE / SHOULDER PRESS



Dossier réglable en inclinaison

*Inclinable backrest*



Poignées multi-positions

*Multiposition handles*



••• 250 x 150 cm

••• 185 cm

↓ 180 kg



Charge maximale : 240kg

**BXT55**

TIRAGE HORIZONTAL CONVERGENT / CONVERGENT ROWING



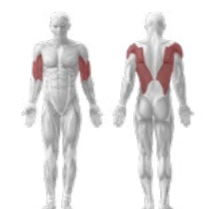
Appui poitrine réglable

*Adjustable chest pad*



Siège réglable en hauteur

*Height adjustable seat*



••• 160 x 150 cm

••• 130 cm

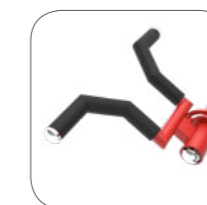
↓ 270 kg



Charge maximale : 240kg

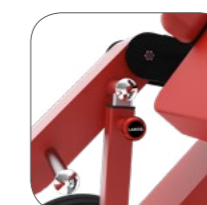
**BXT24**

BICEPS / CURLING MACHINE



Poignées multi-positions

*Multiposition handles*



Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



••• 150 x 178 cm

••• 110 cm

↓ 200 kg

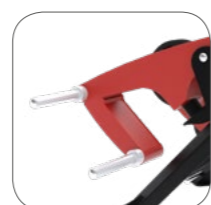


Charge maximale : 120 kg



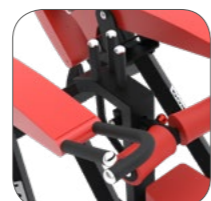
**BXT53**

TRICEPS / SEATED DIPS



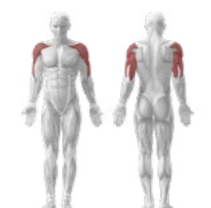
Travail en charge progressive

*Progressive load workout*



Poignées multi-positions

*Multiposition handles*



••• 210 x 160 cm

••• 125cm

↓ 260kg



Charge maximale : 240kg

**BXT14**

QUADRICEPS / LEG EXTENSION



Assise réglable en inclinaison

*Inclinable seat*



Dossier réglable en inclinaison

*Inclinable backrest*



••• 165 x 170 cm

••• 135cm

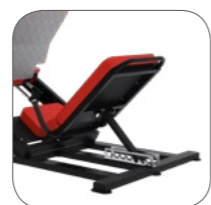
↓ 200kg



Charge maximale : 240kg

**BXT26**

PRESSE À JAMBES 30° / 30° LEG PRESS



Dossier inclinable

*Inclinable backrest*



Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



••• 320 x 131 cm

••• 155cm

↓ 300kg



Charge maximale : 600kg

**BXT33**

ISCHIOS COUCHÉ / LEG CURLING



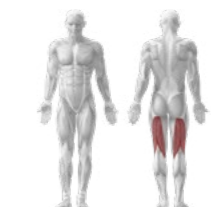
Appui-jambes réglables en hauteur

*Height adjustable leg pad*



Poignées de maintien fixes

*Handgrips*



••• 170 x 200 cm

••• 85cm

↓ 230kg



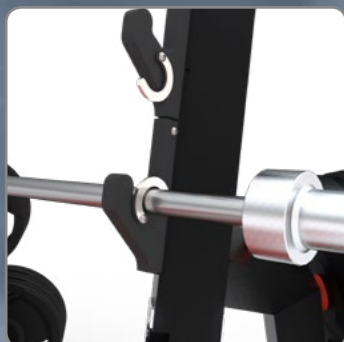
Charge maximale : 240kg



# BANCS PERFORMANCE

Complément naturel de la gamme XTREM, des bancs développés pour les pratiquants les plus aguerris

*Natural complement to the XTREM range, these benches have been developed for the most skilled users*

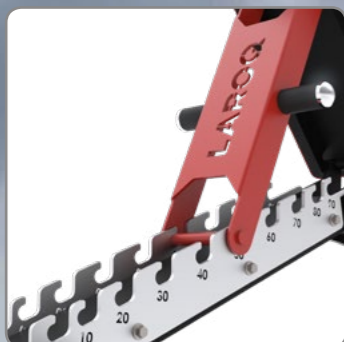


## SÉCURITÉ

Equipés de crochets de maintien pour éviter la bascule de la barre lors des opérations de charge et décharge des disques ; des repose-barres pour permettre le travail avec de fortes charges en toute sécurité.

## SAFETY

*PERFORMANCE benches are equipped with maintaining hooks to avoid bar tilting while loading / unloading weight plates. PERFORMANCE benches also feature bar holders, to ensure safe heavy load workout.*



## PERFORMANCE

Conception selon des dimensions respectant les normes des compétitions d'haltérophilie ; de nombreux réglages pour un travail adapté à tous types de morphologies et d'exercices.

## PERFORMANCE

*Bench features have been designed according to international weightlifting standards. They have plenty of adjustments to adapt workout to all kinds of morphologies and exercises.*



## EFFICACITÉ

Comme les machines de la gamme XTREM, des supports pour élastiques afin de permettre le travail en tension progressive ; piètement spécifiquement étudié pour une grande liberté de mouvement.

## EFFICIENCY

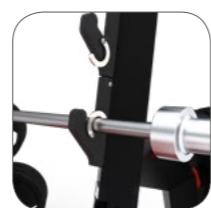
*Like the XTREM range of products, PERFORMANCE benches are equipped with elastic band supports enabling progressive tension workouts. The base has been specifically designed for a greater freedom of movement.*





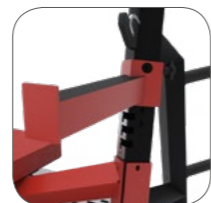
**BB04**

DÉVELOPPÉ COUCHÉ OLYMPIQUE / OLYMPIC LYING PRESS BENCH



Sécurité pour barre

*Bar safety*



Barres de sécurité réglables en hauteur

*Height adjustable bars holders*



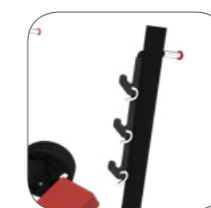
••• 150 x 185 cm

••• 120 cm

↓ 100kg

**BB33**

BANC DÉVELOPPÉ INCLINÉ OLYMPIQUE / OLYMPIC INCLINED PRESS BENCH



Sécurité pour barre

*Bars safety*



Assise réglable en hauteur

*Height adjustable seat*



••• 170 x 150 cm

••• 185 cm

↓ 120kg

**BB63**

BANC DÉVELOPPÉ DÉCLINÉ OLYMPIQUE / OLYMPIC DECLINED PRESS BENCH



Cale-jambe réglable

*Adjustable leg pad*



Sécurité pour barre

*Bar safety*



••• 220 x 150 cm

••• 125 cm

↓ 120kg

**BB05**

BANC RÉGLABLE INCLINABLE / MULTIPOSITION BENCH



Siège réglable 4 positions (0 à 45°)

*Seat adjustment from 0 to 45°*



Dossier réglable 10 positions (0 à 90°)

*Backrest adjustment from 0 to 90°*



••• 140 x 70 cm

••• 120 cm

↓ 62kg

BENCH

BENCH



BB19

BANCS À BICEPS / BICEPS BENCH



Repose-haltères réglable en hauteur

*Height adjustable dumbbell holder*



Siège réglable en hauteur

*Height adjustable seat*



••• 120 x 115 cm

••• 100 cm

↓ 80kg

BB21

BANC LOMBAIRES / BACK EXTENSION BENCH



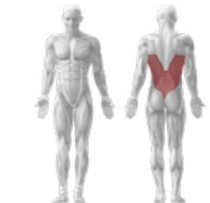
Protection genoux & poignées de maintien

*Knee pads & handgrips*



Cale-jambes réglables en hauteur

*Height adjustable leg pad*



••• 175 x 80 cm

••• 125 cm

↓ 109kg

BB20

BANC PLAT / FLAT BENCH



Entraînement avec élastiques

*Workout with elastic bands*



Poignée et roulettes de déplacement

*Transports handle and wheels*



••• 145 x 60

••• 45 cm

↓ 41kg



# NEXT

La puissance du concentrique/excentrique pour optimiser l'entraînement

*The power of the concentric / eccentric method, to optimize training*



## MATIC® POUR PLUS DE SIMPLICITÉ

Les machines NEXT sont équipées en standard de la version MATIC (ref XFM). Il y a 4 réglages d'assistance prédéfinis : 0, 30, 50 ou 70%. Un affichage digital permet de visualiser les charges concentrique et excentrique. Simple et efficace.

### SAFETY

*NEXT machines come in the standard MATIC version: 4 preset levels of assistance: 0, 30, 50 or 70%. Users select the appropriate level and can start training. A digital display enables them to view the concentric eccentric load information. Simple and efficient.*

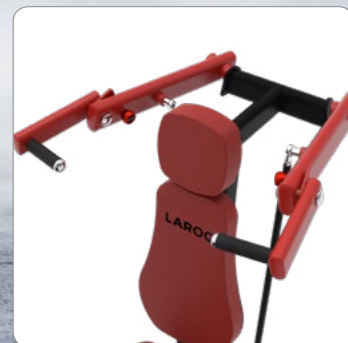


## TOUCH® POUR LES EXPERTS

La gamme NEXT est également disponible en version Touch (ref XFT). L'assistance et l'entraînement sont donc pilotés via un écran tactile, offrant également un récapitulatif ainsi que divers programmes d'entraînement. L'assistance est également réglable par palier de 10%.

### TOUCH® FOR EXPERTS

*The NEXT range is also available in Touch version (ref XFT). The assistance and training are therefore controlled via a touch screen, offering also a summary as well as various training programs. Assistance is also adjustable by 10% increments from 0 to 80%.*



## CONFORT

Aide systématique au démarrage du premier mouvement; détection de tout mouvement incomplet avec déclenchement automatique de l'assistance.

### COMFORT

*Assistance at the outset. Moreover, the system automatically detects when movements are not totally performed, and the assistance clicks in.*





# PERFORMANCE NEXT



## PARTENARIAT SPORT DE HAUT-NIVEAU

Les premières études ont débuté en 1996 à la demande des préparateurs physiques de la Fédération Française de Ski, qui souhaitaient améliorer la performance des athlètes en s'appuyant sur les principes du travail en concentrique/excentrique.

## HIGH-PERFORMANCE SPORTS PARTNERSHIP

The first studies began in 1996, with a request from the French Skiing Federation. They needed machines relying on concentric/eccentric workout, in order to improve athletes' performance.



## BREVETS INTERNATIONAUX

LAROQ a développé une solution originale baptisée CONEX®, protégée par plusieurs brevets internationaux. L'utilisateur choisit la charge, le programme d'assistance souhaité, et l'entraînement peut démarrer.

## INTERNATIONAL PATENTS

LAROQ has been developing a solution named CONEX®, protected by several international patents. Users select the load, the desirable degree of assistance and can start training.



## CONCENTRIQUE / EXCENTRIQUE

L'efficacité du travail musculaire est améliorée de 30% par rapport à l'entraînement classique. Ce travail, bien connu des préparateurs physiques et du monde médical, est très recommandé pour les grands sportifs et tous les pratiquants qui souhaitent optimiser le renforcement des groupes musculaires les plus sollicités, en toute sécurité.

## CONCENTRIC / ECCENTRIC WORKOUT

Muscular work efficiency is improved by 30% when training with the concentric / eccentric method compared to classic workouts. This training mode, well known to top coaches and medical staff, is highly recommended for athletes wishing to strengthen particular muscle groups, in total safety.

## NEXT

Les NEXT sont des machines à charge guidée, équipées d'un système piloté de vérins à air.

Lors de la phase concentrique, la charge peut être réduite de 0, 30, 50 ou 70%; l'air pressurisé venant assister le pratiquant.

Pendant le travail excentrique, l'assistance s'arrête; la charge retenue est celle qui a été sélectionnée initialement.

NEXT machines are weight stack machines with an air assistance system.

On the concentric phase, the load can be reduced by 0, 30, 50 or 70% with air assisting the user.

On the eccentric workout, there is no assistance; the weight is the one initially selected.

### PHASE CONCENTRIQUE / CONCENTRIC PHASE

Charge / Load : 100kg

Assistance 50%

Charge réduite de 50kg / Load reduced by 50kg



Par exemple dans cette configuration la phase concentrique de la XFM40 correspond à la poussée des bras.

L'utilisateur choisit une charge de 100kg et une assistance de 50%.

La charge poussée lors du mouvement concentrique sera alors de 50kg.

On the XFM40, the concentric workout is while the user pushes on the arms.

The user selects 100kg load and 50% assistance. The load effectively pushed during the concentric phase is 50kg.

### PHASE EXCENTRIQUE / ECCENTRIC PHASE

Pas d'assistance / No assistance

Charge / Load : 100kg



L'assistance s'arrête automatiquement pendant la phase excentrique du mouvement, ce qui correspond au retour des bras avec l'exemple de la XFM40.

Durant cette phase, pas d'assistance, et l'utilisateur retient donc les 100 kg initialement sélectionnés.

Air assistance stops automatically during eccentric workout. On the XFM40, the eccentric phase is when the arms return to their original position.

During this phase, no assistance, the user retains the originally selected 100kg weight.

L'assistance à air pendant la phase concentrique peut également être désactivée pour effectuer un entraînement normal.

Air assistance during concentric phase can also be deactivated in order to perform regular training.

La liste des machines NEXT ci-après n'est pas exhaustive. D'autres modèles sont disponibles sur demande.

The following list of NEXT machines is non-exhaustive. More machines are available upon request.



XFM41

ROWING CONVERGENTE / CONVERGENT ROWING MACHINE



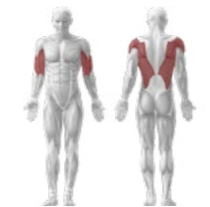
Appui poitrine réglable

Adjustable chest pad



Siège réglable en hauteur

Height adjustable seat



85 x 170 cm

132 cm

230 kg



Charge standard : 87 kg



Charge maximale : 127 kg

XFM42

DÉVELOPPÉ ASSIS CONVERGENT / SHOULDER PRESS



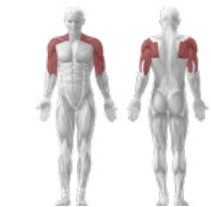
Position des bras ajustables

Adjustable arm position



Bras indépendants

Independent arms



95 x 175 cm

150 cm

250 kg



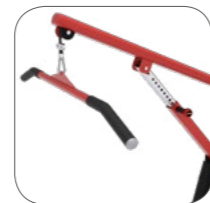
Charge standard : 87 kg



Charge maximale : 147 kg

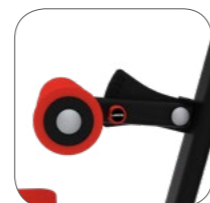
XFM05

DORSY HAUT/ LAT PULL DOWN



Potence réglable

Adjustable starting height



Cale-jambes réglable

Adjustable leg pad



120 x 145 cm

215 cm

250 kg



Charge standard : 107 kg



Charge maximale : 137 kg

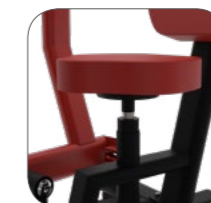
XFM40

DÉVELOPPÉ HORIZONTAL CONVERGENT / CHEST PRESS



Position des bras ajustables

Adjustable arm position



Siège réglable en hauteur

Height adjustable seat



100 x 150 cm

150 cm

250 kg



Charge standard : 87 kg



Charge maximale : 137 kg



**XFM43**

DÉVELOPPÉ COUCHÉ CONVERGENT / CONVERGENT LYING CHEST PRESS





Position des bras ajustables  
*Adjustable arm position*



Repose-pieds anti-dérapant  
*Non slip footrest*



••• 120 x 240 cm  
••• 132 cm  
↓ 260kg



Charge standard : 107 kg  
Charge maximale : 147 kg

**XFM14**

QUADRICEPS / LEG EXTENSION





Dossier réglable en profondeur  
*Adjustable leg pad*



Position de départ et appui-jambier réglables  
*Adjustable starting position & leg pad*



••• 135 x 100 cm  
••• 145 cm  
↓ 240kg



Charge standard : 107 kg  
Charge maximale : 127 kg

**XFM48**

PRESSE À SQUAT COUCHÉ MIXTE / MIXT LYING SQUAT PRESS





Dossier réglable de 0 à 90°  
*Adjustable backrest from 0 to 90°*



Appui-pieds & épaules réglables  
*Adjustable shoulder & foot pads*



••• 230 x 115 cm  
••• 175 cm  
↓ 464kg



Charge standard : 227kg  
Charge maximale : 247kg

**XFM33**

ISCHIOS COUCHÉS / LYING LEG CURL





Position ventrale sécurisée  
*Secure prone position*



Réglage d'amplitude  
*Adjustable range of motion*



••• 170 x 100 cm  
••• 135 cm  
↓ 220kg



Charge standard : 87 kg  
Charge maximale : 127 kg

NEXT

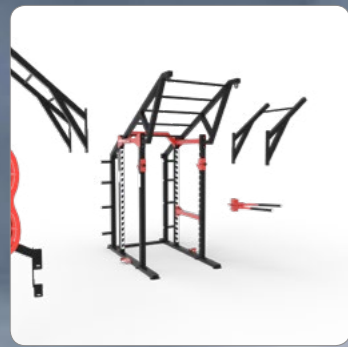
NEXT



# MULTICROSS

Une gamme modulaire offrant des possibilités quasi infinies aux adeptes du cross-training

*A modular range offering quasi infinite possibilities to demanding cross-trainers*



## MODULARITÉ

Des modules à assembler selon des configurations extrêmement variées pour s'adapter à tous les espaces.

## MODULARITY

*MULTICROSS stations are composed of ready-to-assemble parts. A tremendous number of configurations is possible, adaptable to all spaces.*



## LIBERTÉ

A vous de choisir parmi un nombre incroyable d'options et d'accessoires. Tous les supports sont réglables en hauteur et amovibles. Des épis ont été spécialement prévus pour le travail avec élastiques. Cela pour répondre à toutes les pratiques du cross-training.

## FREEDOM

*You have the choice of an incredible number of options and accessories. Adjustable supports, levers designed for elastic band workouts... All of these to reach one goal : matching your needs when it comes to cross-training.*



## ROBUSTESSE

Conçues avec des tubes acier de section 80x80 et 4 mm d'épaisseur, les stations MULTICROSS sont les plus stables du marché. Dans la plupart des configurations, elles n'ont pas besoin d'être fixées aux murs et peuvent donc être installées dans des espaces très divers.

## ROBUSTNESS

*Made with steel tubes (80x80 and 4mm thick), LAROQ MULTICROSS stations are the most stable in the fitness market. In most of the configurations they don't need to be fixed to a wall, they can be installed in very various spaces.*





ETAPE 1 - STEP 1

CHOISISSEZ VOTRE MODULE MULTICROSS  
CHOOSE YOUR MULTICROSS BASE MODULE



**BB28**

MULTI RACK Ø51 / MULTI RACK Ø51

Support barres ajustables *Adjustable bar supports*  
Repose-barres ajustables *Adjustable bar holders*  
Supports élastiques *Elastic supports*

••• 160 x 160 cm ••• 230 cm



**BB31**

POWER RACK / POWER RACK

Support barres ajustables *Adjustable bar supports*  
Supports élastiques *Elastic supports*  
Poignées de tractions *Pull-up handles*  
Epis de rangement Ø51 mm *Disc holders Ø51 mm*

••• 190 x 240 cm ••• 250 cm



**BB76**

MODULE MULTI-CROSS / BASE MODULE MULTI-CROSS

Support barres ajustables *Adjustable bar supports*  
Supports élastiques *Elastic supports*  
Poignées de tractions *Pull-up handles*  
Epis de rangement Ø51 mm *Disc holders Ø51 mm*

••• 240 x 300 cm ••• 300 cm

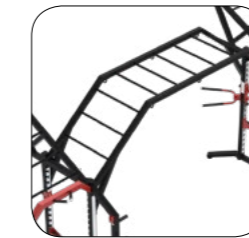
ETAPE 2 - STEP 2

CHOISISSEZ VOS OPTIONS  
CHOOSE YOUR OPTIONS



**OP1**

Dips ajustable  
*Adjustable dips*



**OP9**

Kit de raccordement  
*2 stations building kit*



**OP19**

Barre de tractions supplémentaire  
*Additional pull-up handles*



**OP22**

Anneaux de suspension  
*Gymnastic rings*



**OP31**

Cible  
*Target*



**OP17**

Protection Inox  
*Stainless steel protection*



**OP11**

Grappler double Ø51 mm  
*Double insert sleeve Ø51mm*



**OP12**

Paire d'accroches  
*Pair of attachment points*



**OP32**

Potence corde à grimper  
*Outrigger for climbing rope*

CONSULTEZ-NOUS POUR OBTENIR POUR LA LISTE  
COMPLÈTE DES OPTIONS MULTICROSS

CONTACT US FOR THE COMPLETE LIST  
OF MULTICROSS OPTIONS

MULTICROSS

MULTICROSS



ETAPE 3 - STEP 3

CRÉEZ VOTRE PROPRE CONFIGURATION  
OU CHOISISSEZ PARMIS LES EXEMPLES SUIVANTS

MAKE YOUR OWN CONFIGURATION  
OR CHOOSE AMONG THE FOLLOWING



**BB31 avec options suivantes :**  
OP17 : Protection Inox  
OP3 : Banc amovible réglable en hauteur et inclinaison avec trou visage

**BB31 with following options:**  
OP17 : Stainless steel protection  
OP3 : Incline & height adjustable removable bench with breathing aperture

••• 190 x 220 cm ••• 230 cm



**BB76 avec options suivantes :**  
OP17 : Protection inox  
OP1 : Dips ajustable  
OP22 : Anneaux de suspensions

**BB76 with following options:**  
OP17 : Stainless steel protection  
OP1 : Adjustable Dips  
OP22 : Gymnastic rings

••• 240 x 300 cm ••• 300 cm



**BB76 avec options suivantes :**  
OP26 : Potence de traction latérale 1 barre  
OP2 : 1/2 module avec potence de traction  
OP3 : 1/2 module avec 2 potences de traction  
OP32 : Potence corde à grimper  
OP17 : Protection inox  
OP31 : Cible

**BB76 with following options:**  
OP26 : Pull-up rig with 1 muscle up bar side  
OP2 : 1/2 station with 1 pull-up rig  
OP3 : 1/2 station with 2 pull-up rigs  
OP32 : Outrigger for climbing rope  
OP17 : Stainless steel protection  
OP31 : Target

••• 775 x 310 cm ••• 556 cm



••• 770 x 365 cm ••• 330 cm

**BB31 x 2 avec options suivantes :**  
OPXX : Echelle de raccordement spéciale  
OP31 : Cible  
OP1 : Dips ajustable  
OP35 : Repose barres avancé  
OP17 : Protection inox  
OP12 : Paire d'accroches  
MX34 : Double poulies réglables  
BC05 : Banc inclinable

**BB31 x 2 with following options :**  
OPXX : Special station building kit  
OP31 : Target  
OP1 : Adjustable dips  
OP35 : Extended barbell holder  
OP17 : Stainless steel protection  
OP12 : Pair of attachment points  
MX34 : Double pulley station  
BC05 : Multiposition bench



••• 900 x 300 cm ••• 450 cm

**BB76 x 2 avec options suivantes :**  
OP24 x 2 : potence de traction latérale  
OP9 : Kit de raccordement  
OP12 : Paire d'accroches  
OP1 x 2 : Dips ajustables  
OP32 : Potence corde à grimper  
OP17 : Protection inox  
OP31 : Cible  
OP22 : Paire d'anneaux de suspension  
OP20 : Corde à grimper

**BB76 x 2 with following options:**  
OP24 x 2 : Side pull-rig  
OP9 : 2 stations building kit  
OP12 : Pair of attachment point  
OP1 x 2 : Adjustable dips  
OP32 : Outrigger for climbing rope  
OP17 : Stainless steel protection  
OP31 : Target  
OP22 : Gymnastic rings  
OP20 : Smooth climbing rope

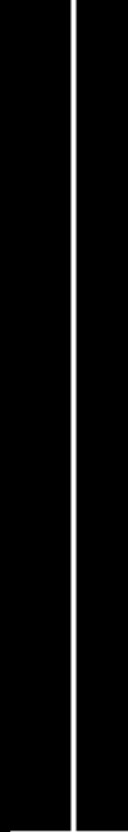
CONTACTEZ NOUS POUR ÉLABORER VOTRE PROPRE  
STATION MULTICROSS

CONTACT US TO MAKE YOUR OWN  
MULTICROSS STATION

Les configurations précédentes sont données à titre d'exemples.

The above configurations are given as examples.





L'excellence acquise auprès du sport professionnel mise à la disposition du plus grand nombre

*Our knowledge developed in high performance sport made available to all users*

**[ FITNESS ]**



# MAXI

Une gamme à charge guidée entièrement personnalisable pour répondre à toutes les pratiques, avec un maximum de confort

*A range of weight stack machines, entirely customizable to respond to demanding users with maximum comfort*

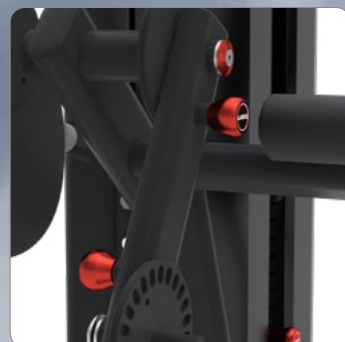


## CONFORT

Les machines MAXI sont conçues pour répondre aux attentes de tous types de pratiquants, débutants ou confirmés. Un module de débrayage permet un démarrage en douceur. Les charges sont réglables de 2,5 en 2,5kg pour une véritable progressivité dans l'effort.

## COMFORT

*MAXI machines are designed to respond to all types of users: beginners or advanced. A quick start assistance is available. Loads are adjustable from 2,5 to 2,5kg for a real progressivity of effort.*



## ERGONOMIE

Pour permettre un travail tout en souplesse, les piles de poids spécifiquement usinées sont entraînées par des sangles en caoutchouc de très haute-résistance. Angles, plateaux, dossiers, assises sont réglables.

## ERGONOMICS

*For flexible exercise, the weight stacks, specially processed for us, are guided by very high-resistance rubber straps. Angles, plates, backrests, seats are adjustable.*



## PERSONNALISATION

Les couleurs des châssis et des selleries peuvent être choisies librement. Indiquez-nous aussi les logos que vous souhaitez voir apparaître sur les carters arrières et que nous broderons sur les assises ou dossiers (en option).

## CUSTOMISATION

*Frame and upholstery colors can be chosen freely. Tell us what your logo is: we will put it on weight stack guards, embroider it on upholstery (optional).*



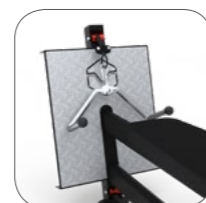


**MX04**

DORSY BAS / LONG PULLEY



Guidon rowing  
*Revolving rowing handle*



Repose-pieds antidérapant  
*Nonslip footrests*



••• 150 x 110 cm  
••• 175 cm  
↓ 240kg



Charge standard : 100kg  
Charge maximale : 140kg

**MX57**

GRAVIT MACHINE / GRAVIT MACHINE



Plateau relevable  
*Folding footplate*



Poignées triceps réglables  
*Adjustable triceps handgrips*



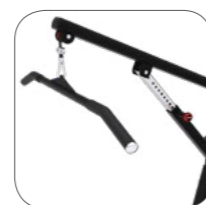
••• 115 x 135 cm  
••• 210 cm  
↓ 290kg



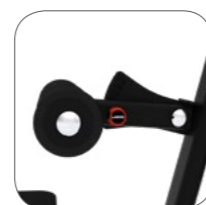
Charge standard : 80 kg  
Charge maximale : 100kg

**MX05**

DORSY HAUT/ LAT PULL DOWN



Potence réglable  
*Adjustable starting height*



Cale-jambes réglable  
*Adjustable leg pad*



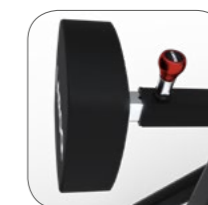
••• 120 x 145 cm  
••• 215 cm  
↓ 250kg



Charge standard : 100kg  
Charge maximale : 140kg

**MX41**

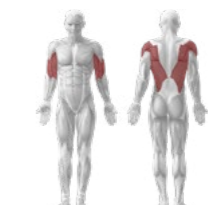
ROWING CONVERGENTE / CONVERGENT ROWING MACHINE



Appui poitrine réglable  
*Adjustable chest pad*



Siège réglable en hauteur  
*Height adjustable seat*



••• 85 x 170 cm  
••• 132 cm  
↓ 230kg



Charge standard : 80 kg  
Charge maximale : 120kg

MAXI

MAXI



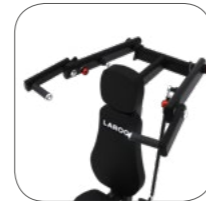
**MX42**

DÉVELOPPÉ ASSIS CONVERGENT / SHOULDER PRESS



Position des bras ajustables

*Adjustable arm position*



Bras indépendants

*Independant arms*



●●● 95 x 175 cm

●●● 150 cm

↓ 250 kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 120 kg

**MX24**

BICEPS / CURLING MACHINE



Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



Poignées multi-positions

*Multiposition handles*



●●● 120 x 95 cm

●●● 135 cm

↓ 190 kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 120 kg

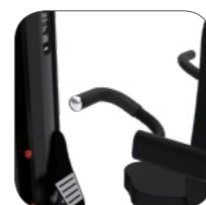
**MX53**

TRICEPS DIPS / TRICEPS MACHINE



Siège réglable en hauteur

*Height adjustable seat*



Poignées ergonomiques

*Ergonomic handles*



●●● 90 x 100 cm

●●● 145 cm

↓ 260 kg



Charge standard : 100kg



Charge maximale : 140kg

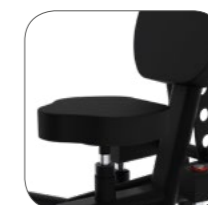
**MX07**

PECTORAUX / PECTORAL MACHINE BUTTERFLY



Débrayage de série

*Standard quick start*



Siège réglable en hauteur

*Height adjustable seat*



●●● 115 x 150 cm

●●● 150 cm

↓ 270 kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 120 kg



**MX40**

DÉVELOPPÉ HORIZONTAL CONVERGENT / CHEST PRESS



Position des bras ajustables

*Adjustable arm position*



Siège réglable en hauteur

*Height adjustable seat*



••• 100 x 150 cm

••• 150 cm

↓ 250 kg



Charge standard : 100kg



Charge maximale : 140kg

**MX39**

ABDOMINAUX HAUT / UPPER ABDOMINAL MACHINE



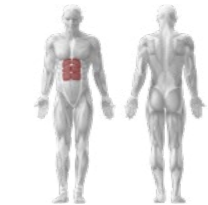
Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



Maintien des lombaires

*Lumbar support*



••• 136 x 100 cm

••• 135 cm

↓ 190 kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 120 kg

**MX43**

DÉVELOPPÉ COUCHÉ CONVERGENT / CONVERGENT LYING CHEST PRESS



Position des bras ajustables

*Adjustable arm position*



Repose-pieds anti-dérapant

*Non slip footrest*



••• 120 x 240 cm

••• 132 cm

↓ 260 kg



Charge standard : 100kg



Charge maximale : 140kg

**MX59**

ROTATION DU TORSE / TORSION MACHINE



Amplitude de rotation réglable

*Adjustable range of motion*



Rotation droite et gauche

*Right and left rotation*



••• 95 x 145 cm

••• 135 cm

↓ 200 kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 120 kg

MAXI

MAXI



**MX11**

HANCHES / HIPS MACHINE



Appui-jambier ajustable

*Adjustable leg pad*



Barre de maintien haute

*Handle*



●●● 95 x 155 cm

●●● 155cm

↓ 250kg



Charge standard : 80 kg

Charge maximale : 120 kg

**MX18**

ADDUCTEURS / ADDUCTOR MACHINE



Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



Débrayage de série

*Standard quick start*



●●● 80 x 165 cm

●●● 155cm

↓ 270kg



Charge standard : 80 kg

Charge maximale : 120 kg

**MX17**

ABDUCTEURS / ABDUCTOR MACHINE



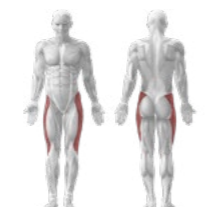
Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



Appui-jambiers pivotants

*Pivoting leg pad*



●●● 80 x 165 cm

●●● 155cm

↓ 260kg



Charge standard : 80 kg

Charge maximale : 120 kg

**MX19**

ADDUCTEURS ABDUCTEURS / ADDUCTOR ABDUCTOR MACHINE



Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



Appui-jambiers pivotants

*Pivoting leg pad*



●●● 80 x 170 cm

●●● 175cm

↓ 260kg



Charge standard : 80 kg

Charge maximale : 120 kg



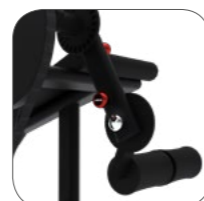
**MX14**

QUADRICEPS / LEG EXTENSION



Dossier réglable en profondeur

*Adjustable leg pad*



Position de départ et appui-jambier réglables

*Adjustable starting position & leg pad*



••• 135 x 100 cm

••• 145 cm

↓ 240 kg



Charge standard : 100 kg



Charge maximale : 140 kg

**MX51**

QUADRICEPS & ISCHIOS / LEG EXTENSION & LEG CURLING



Dossier réglable en profondeur

*Adjustable leg pad*



Position de départ et appui-jambier réglables

*Adjustable starting position & leg pad*



••• 140 x 100 cm

••• 145 cm

↓ 250 kg



Charge standard : 100 kg



Charge maximale : 140 kg

**MX50**

ISCHIOS ASSIS / SEATED LEG CURLING



Dossier réglable en profondeur

*Adjustable leg pad*



Position de départ et appui-jambier réglables

*Adjustable starting position & leg pad*



••• 150 x 100 cm

••• 145 cm

↓ 252 kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 120 kg

**MX33**

ISCHIOS COUCHÉS / LYING LEG CURL



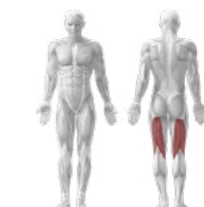
Position ventrale sécurisée

*Secure prone position*



Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



••• 170 x 100 cm

••• 135 cm

↓ 220 kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 120 kg



**MX20**

PRESSE HORIZONTALE PLATEAU MOBILE / HORIZONTAL LEG PRESS



Plateau réglable

*Adjustable foot plate*



Débrayage de série

*Standard quick start*



●●● 205 x 120 cm

●●● 175 cm

↓ 240 kg



Charge standard : 200kg



Charge maximale : 240kg

**MX26**

PRESSE À JAMBES 45° / 45° LEG PRESS



Dossier réglable en inclinaison

*Inclinable backrest*



Epis support de disques Ø 28 mm

*Plate holders Ø 28 mm*



●●● 200 x 130 cm

●●● 175 cm

↓ 450 kg



Charge standard : 200kg



Charge maximale : 240kg

**MX48**

PRESSE À SQUAT COUCHÉ MIXTE / MIXT LYING SQUAT PRESS



Dossier réglable de 0 à 90°

*Adjustable backrest from 0 to 90°*



Appui-pieds & épaules réglables

*Adjustable shoulder & foot pads*



●●● 230 x 115 cm

●●● 175 cm

↓ 464 kg



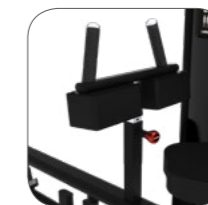
Charge standard : 200kg



Charge maximale : 240kg

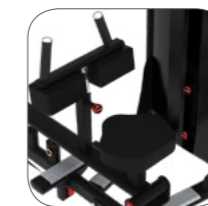
**MX25**

MOLLETS ASSIS / SEATED CALF RAISE



Appui-jambiers réglable

*Adjustable leg pad*



Débrayage de série

*Quick Start*



●●● 135 x 110 cm

●●● 135 cm

↓ 230 kg



Charge standard : 100kg



Charge maximale : 140kg



**MX27**

VIS-À-VIS / CABLE CROSS STATION



Deux poignées de tractions

*Two pull handles*



Poulies pivotantes

*Rotating pulleys*



●●● 415 x 80 cm

●●● 220 cm

↓ 320kg



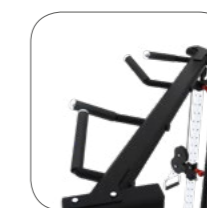
Charge standard : 2 x 80kg



Charge maximale : 2 x 120kg

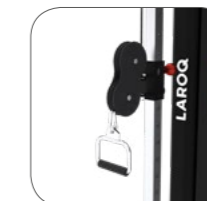
**MX34**

DOUBLE POULIE RÉGLABLE / DOUBLE PULLEY STATION



Poignées de traction

*Pull handles*



Poulies pivotantes réglables en hauteur

*Height adjustable & rotating pulleys*



●●● 190 x 110 cm

●●● 235 cm

↓ 380kg



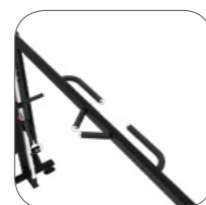
Charge standard : 2 x 80kg



Charge maximale : 2 x 120kg

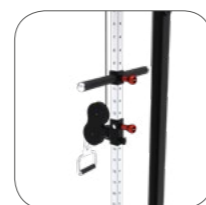
**MX27R**

VIS-À-VIS POULIES RÉGLABLES / CABLE CROSS STATION ADJUSTABLE PULLEYS



Deux poignées de tractions

*Two pull handle*



Poulies pivotantes & réglables en hauteur

*Adjustable & rotating pulleys*



●●● 465 x 80 cm

●●● 230 cm

↓ 320kg



Charge standard : 2 x 80kg



Charge maximale : 2 x 120kg

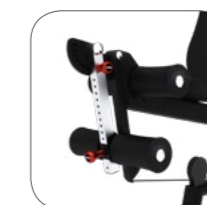
**SST12**

STAR 12 / MULTIFONCTIONNAL STATION



Travail des membres supérieurs

*Upper body workout*



Travail des membres inférieurs

*Lower body workout*



●●● 200 x 135 cm

●●● 227 cm

↓ 220kg



Charge standard : 60 kg



Charge maximale : 60 kg



**TXCTIR**

TIRAGE 4 / FOUR PULLEYS STATION



MAXI



Quatre différents postes de tirages

Four different pulling machines



Jusqu'à quatre personnes en simultané

Up to four simultaneous users

●●● 220 x 280 cm  
● 230 cm  
↓ 800 kg

**TXCTIR+27R**

TIRAGE 4 AVEC VIS-À-VIS / FOUR PULLEYS STATION + CABLE



MAXI



Cinq différents postes de tirages

Five different pulling machines



Jusqu'à cinq personnes en simultané

Up to five simultaneous users

●●● 560 x 280 cm  
● 230 cm  
↓ 1000 kg

LISTE DES POSTES / LIST OF MACHINES



Dorsy Bas Long Pulley



STD LOAD 100kg  
MAX LOAD 140kg



Poulies réglables Adjustable Pulleys



STD LOAD 80 kg  
MAX LOAD 120 kg



Dorsy Haut Lat Pull Down



STD LOAD 100kg  
MAX LOAD 140kg



Poulies haute & basse Top & Bottom Pulleys



STD LOAD 80 kg  
MAX LOAD 120 kg

LISTE DES POSTES / LIST OF MACHINES



Dorsy Bas Long Pulley



STD LOAD 100kg  
MAX LOAD 140kg



Poulies réglables Adjustable Pulleys



STD LOAD 80 kg  
MAX LOAD 120 kg



Dorsy Haut Lat Pull Down



STD LOAD 100kg  
MAX LOAD 140kg



Poulies haute & basse Top & Bottom Pulleys



STD LOAD 2 x 80kg  
MAX LOAD 2 x 120kg



SST4\_MX

CRÉEZ VOTRE PROPRE TOUR STAR4  
CREATE YOUR OWN STAR4 STATION

Créez votre propre tour STAR4 (SST4) en choisissant 4 postes parmi l'ensemble des machines de la gamme MAXI.

Plus de 20 postes différents peuvent être arrimés à la tour principale.

Create your own STAR4 station (SST4) by choosing the 4 stations among the machines of the MAXI range.

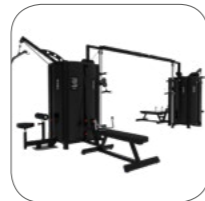
More than 20 different exercises can be added to the main station.



OPTIONS DISPONIBLES / AVAILABLE OPTIONS



Raccordement avec Vis-à-vis poulies réglables  
Station building kit with adjustable pulleys



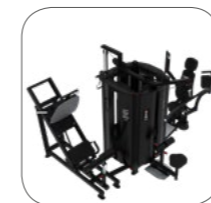
Raccordement avec autre station STAR4  
Station building kit with another STAR4 station



Nous consulter pour définir toutes les configurations possibles

Contact us to design your own STAR4

EXEMPLE DE CONFIGURATION STAR4  
STAR4 EXAMPLE OF CONFIGURATION



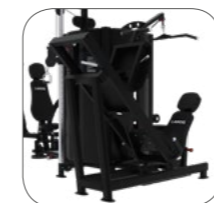
Quatre postes différents Haut & bas du corps  
Four different machines upper & lower body



Jusqu'à quatre personnes en simultané  
Up to four simultaneous users

••• 270 x 330 cm  
••• 230 cm  
↓ 1200kg

Liste des postes / List of machines



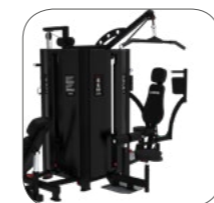
Presse à 45° 45° Leg Press

STD LOAD 200kg  
MAX LOAD 240kg



Poulies réglables Adjustable Pulleys

STD LOAD 80 kg  
MAX LOAD 120 kg



Dorsy Haut Lat Pull Down

STD LOAD 100kg  
MAX LOAD 140kg



Butterfly Butterfly

STD LOAD 80 kg  
MAX LOAD 120 kg



# TANNAC

Une gamme de machines bien conçues, robustes et simples à utiliser

*A robust and well-designed range, easy to use*

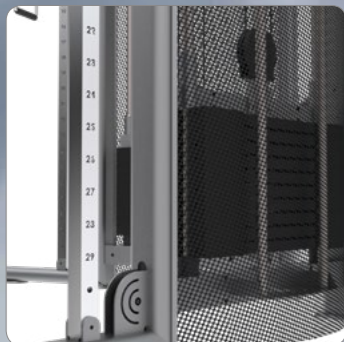


## DURABILITÉ

Châssis mécano-soudé avec tubes de 3,2mm, protection arrière de la pile de poids en acier, sangles de traction des poids très haute résistance : les machines de la gamme TANNAC ont été conçues pour une utilisation intensive.

## DURABILITY

*Mecano-welded frame with 3.2mm tubes, steel stack back protection, hauling straps at very high strength. TANNAC machines were designed for intensive use.*



## FORCE

Issues de développements réalisés à l'origine pour le sport de haut-niveau, les machines TANNAC répondent à des exigences élevées en termes biomécaniques. Les charges peuvent être augmentées pour répondre aux attentes des pratiquants les plus avertis.

## STRENGTH

*TANNAC machines, like all our ranges, are the result of our knowledge developed in high performance sport. They respond to high requirements in terms of biomechanics. Loads are adjustable to match the most demanding users' needs.*



## CHOIX

En option, possibilité de choisir des couleurs différentes de châssis (gris en standard) et selleries (noir en standard). Il est également possible de personnaliser les selleries en brodant votre logo.

## SELECTION

*Option : frame colors (grey as standard), upholstery (black as standard), logo embroidery*





NC04

DORSY BAS / LONG PULLEY



Guidon rowing  
*Revolving rowing handle*



Repose-pieds antidérapant  
*Nonslip footrests*



••• 150 x 110 cm  
••• 175 cm  
↓ 240kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 140kg

NC57

GRAVIT MACHINE / GRAVIT MACHINE



Plateau relevable  
*Folding footplate*



Poignées triceps réglables  
*Adjustable triceps handgrips*



••• 115 x 135 cm  
••• 210 cm  
↓ 290kg



Charge standard : 60 kg



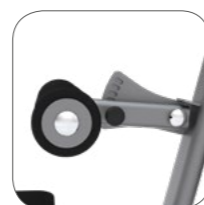
Charge maximale : 100kg

NC05

DORSY HAUT/ LAT PULL DOWN



Potence réglable  
*Adjustable starting height*



Cale-jambes réglable  
*Adjustable leg pad*



••• 120 x 145 cm  
••• 215 cm  
↓ 250kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 140kg

NC41

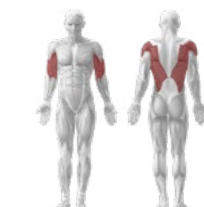
ROWING CONVERGENTE / CONVERGENT ROWING MACHINE



Appui poitrine réglable  
*Adjustable chest pad*



Siège réglable en hauteur  
*Height adjustable seat*



••• 85 x 170 cm  
••• 132 cm  
↓ 230kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 120kg



NC42

DÉVELOPPÉ ASSIS CONVERGENT / SHOULDER PRESS



Position des bras ajustables

Adjustable arm position



Bras indépendants

Independant arms



●●● 95 x 175 cm

●●● 150 cm

↓ 250 kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 120 kg

NC24

BICEPS / CURLING MACHINE



Réglage d'amplitude

Adjustable range of motion



Poignées multi-positions

Multiposition handles



●●● 120 x 95 cm

●●● 135 cm

↓ 190 kg



Charge standard : 60 kg



Charge maximale : 120 kg

NC53

TRICEPS DIPS / TRICEPS MACHINE



Siège réglable en hauteur

Height adjustable seat



Poignées ergonomiques

Ergonomic handles



●●● 90 x 100 cm

●●● 145 cm

↓ 260 kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 140 kg

NC07

PECTORAUX / PECTORAL MACHINE BUTTERFLY



Débrayage en option

Optional quick start



Siège réglable en hauteur

Height adjustable seat



●●● 115 x 150 cm

●●● 150 cm

↓ 270 kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 120 kg



NC40

DÉVELOPPÉ HORIZONTAL CONVERGENT / CHEST PRESS



Position des bras ajustables

*Adjustable arm position*



Siège réglable en hauteur

*Height adjustable seat*



••• 100 x 150 cm

••• 150 cm

↓ 250kg



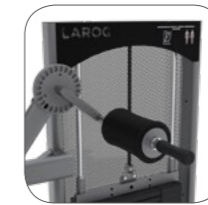
Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 140kg

NC39

ABDOMINAUX HAUT / UPPER ABDOMINAL MACHINE



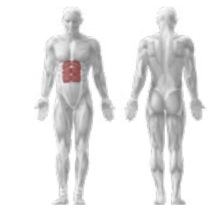
Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



Maintien des lombaires

*Lumbar support*



••• 136 x 100 cm

••• 135 cm

↓ 190kg

Charge standard : 60 kg

Charge maximale : 120kg

NC43

DÉVELOPPÉ COUCHÉ CONVERGENT / CONVERGENT LYING CHEST PRESS



Position des bras ajustables

*Adjustable arm position*



Repose-pieds anti-dérapant

*Non slip footrest*



••• 120 x 240 cm

••• 132 cm

↓ 260kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 140kg

NC59

ROTATION DU TORSE / TORSION MACHINE



Amplitude de rotation réglable

*Adjustable range of motion*



Rotation droite et gauche

*Right and left rotation*



••• 95 x 145 cm

••• 135 cm

↓ 200kg

Charge standard : 60 kg

Charge maximale : 120kg



NC11

HANCHES / HIPS MACHINE



Appui-jambier ajustable

*Adjustable leg pad*



Barre de maintien haute

*Handle*



●●● 95 x 155 cm

●●● 155cm

↓ 250kg



Charge standard : 60 kg



Charge maximale : 120 kg

NC18

ADDUCTEURS / ADDUCTOR MACHINE



Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



Présenté avec : Débrayage en option

*Presented with : Optional quick start*



●●● 80 x 165 cm

●●● 155cm

↓ 200kg



Charge standard : 60 kg



Charge maximale : 120 kg

NC17

ABDUCTEURS / ABDUCTOR MACHINE



Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



Appui-jambiers pivotants

*Pivoting leg pad*



●●● 80 x 165 cm

●●● 155cm

↓ 200kg



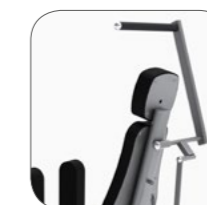
Charge standard : 60 kg



Charge maximale : 120 kg

NC19

ADDUCTEURS ABDUCTEURS / ADDUCTOR ABDUCTOR MACHINE



Présenté avec : Débrayage en option

*Presented with : Optional quick start*



Appui-jambiers pivotants

*Adjustable leg pad*



●●● 80 x 170 cm

●●● 175cm

↓ 200kg



Charge standard : 60 kg



Charge maximale : 120 kg



NC14

QUADRICEPS / LEG EXTENSION



Dossier réglable en profondeur

*Depth adjustable backrest*



Position de départ et appui-jambier réglables

*Adjustable starting position & leg pad*



●●● 135 x 100 cm

●●● 145 cm

↓ 240 kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 140 kg

NC51

QUADRICEPS & ISCHIOS / LEG EXTENSION & LEG CURLING



Dossier réglable en profondeur

*Depth adjustable backrest*



Position de départ et appui-jambier réglables

*Adjustable starting position & leg pad*



●●● 140 x 100 cm

●●● 145 cm

↓ 250 kg



Charge standard : 60 kg



Charge maximale : 140 kg

NC50

ISCHIOS ASSIS / SEATED LEG CURLING



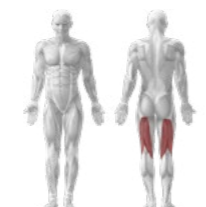
Dossier réglable en profondeur

*Depth adjustable backrest*



Position de départ et appui-jambier réglables

*Adjustable starting position & leg pad*



●●● 150 x 100 cm

●●● 145 cm

↓ 252 kg



Charge standard : 60 kg



Charge maximale : 120 kg

NC33

ISCHIOS COUCHÉS / LYING LEG CURL



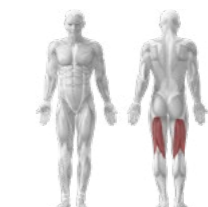
Position ventrale sécurisée

*Secure prone position*



Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



●●● 170 x 100 cm

●●● 135 cm

↓ 220 kg



Charge standard : 60 kg



Charge maximale : 120 kg



NC20

PRESSE HORIZONTALE PLATEAU MOBILE / HORIZONTAL LEG PRESS



Plateau réglable  
*Adjustable foot plate*



Débrayage de série  
*Standard quick start*



●●● 205 x 120 cm  
●●● 175 cm  
↓ 240kg



Charge standard : 140kg



Charge maximale : 240kg

NC26

PRESSE À JAMBES 45° / 45° LEG PRESS



Dossier réglable en inclinaison  
*Inclinable backrest*



Epis support de disques Ø 28 mm  
*Plate holders Ø 28 mm*



●●● 200 x 130 cm  
●●● 175 cm  
↓ 450kg



Charge standard : 140kg



Charge maximale : 240kg

NC48

PRESSE À SQUAT COUCHÉ MIXTE / MIXT LYING SQUAT PRESS



Dossier réglable de 0 à 90°  
*Adjustable backrest from 0 to 90°*



Appui-pieds & épaules réglables  
*Adjustable shoulder & foot pads*



●●● 230 x 115 cm  
●●● 175 cm  
↓ 464kg



Charge standard : 140kg



Charge maximale : 240kg

NC25

MOLLETS ASSIS / SEATED CALF RAISE



Appui-jambiers réglable  
*Adjustable leg pad*



Débrayage de série  
*Quick Start*



●●● 135 x 110 cm  
●●● 135 cm  
↓ 230kg



Charge standard : 80 kg



Charge maximale : 140kg



NC27

VIS-À-VIS / CABLE CROSS STATION



Deux poignées de tractions

Two pull handles



Poulies pivotantes

Rotating pulleys



415 x 80 cm

220 cm

320kg



Charge standard : 2 x 60kg



Charge maximale : 2 x 120kg

NC34

DOUBLE POULIE RÉGLABLE / DOUBLE PULLEY STATION



Poignées de traction

Pull handles



Poulies pivotantes réglables en hauteur

Height adjustable & rotating pulleys



190 x 110 cm

235 cm

450kg

Charge standard : 2 x 60kg

Charge maximale : 2 x 120kg

NC27R

VIS-À-VIS POULIES RÉGLABLES / CABLE CROSS STATION ADJUSTABLE PULLEYS



Deux poignées de tractions

Two pull handle



Poulies pivotantes & réglables en hauteur

Adjustable & rotating pulleys



465 x 80 cm

230 cm

320kg



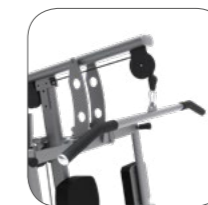
Charge standard : 2 x 60kg



Charge maximale : 2 x 120kg

SST12\_TC

STAR 12 / MULTIFONCTIONNAL STATION



Travail des membres supérieurs

Upper body workout



Travail des membres inférieurs

Lower body workout



200 x 135 cm

227 cm

230kg



Charge standard : 60 kg



Charge maximale : 60 kg



TXCTIR\_NC

TIRAGE 4 / FOUR PULLEYS STATION



TANNAC



Quatre différents postes de tirages

Four different pulling machines



Jusqu'à quatre personnes en simultané

Up to four simultaneous users

••• 220 x 280 cm  
••• 230 cm  
↓ 800 kg

TXCTIR+27R

TIRAGE 4 AVEC VIS-À-VIS / FOUR PULLEYS STATION + CABLE

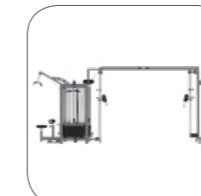


TANNAC



Cinq différents postes de tirages

Five different pulling machines



Jusqu'à cinq personnes en simultané

Up to five simultaneous users

••• 560 x 280 cm  
••• 230 cm  
↓ 1000 kg

LISTE DES POSTES / LIST OF MACHINES



Dorsy Bas Long Pulley



STD LOAD 100kg  
MAX LOAD 140kg



Poulies réglables Adjustable Pulleys



STD LOAD 80 kg  
MAX LOAD 120 kg



Dorsy Haut Lat Pull Down



STD LOAD 100kg  
MAX LOAD 140kg



Poulies haute & basse Top & Bottom Pulleys



STD LOAD 80 kg  
MAX LOAD 120 kg

LISTE DES POSTES / LIST OF MACHINES



Dorsy Bas Long Pulley



STD LOAD 100kg  
MAX LOAD 140kg



Poulies réglables Adjustable Pulleys



STD LOAD 80 kg  
MAX LOAD 120 kg



Dorsy Haut Lat Pull Down



STD LOAD 100kg  
MAX LOAD 140kg



Poulies haute & basse Top & Bottom Pulleys



STD LOAD 2 x 60kg  
MAX LOAD 2 x 120kg



SST4\_NC

CRÉEZ VOTRE PROPRE TOUR STAR4  
CREATE YOUR OWN STAR4 STATION



Créez votre propre tour STAR4 (SST4) en choisissant les 4 postes parmi l'ensemble des machines de la gamme MAXI.

Plus de 20 postes différents peuvent être arrimés à la tour principale.

Create your own STAR4 station (SST4) by choosing the 4 stations among the machines of the MAXI range.

More than 20 different exercises can be added to the main station.

OPTIONS DISPONIBLE / AVAILABLE OPTIONS



Raccordement avec Vis-à-vis poulies réglables

Station building kit with adjustable pulleys



Raccordement avec autre station STAR4

Station building kit with another STAR4 station



Nous consulter pour définir toutes les configurations possibles

Contact us to design your own STAR4

EXEMPLE DE CONFIGURATION STAR4  
STAR4 EXAMPLE OF CONFIGURATION



Quatre postes différents Haut & bas du corps

Four different machines upper & lower body



Jusqu'à quatre personnes en simultané

Up to four simultaneous users

••• 270 x 330 cm  
••• 230 cm  
↓ 1200kg

Liste des postes / List of machines



Presse à 45° 45° Leg Press



STD LOAD 140 kg

MAX LOAD 240 kg



Poulies réglables Adjustable Pulleys



STD LOAD 60 kg

MAX LOAD 120 kg



Dorsy Haut Lat Pull Down



STD LOAD 80 kg

MAX LOAD 140 kg



Butterfly Butterfly



STD LOAD 80 kg

MAX LOAD 120 kg



# BANCS FITNESS

Simple & efficaces  
*Simple and efficient*



## RÉGLAGES

De nombreux réglages sont disponibles sur nos gammes de banc fitness, pour un confort et une ergonomie optimale pendant la phase d'entraînement.

## ADJUSTMENT

Multiple adjustments are available on our benches range, ensuring comfort and optimizing ergonomomy during your workout.

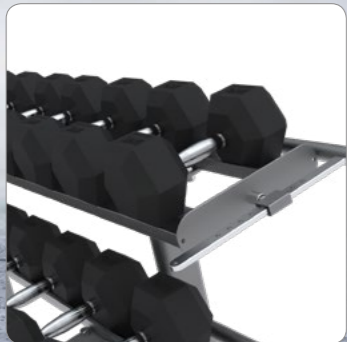


## RANGEMENT

La plupart de nos bancs sont équipés d'épis de stockage des poids (Ø28 en standard ou Ø51cm en option), pour une optimisation de l'espace de votre centre d'entraînement.

## STORAGE

Most of our benches are equipped with weight plates storage (standard Ø28 or optional 51cm), to optimize the space of your training facility.



## SÉCURITÉ

Tous nos bancs et rangements répondent aux normes internationales en matières de sécurité.

## SAFETY

All our benches and racks are compliant with international security norms.





BC33

DEVELOPPÉ INCLINÉ OLYMPIQUE / OLYMPIC INCLINED PRESS



Siège réglable en hauteur  
Supports de barres 3 hauteurs  
Adapté aux barres olympiques  
4 épis repose-disques Ø28mm  
En option, repose-disques Ø51mm

*Height adjustable seat  
Bar support hooks (3 heights)  
Adapted to Olympic bars  
4 disc holders Ø28mm  
Optional disc rest Ø51mm*

●●● 160 x 206 cm    ●● 183 cm

BC04

DEVELOPPÉ COUCHÉ OLYMPIQUE / OLYMPIC LYING PRESS BENCH



Supports de barres 3 hauteurs  
Adapté aux barres olympiques  
4 épis repose-disques Ø28mm  
En option, repose-disques Ø51mm

*Bar support hooks (3 heights)  
Adapted to Olympic bars  
4 disc holders Ø28mm  
Optional disc rest Ø51mm*

●●● 203 x 206 cm    ●● 140 cm

BC19

BANC À BICEPS / BICEPS BENCH



Siège réglable en hauteur  
Repose-barre intégré

*Height adjustable seat  
Integrated bar rest*

●●● 70 x 120 cm    ●● 100 cm

BC23

PLANCHE ABDOMINALE ANATOMIQUE / ANATOMIC ABDOMINAL BENCH



Inclinaison réglable  
Réglages verrouillables

*Adjustable up to 35°  
Lockable settings*

●●● 140 x 70 cm    ●● 55 cm

BC34

DEVELOPPÉ ASSIS OLYMPIQUE / OLYMPIC SEATED PRESS BENCH



Supports de barres 3 hauteurs  
Adapté aux barres olympiques  
4 épis repose-disques Ø28mm  
En option repose-disques Ø51mm

*Bar support hooks (3 heights)  
Adapted to Olympic bars  
4 disc holders Ø28mm  
Optional disc rest Ø51mm*

●●● 160 x 105 cm    ●● 185 cm

BC61

DEVELOPPÉ DÉCLINABLE OLYMPIQUE / OLYMPIC DECLINED PRESS



Inclinaison réglable  
Adapté aux barres olympiques  
4 épis repose-disques Ø28mm  
En option, repose-disques Ø51mm

*Incline adjustable  
Adapted to Olympic bars  
4 disc holders Ø28mm  
Optional disc rest Ø51mm*

●●● 160 x 190 cm    ●● 160 cm

BC13

PLANCHE ABDOMINALE PLATE / FLAT ABDOMINAL BENCH



Inclinable jusqu'à 35°  
Maintien des pieds réglable  
Réglages verrouillables

*Adjustable up to 35°  
Adjustable foot pads  
Lockable settings*

●●● 160 x 70 cm    ●● 53 cm

BC25

BANC À LOMBAIRES RÉGLABLE / BACK EXTENSION BENCH



Repose-jambes ajustable  
Siège inclinable  
Réglages verrouillables

*Adjustable leg pads  
Inclinable seat  
Lockable settings*

●●● 120 x 80 cm    ●● 110 cm

BENCH

BENCH



BC05

BANC INCLINABLE / MULTIPosition BENCH



Dossier inclinable (0° à 80°)  
Assise inclinable (0° à 35°)  
Roulettes de déplacement  
Poignées de manipulation

*Adjustable backrest (0° to 80°)  
Reclining seat (0° to 35°)  
Transport wheels  
Handles*

●●● 70 x 137 cm    ●● 110 cm

BC20

BANC PLAT / FLAT BENCH



Banc multi-exercices  
Hauteur de l'assise : 44 cm

*Multi-exercise bench  
Seat height : 44cm*

●●● 120 x 70 cm    ●● 44 cm

BC06

RACK À SQUAT / SQUAT RACK



Supports de barres 3 hauteurs  
Adapté aux barres olympiques  
4 épis repose-disques Ø28mm  
En option, repose-disques Ø51mm

*Bar support hooks (3 heights)  
Adapted to Olympic bars  
4 disc holders Ø28mm  
Optional disc rest Ø51mm*

●●● 160 x 150 cm    ●● 170 cm

BC29

CADRE GUIDE MANUEL / MULTIPRESS



Position de la barre réglable  
7 positions en hauteur  
4 épis repose-disques Ø28 mm  
Charge maximale : 160 kg

*Adjustable bar position  
7 levels of adjustment  
4 disc holders Ø28mm  
Maximum load : 160 kg*

●●● 180 x 140 cm    ●● 230 cm

BC24

DIPS & BARRE FIXE / DIPS & CHINNING BAR



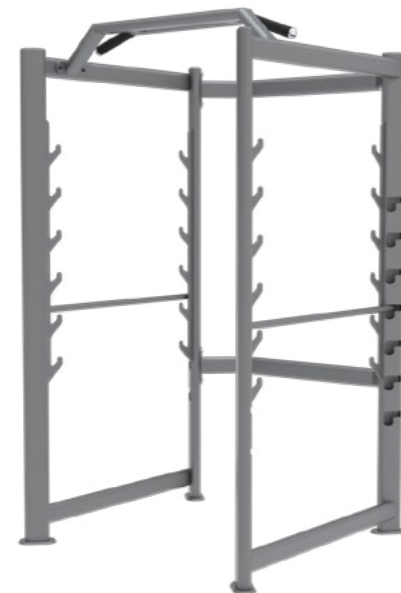
Repose-pieds antidérapants  
Barre de traction fixe  
Poignées à pompes

*Nonslip foot rest  
Fixed pull bar  
Press-up handles*

●●● 130 x 140 cm    ●● 220 cm

BC31

CAGE À SQUAT / SQUAT CAGE



2 barres de sécurité réglables  
6 positions de barres  
Barre de traction

*2 adjustable safety bars  
6 bar positions  
Pull bar*

●●● 205 x 140 cm    ●● 220 cm

BC30

CADRE GUIDE AVEC CONTREPOIDS / SMITH MACHINE WITH COUNTER BALANCE WEIGHT



Position de la barre réglable  
Butée basse de sécurité  
4 épis repose-disques Ø28 mm  
Charge maximale : 200 kg

*Adjustable bar position  
Lower safety blocking device  
4 disc holders Ø28mm  
Maximum load : 200 kg*

●●● 216 x 140 cm    ●● 225 cm

BC32

MACHINE À RELAXER / INVERSION MACHINE



Réglages verrouillables  
Système anti-basculement  
Stabilité renforcée  
Axe sur palier à roulement à billes

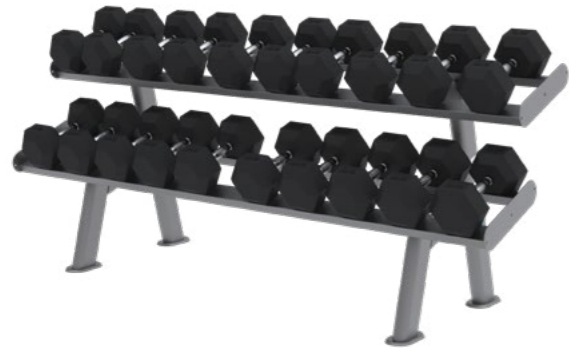
*Lockable settings  
Anti-tilt system  
Reinforced stability  
Ball-bearing plate axle*

●●● 95 x 130 cm    ●● 170 cm



BC09

RATELIER REPOSE HALTÈRES / DUMBBELL RACK



2 niveaux de rangements  
Livré sans haltères

2 levels of storage  
Provided without dumb-bells

●●● 200 x 70 cm ●●● 100 cm

BC09S

RATELIER REPOSE HALTÈRES AVEC SÉCURITÉ / SECURE DUMBBELL RACK



2 niveaux de rangements  
Option sécurisation des haltères  
Livré sans haltères

2 levels of storage  
Optional dumb-bell securing system  
Provided without dumb-bells

●●● 220 x 70 cm ●●● 100 cm

BC47

RANGES BARRES HORIZONTAL / HORIZONTAL BARBELL RACK



Peut contenir 6 barres  
Barres Ø28 ou Ø51 mm

Can hold 6 bars  
Bars Ø28mm or Ø51mm

●●● 105 x 70 cm ●●● 130 cm

BC41

RANGES BARRES VERTICAL / VERTICAL BARBELL RACK



Peut contenir 10 barres  
Standard : supports Ø28 mm  
En option : supports Ø51 mm

Can hold 10 bars  
Standard : 28mm supports  
Optional : 51mm supports

●●● 120 x 70 cm ●●● 30 cm

BC10

EPIS SUPPORT DISQUES / PLATE HOLDER



8 épis de charge  
Standard : supports Ø28 mm  
En option : supports Ø51 mm  
80 kg maximum par épi

8 load holders  
Standard : Ø28 mm supports  
Optional : Ø51 mm supports  
80kg maximum per holder

●●● 125 x 75 cm ●●● 110 cm

BC10+

EPIS SUPPORT DISQUES 12 ÉPIS / PLATE HOLDER 12 HOLDERS



12 épis de charge  
Standard : supports Ø28 mm  
En option : supports Ø51 mm  
80 kg maximum par épi

12 load holders  
Standard : 28mm supports  
Optional : 51mm supports  
80kg maximum per holder

●●● 120 x 75 cm ●●● 140 cm

BENCH

BENCH



# CIRCUIT-TRAINING

Des gammes originales pour des publics ciblés

*Original ranges for targeted audiences*

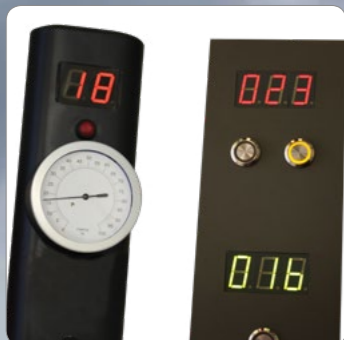


## **POLYVALENCE**

Des machines à résistance à air, pour la plupart à double fonction, permettant de solliciter alternativement les muscles agonistes et antagonistes. Moins de machines, pour un meilleur contrôle budgétaire et un encombrement réduit.

## **VERSATILITY**

*Air resistance machines enable users to build muscles with flexibility. Most of our air machines are dual-function: on the same machine, you can alternatively train agonist and antagonist muscles. For fitness owners, it implies a significant advantage in terms of cost control (fewer machines) and space-saving.*



## **CONTRÔLE DE LA RÉSISTANCE**

La résistance peut être ajustée très précisément, de kg en kg, ce qui en fait un outil particulièrement adapté pour le travail en isométrie ou bien en mode stato-dynamique.

## **RESISTANCE CONTROL**

*R-Line machines enable users to precisely adjust resistance, in 1kg steps. Precise control in terms of effort progressivity makes numerous strength training protocols possible such as isometric workout, stato-dynamic training, etc.*



## **CONCENTRIQUE/ EXCENTRIQUE**

En option, les machines peuvent être équipées de la solution CONEX exclusivité de LAROQ, permettant de s'entraîner en concentrique excentrique.

## **CONCENTRIC/ ECCENTRIC**

*As a complementary option, machines can be equipped with CONEX® technology allowing eccentric/concentric training.*





R81

ABDOMINAUX LOMBAIRES / ABDOMINAL LOWER BACK



Mouvement réversible

*Reversible movement*



Réglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



••• 110 x 100 cm

•• 155 cm

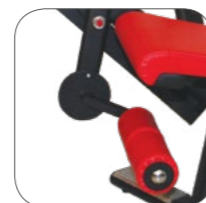
R51

QUADRI ISCHIOS ASSIS / SEATED LEG EXTENSION & LEG CURL



Mouvement réversible

*Reversible movement*



Reglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



••• 145 x 80 cm

•• 120 cm

R19

ADDUCTEURS ABDUCTEURS / ADDUCTORS ABDUCTORS



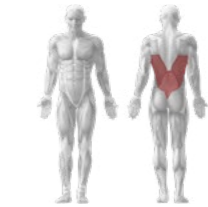
Mouvement réversible

*Reversible movement*



Poignées de maintien

*Handles*



••• 140 x 140 cm

•• 140 cm

R20

PRESSE HORIZONTALE / HORIZONTAL LEG PRESS



Plateau antidérapant

*Nonslip plate*



Reglage d'amplitude

*Adjustable range of motion*



••• 145 x 80 cm

•• 120 cm

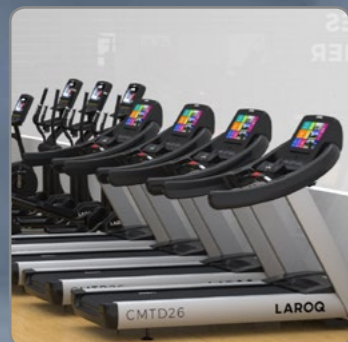
PLUSIEURS AUTRES MODÈLES DISPONIBLES, NOUS CONSULTER  
OTHER MACHINES AVAILABLE, PLEASE CONTACT US



# CARDIO-TRAINING

Des appareils fiables, ergonomiques et interactifs pour une utilisation professionnelle intensive.

*Reliable, ergonomic and interactive equipment for intensive professional use.*



## FIABLE

Tous nos équipements de cardio-training ont été conçus pour un usage professionnel intensif, avec une structure mécano-soudée renforcée, des peintures epoxy, et des systèmes électroniques embarqués de grande fiabilité. L'ensemble de la gamme est équipé de roulettes facilitant le déplacement des appareils. A l'exception des tapis, tous nos appareils sont auto-alimentés.

## RELIABLE

*With a reinforced mecano-welded structure, epoxy paint and reliable embedded electronic systems, our cardio-training equipment has been made for professional and intensive use. With the exception of treadmills, the whole cardio-training range is self-powered and easily movable.*

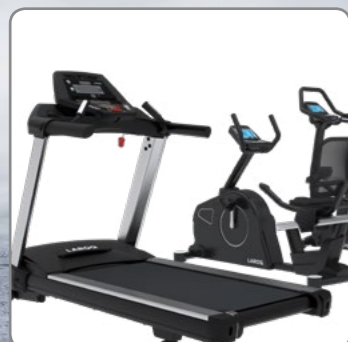


## FACILE

Les écrans - LED ou TOUCH - ont été pensés pour une utilisation instinctive, avec des fonctionnalités aisément mémorisables par les pratiquants. Pour un entretien facilité, les elliptiques et vélos sont tous auto-alimentés et facilement déplaçables.

## EASE OF USE

*The use of the system is instinctive, with easily memorizable programs and functionalities. For easy maintenance, all elliptical and bikes are self-powered and easily movable.*



## INTERACTIF

De nombreux programmes d'entraînement sont disponibles pour répondre aux attentes de tous les pratiquants, du débutant au sportif accompli. Regarder un film à la télé, consulter internet et les réseaux sociaux est possible sur certains modèles.

## INTERACTIVE

*From beginners to top athletes, everyone can find the most appropriate training program among a large choice of workouts. Watch TV and movies, browse the Internet and social networks is possible on some models.*





# CARDIO-TRAINING

## SÉRIE 26



### TECHNOLOGIE

Le CMTD26 regroupe un certain nombre d'innovations technologiques qui en font un modèle abouti pour les pratiquants les plus exigeants.

Il dispose d'une interface Android embarquée permettant de naviguer sur internet, consulter les réseaux sociaux, mais également visionner des vidéos, écouter de la musique ou jouer à des jeux.

Sa fonction mirror screen permettra aux utilisateurs de diffuser l'écran de leur smartphone sur l'écran tactile LCD du CMTD26.

### TECHNOLOGY

*The CMTD26 brings together a number of technological innovations that make it a successful model for the most demanding users.*

*It has an embedded Android interface to browse the Internet and social networks, watch videos, listen to music or play games.*

*Its mirror screen feature will allow users to broadcast their smartphone screen on the CMTD26 LCD touch screen.*



Écoutez votre musique  
*Listen to your own music*



Regardez vos vidéos  
*Watch your own videos*



Regardez toutes les chaînes de la télévision numérique  
*Watch all channels available in your country*



Entraînez-vous en vous amusant  
*Play while training*



Connectez votre smartphone  
*Connect your smartphone*



De nombreux programmes d'entraînements  
*Select among preset workout programs or make your own*



**AUTO-CONTRÔLE DE LA VITESSE** : la vitesse du tapis s'ajuste automatiquement en fonction des mouvements de l'utilisateur.

**AUTOMATIC SPEED CONTROL** : Speed adjusts automatically based on user's motion



**INTERFACE ANDROID** proposant de nombreux programmes d'entraînements, jeux, courses virtuelle, navigation internet, et mirror screen...

**ANDROID INTERFACE** offering many training programs, games, virtual running, internet navigation, mirror screening and more...



**UN TAPIS CONNECTÉ** grâce à connexion facile et rapide à internet à l'aide du WIFI et permet la diffusion du smartphone de l'utilisateur sur l'écran tactile LCD 18,5 pouces.

**CONNECTED TREADMILL** thanks to an easy and fast connection using WIFI and also allows user's smartphone to be broadcasted on the 18,5 inches LCD screen.



### CMTD26

TAPIS DE COURSE CONNECTÉ / CONNECTED TREADMILL



Surface de course : 51 x 165 cm  
Vitesse : 0,5 à 26 km/h (de 0,1 en 0,1 km/h)

Elevation : 0 à 16 %, de 1% en 1%

Puissance : 5 CV - 220/230 v - 50/60 Hz

Ecran LCD tactile 18,5" et affichage LED

Interface Android, internet, WIFI, mirror screen

Jeux, Courses virtuelles dans des parcs, forêts

Auto-contrôle de la vitesse

Port USB, AUX, TV

Pulsation aux poignées ou ceinture thoracique

Roulettes de déplacement & pieds réglables

Clé de sécurité (arrêt d'urgence) & Quick start

*Running surface : 51 x 165 cm*

*Speed : 0,5 to 26 km/h (in 0.1 km/h steps)*

*Elevation : 0 to 16 % in 1 % steps*

*Power : 5 hp - 220/230 v - 50/60 Hz*

*18,5" LCD touch screen & LED display*

*Android interface, internet, WIFI, mirror screen*

*Games & Virtual running in parcs, landscapes*

*Automatic speed control*

*USB, AUX, & TV ports*

*Pulsation on handles or chest belt*

*Transport wheels & adjustable feet*

*Safety key (emergency stop) & Quick start*

••• 227 x 97 cm ••• 165 cm



# CARDIO-TRAINING SÉRIE 23



## INTERACTIF

De nombreux programmes d'entraînement sont disponibles pour répondre aux attentes de tous les pratiquants, du débutant au sportif accompli.

La série 23 est également équipée d'un écran LCD 12,1" avec port USB, AUX, et tuner TV, afin d'offrir une expérience ludique supplémentaire à l'utilisateur.

## INTERACTIVE

Numerous training programs are available to meet the expectations of all practitioners, from beginners to accomplished sportsmen.

Series 23 is also equipped with a 12.1" LCD screen with USB port, AUX, and TV tuner, to provide an additional playful experience for the user.



Ecoutez votre musique  
Listen to your own music



Regardez toutes les chaînes de la télévision numérique  
Watch all channels available in your country



Regardez vos vidéos  
Watch your own videos



De nombreux programmes d'entraînements prédéfinis & 1 manuel  
Select among pre-set workout programs or make your own



## CMTD23

TAPIS DE COURSE / TREADMILL



Vitesse : 0.5 à 26 km/h - 5 CV  
Elevation : 0 à 16 %, de 1% en 1%  
Ecran LCD 18,5", LED  
30 Programmes pré-établis  
Port USB, AUX, TV  
Pulsation aux poignées

Speed : 0.5 to 26 km/h - 5 Hp  
Elevation : 0 to 16 % in 1 % steps  
18,5" LCD & LED  
30 pre-set programs  
USB, AUX, TV

●●● 227 x 97 cm ●●● 165 cm

## CMEC23

ELLIPTIQUE / ELLIPTICAL



30 paliers de résistance  
18 programmes - 1 personnalisable  
TV, AUX, USB, musique, vidéo  
2 roulettes de déplacement  
4 pieds réglables

30 resistance plateaus  
18 programs - 1 customizable  
TV, AUX, USB, Music, Video  
2 transport wheels  
4 adjustable feet

●●● 205 x 65 cm ●●● 180 cm

## CMRC23

VELO SEMI-ALLONGÉ / RECUMBENT BIKE



30 paliers de résistance  
18 programmes - 1 personnalisable  
TV, AUX, USB, musique, vidéo  
2 roulettes de déplacement  
4 pieds réglables

30 resistance plateaus  
18 programs - 1 customizable  
TV, AUX, USB, Music, Video  
2 transport wheels  
4 adjustable feet

●●● 145 x 65 cm ●●● 140 cm

## CMVC23

VELO DROIT / UPRIGHT BIKE



30 paliers de résistance  
18 programmes - 1 personnalisable  
TV, AUX, USB, musique, vidéo  
2 roulettes de déplacement  
4 pieds réglables

30 resistance plateaus  
18 programs - 1 customizable  
TV, AUX, USB, Music, Video  
2 transport wheels  
4 adjustable feet

●●● 122 x 65 cm ●●● 150 cm



# CARDIO-TRAINING SÉRIE 20



## ÉQUILIBRE

La série 20 est un bon compromis pour qui recherche du matériel performant, avec un design attractif, et un prix bien calibré.

Avec 18 programmes d'entraînement prédéfinis (30 pour le tapis de course CMTD20) mais également la possibilité de créer son propre programme, les appareils de la série 20 raviront les utilisateurs par leur facilité d'utilisation et leur ergonomie.

## WELL-BALANCED

*The 20 series is a good compromise for those looking for high performance material, with an attractive design, at an affordable price.*

*With 18 preset workout programs (30 for the CMTD20 treadmill) but also the possibility to create its own program, the 20 serie devices will delight users : they are easy-to-use and ergonomic.*



De nombreux programmes d'entraînements prédéfinis & 1 manuel

*Select among pre-set workout programs or make your own*

## CMTD20

TAPIS DE COURSE / TREADMILL



Vitesse : 0.5 à 26 km/h - 3 CV  
Elevation : 0 à 16 %, de 1% en 1%  
Ecran LCD 18,5", LED  
30 Programmes pré-établis  
Port USB, AUX, TV

Speed : 0.5 to 26 km/h - 3 Hp  
Elevation : 0 to 16 % in 1 % steps  
18,5" LCD & LED  
30 pre-set programs  
USB, AUX, TV

●●● 230 x 97 cm    ●● 167 cm

## CMEC20

ELLIPTIQUE / ELLIPTICAL



30 paliers de résistance  
18 programmes - 1 personnalisable  
Ecran FND & LED  
2 roulettes de déplacement  
4 pieds réglables

30 resistance plateaus  
18 programs - 1 customizable  
FND & LED screen  
2 transport wheels  
4 adjustable feet

●●● 205 x 65 cm    ●● 180 cm

## CMRC20

VELO SEMI-ALLONGÉ / RECUMBENT BIKE



30 paliers de résistance  
18 programmes - 1 personnalisable  
Ecran FND & LED  
2 roulettes de déplacement  
4 pieds réglables

30 resistance plateaus  
18 programs - 1 customizable  
FND & LED screen  
2 transport wheels  
4 adjustable feet

●●● 145 x 65 cm    ●● 140 cm

## CMVC20

VELO DROIT / UPRIGHT BIKE



30 paliers de résistance  
18 programmes - 1 personnalisable  
Ecran FND & LED  
2 roulettes de déplacement  
4 pieds réglables

30 resistance plateaus  
18 programs - 1 customizable  
FND & LED screen  
2 transport wheels  
4 adjustable feet

●●● 122 x 65 cm    ●● 150 cm



CARDIO

CARDIO



# CARDIO-TRAINING SÉRIE 11



## EFFICACITÉ

Les appareils de la série 11 sont particulièrement adaptés pour les gestionnaires qui recherchent avant tout du matériel simple, compact, efficace et de qualité professionnelle pour une utilisation intensive.

Des programmes intuitifs offrent une grande variété d'entraînements.

## EFFICIENCY

*the serie 11's machines are particularly suitable for managers who are primarily looking for simple, compact, efficient and professional quality equipment for intensive use.*

*Intuitive programs offer a wide variety of workouts.*



12 programmes d'entraînements prédéfinis & 1 manuel

*Select among 12 pre-set workout programs or make your own*



## CMTD11

TAPIS DE COURSE / TREADMILL



450 W - 16 paliers de résistance  
Foulée de 58 cm / 23"  
12 programmes - 1 personnalisable  
2 roulettes de déplacement  
4 pieds réglables

450 W - 16 resistance plateaus  
58 cm / 23" stride  
12 programs - 1 customizable  
2 transport wheels  
4 adjustable feet

●●● 170 x 63 cm    ●● 162 cm

## CMEC11

ELLIPTIQUE / ELLIPTICAL



450 W - 16 paliers de résistance  
Foulée de 58 cm / 23"  
12 programmes - 1 personnalisable  
2 roulettes de déplacement  
4 pieds réglables

450 W - 16 resistance plateaus  
58 cm / 23" stride  
12 programs - 1 customizable  
2 transport wheels  
4 adjustable feet

●●● 170 x 63 cm    ●● 162 cm

## CMRC11

VELO SEMI-ALLONGÉ / RECUMBENT BIKE



450 W - 16 paliers de résistance  
12 programmes - 1 personnalisable  
4 programmes pulsation constante  
2 roulettes de déplacement  
4 pieds réglables

450 W - 16 resistance plateaus  
12 programs - 1 customizable  
4 constant pulsation programs  
2 transport wheels  
4 adjustable feet

●●● 128 x 61 cm    ●● 152 cm

## CMVC11

VELO DROIT / UPRIGHT BIKE



450 W - 16 paliers de résistance  
12 programmes - 1 personnalisable  
4 programmes pulsation constante  
2 roulettes de déplacement  
4 pieds réglables

450 W - 16 resistance plateaus  
12 programs - 1 customizable  
4 constant pulsation programs  
2 transport wheels  
4 adjustable feet

●●● 168 x 70 cm    ●● 118 cm

CARDIO

CARDIO



# CARDIO-TRAINING BIKING



## SIMPLICITÉ

Les vélos de la gamme biking de LAROQ conviendront parfaitement pour les activités de groupe. Robustes mais facilement déplaçable grâce à leur faible encombrements et leur roulettes de déplacements, ils pourront rapidement intégrer les salles désirant organiser des cours.

Avec leur résistance magnétique, ces derniers ne nécessiteront que peu d'entretien et disposent d'une longue durée de vie.

## EASE OF USE

*Biking bikes from LAROQ are perfect for group activities. Robust but easy to move thanks to their small crowding and transport wheels, they will quickly be able to integrate the gyms that are wishing to organize group training.*

*With their magnetic resistance, they will require little maintenance and have a long service life.*



**ERGONOMIE** : la gamme biking est équipée de nombreux réglages de selles et de guidon permettant de s'adapter aux morphologies mais aussi aux exercices pratiqués.

*ERGONOMICS* : The biking range is equipped with numerous stool and handlebar settings to fit all body types and exercises.



**FREINAGE MAGNÉTIQUE** : Le réglage de la résistance se fait manuellement à l'aide d'une commande située au niveau des guidons. Le freinage magnétique est parfaitement silencieux et convient à tous types d'utilisateurs du débutant au confirmé.

*MAGNETIC BRAKE* : Resistance adjustment is done manually using a control at the handlebar level. Magnetic braking is perfectly quiet and suitable for all types of users: beginner or advanced.



**PRATICITÉ** : les vélos de la gamme biking allient parfaitement robustesse et praticité. Compte tenu de leur faible encombrement, poids, et du fait qu'ils sont équipés de roulettes de déplacement, vous pourrez rapidement déplacer et agencer votre salle de biking.

*EASE OF USE* : The biking range combines robustness and ease of use. Given their low size and weight and thanks to their transport wheels, you will be able to configure your own biking room as you wish.

## SPINIX

VELO DE BIKING / SPINNING BIKE



Résistance magnétique  
Roue d'inertie 22 kg  
Selle & guidon réglables  
Freinage d'urgence  
2 roulettes de déplacement

*Magnetic resistance*  
*22 kg inertia wheel*  
*Adjustable seat and handlebars*  
*Emergency brake system*  
*2 transport wheels*

●●● 120 x 62 cm    ●●● 110 cm

## CMVC8

FULL BIKE / FULL BIKING



Résistance magnétique  
Travail haut et bas du corps  
Roue d'inertie 22 kg  
Freinage d'urgence  
Repose-pieds

*Magnetic resistance*  
*Upper and lower body workouts*  
*22 kg inertia wheel*  
*Emergency brake system*  
*Foot rest*

●●● 120 x 62 cm    ●●● 140 cm

## SPINXMR

SPIN BIKE ROUE LIBRE / FREE WHEEL SPIN BIKE



Résistance magnétique  
Roue d'inertie 22 kg  
Selle & guidon réglables  
Freinage d'urgence  
2 roulettes de déplacement

*Magnetic resistance*  
*22 kg inertia wheel*  
*Adjustable seat and handlebars*  
*Emergency brake system*  
*2 transport wheels*

●●● 128 x 110 cm    ●●● 110 cm



CMTD

TAPIS DE COURSE / TREADMILL



SÉRIE 23  
CMTD23

SÉRIE 20  
CMTD20

SÉRIE 11  
CMTD11



CMRC

VÉLO SEMI-ALLONGÉ / RECUMBENT BIKE



SÉRIE 23  
CMRC23

SÉRIE 20  
CMRC20

SÉRIE 11  
CMRC11



CARDIO

CARDIO

Caractéristiques / Features	CMTD23/26*	CMTD20	CMTD11
Longueur / Length (cm)	227	230	210
Largeur / Width (cm)	97	97	90
Hauteur / Height (cm)	165	167	142
Poids / Weight (kg)	230	230	170
Puissance moteur / Horse Power	5 CV/HP	3 CV/HP	3 CV/HP
Vitesse / Speed (Km/h)	0,5 - 26 km/h (0,1 km/h step)	0,5 - 26 km/h (0,1 km/h step)	1 - 22 km/h (0,1 km/h step)
Inclinaison / elevation	0% - 16% (1% step)	0% - 16% (1% step)	0% - 16% (1% step)
Surface de course / Running surface (cm)	51 x 165 cm	51 x 165 cm	56 x 152,5 cm
Ecran / Display	18,5" LCD, FND & LED	FND & LED	LCD 12,7 cm
Programme d'entraînement / Training Programs	18	18	12
Poids maximum utilisateur / Maximum user weight	180 kg	180 kg	150 kg
Musique - Vidéo par USB / USB port Music & Video	✓	✗	✗
Tuner TV / TV Tuner	✓	✗	✗
Fréquence cardiaque sur poignée / Pulsations on handles	✓	✓	✓
Générateur / Power	220/230 V - 50/60Hz - 2,200 W	Auto-alimenté / Self-powered	Auto-alimenté / Self-powered
Garantie / Warranty	Structure/Frame : 10 ans/years Pièces/Parts : 2 ans/years	Structure/Frame : 10 ans/years Pièces/Parts : 2 ans/years	Structure/Frame : 10 ans/years Pièces/Parts : 1 an/year

Caractéristiques / Features	CMRC23	CMRC20	CMRC11
Longueur / Length (cm)	145	145	168
Largeur / Width (cm)	65	65	69,5
Hauteur / Height (cm)	140	140	118
Poids / Weight (kg)	75	75	72
Niveaux de résistance / résistance plateaus	30	30	16
Ecran / Display	12,1" LCD, FND & LED	FND & LED	LCD 12,7 cm
Programme d'entraînement / Training Programs	18	18	12
Poids maximum utilisateur / Maximum user weight	180 kg	180 kg	150 kg
Musique - Vidéo par USB / USB port Music & Video	✓	✗	✗
Tuner TV / TV Tuner	✓	✗	✗
Commande sur bras mobiles / Commands on movable arms	✗	✗	✓
Générateur / Power	Auto-alimenté / Self-powered, Ecran / Monitor : AC 220/230V, 50/60Hz	Auto-alimenté / Self-powered	Auto-alimenté / Self-powered
Garantie / Warranty	Structure/Frame : 10 ans/years Pièces/Parts : 2 ans/years	Structure/Frame : 10 ans/years Pièces/Parts : 2 ans/years	Structure/Frame : 10 ans/years Pièces/Parts : 1 an/year



CMEC

VÉLO ELLIPTIQUE / ELLIPTICAL BIKE



SÉRIE 23  
CMEC23



SÉRIE 20  
CMEC20



SÉRIE 11  
CMEC11



CMVC

VÉLO DROIT / UPRIGHT BIKE



SÉRIE 23  
CMVC23



SÉRIE 20  
CMVC20



SÉRIE 11  
CMVC11



CARDIO

CARDIO

Caractéristiques / Features	CMEC23	CMEC20	CMEC11
Longueur / Length (cm)	205	205	170
Largeur / Width (cm)	65	65	63
Hauteur / Height (cm)	180	180	162
Poids / Weight (kg)	105	100	77
Niveaux de résistance / résistance plateus	30	30	16
Ecran / Display	12,1" LCD, FND & LED	FND & LED	LCD 12,7 cm
Programme d'entraînement / Training Programs	18	18	12
Poids maximum utilisateur / Maximum user weight	180 kg	180 kg	150 kg
Musique - Vidéo par USB / USB port Music & Video	✓	✗	✗
Tuner TV / TV Tuner	✓	✗	✗
Commande sur bras mobiles / Commands on movable arms	✗	✗	✓
Générateur / Power	Auto-alimenté / Self-powered, Ecran / Monitor : AC 220/230V, 50/60Hz	Auto-alimenté / Self-powered	Auto-alimenté / Self-powered
Garantie / Warranty	Structure/Frame : 10 ans/years Pièces/Parts : 2 ans/years	Structure/Frame : 10 ans/years Pièces/Parts : 2 ans/years	Structure/Frame : 10 ans/years Pièces/Parts : 1 an/year

Caractéristiques / Features	CMVC23	CMVC20	CMVC11
Longueur / Length (cm)	122	122	128
Largeur / Width (cm)	65	65	61
Hauteur / Height (cm)	150	150	152
Poids / Weight (kg)	45	45	57
Niveaux de résistance / résistance plateus	30	30	16
Ecran / Display	12,1" LCD, FND & LED	FND & LED	LCD 12,7 cm
Programme d'entraînement / Training Programs	18	18	12
Poids maximum utilisateur / Maximum user weight	180 kg	180 kg	150 kg
Musique - Vidéo par USB / USB port Music & Video	✓	✗	✗
Tuner TV / TV Tuner	✓	✗	✗
Commande sur bras mobiles / Commands on movable arms	✗	✗	✓
Générateur / Power	Auto-alimenté / Self-powered, Ecran / Monitor : AC 220/230V, 50/60Hz	Auto-alimenté / Self-powered	Auto-alimenté / Self-powered
Garantie / Warranty	Structure/Frame : 10 ans/years Pièces/Parts : 2 ans/years	Structure/Frame : 10 ans/years Pièces/Parts : 2 ans/years	Structure/Frame : 10 ans/years Pièces/Parts : 1 an/year



## ACCESSOIRES / ACCESSORIES



DISQUES CAOUTCHOUTÉS / RUBBER COATED PLATES

Ø 51 mm	Ø 28 mm
MC51/1,25 : 1,25 kg	MC28/1,25 : 1,25 kg
MC51/2,5 : 2,5 kg	MC28/2,5 : 2,5 kg
MC51/5 : 5 kg	MC28/5 : 5 kg
MC51/10 : 10 kg	MC28/10 : 10 kg
MC51/15 : 15 kg	MC28/15 : 15 kg
MC51/20 : 20 kg	MC28/20 : 20 kg



HALTÈRES CAOUTCHOUTÉES / RUBBER COATED DUMBBELLS

Haltères hexagonales	Hexagonal dumbbells
De 4 à 40 kg	From 4 to 40 kg
MH4 : 4 kg	MH4 : 4 kg
M40 : 40 kg	M40 : 40 kg
Nous consulter pour plus de références	Contact us for more references



BARRE Ø28 / CHROMED BARBELL Ø28

AM01 : 220 cm - 10 kg
AM02 : 200 cm - 9 kg
AM03 : 180 cm - 8 kg
AM04 : 150 cm

Clips compris / clips included



BARRE CURL / CURL BARBELL

AM90 : Ø 51 mm
AM06 : Ø 28 mm

Clips compris / clips included



BARRE LONGUE DORSAL / REVOLVING LAT BARBELL

AM66 : Poignée de tirage haut à pivot / Lat pull handle



GUIDON ROWING / REVOLVING ROWING HANDLE

AM52 : Poignée de tirage bas à pivot / Pull handle



CLIPS / CLIPS

AM10 : Ø 28 mm
AM11 : Ø 51 mm



POIGNÉE / HANDLE

AM99 : Poignée de tirage à pivots / Pull handle



BARRE Ø51 / CHROMED BARBELL Ø51

AM93 : 200 cm
AM91 : 180 cm
AM92 : 180 cm
AM61 : 220 cm (Olympic barbell)

Clips compris / clips included



BARRE CHROMÉE / CHROMED BARBELL

AM05 : 38 cm - 2 kg
---------------------

Clips compris / clips included



BARRE À TRICEPS / TRICEPS BARBELL

AM96 : Ø 51 mm
AM07 : Ø 28 mm

Clips compris / clips included



BARRE TRICEPS / TRICEPS BARBELL

AM50 : Trazy bar
AM64B : Barre courte à pivot / Short triceps barbell

Clips compris / clips included

Contactez-nous pour obtenir la liste complète de nos accessoires

*Contact us for the complete list of our accessories*



# PERSONNALISATION / CUSTOMISATION

## SELLERIE / UPHOSLTERY

LAROQ vous propose un grand choix de coloris de selleries afin de personnaliser votre machine comme vous l'entendez.

*LAROQ is offering you a large choice of upholstery color to customise your machine as you wish.*

### GAMME KARA / KARA RANGE



### GAMME LUXE / LUXE RANGE



D'autres couleurs sont disponibles sur demande. Afin de vérifier le rendu final de votre sellerie, choisissez à partir des échantillons réels de sellerie.

*Other colors available upon request. In order to check the final aspect of your upholstery, select from real upholstery samples.*

## STRUCTURE / FRAME

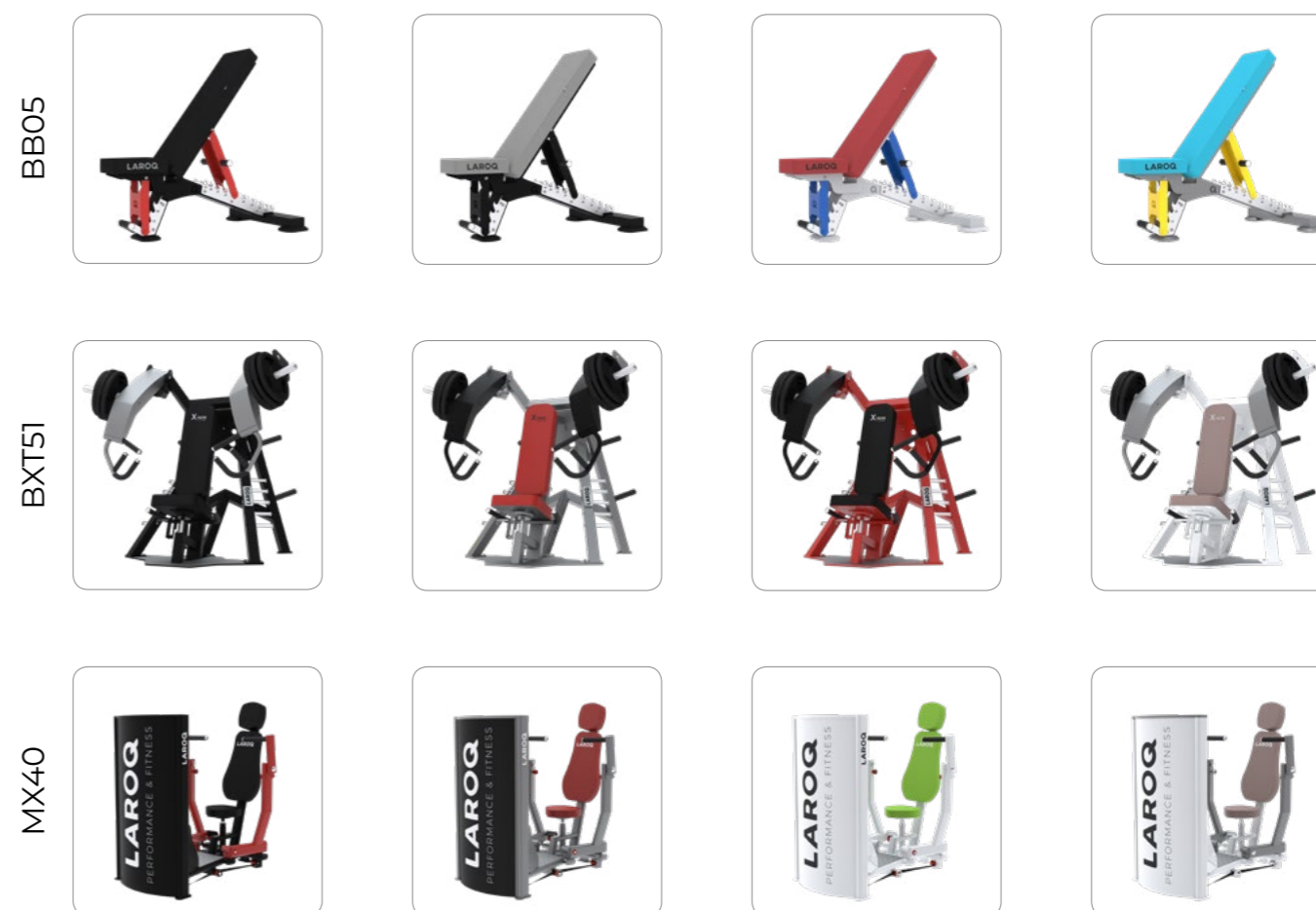
En option, ou standard selon les gammes, vous avez la possibilité de choisir la couleur de structure de votre machine, afin de rendre votre machine unique.

*Optional or standard regarding our range of product, you have the possibility to choose the frame color of your machine. Make your own and unique machine.*



D'autres couleurs sont disponibles sur demande  
*Other colors available upon request*

## PERSONNALISATION / CUSTOMISATION



Contactez-nous pour personnaliser vos machines

*Contact us to customise your machines*



# LAROQ

PERFORMANCE & FITNESS

WWW.LAROQ.COM

ZONE INDUSTRIELLE DU GRAND PONT  
13640 LA ROQUE D'ANTHÉRON  
FRANCE

Tel : +33 (0)4 42 28 48 20  
mail : commercial@fizfab.com

**MULTI***form'*

GR O U P E  
**FizFab**





WWW.LAROQ.COM

ZONE INDUSTRIELLE DU GRAND PONT  
13640 LA ROQUE D'ANTHÉRON  
FRANCE

+33 (0)4 42 28 48 20  
commercial@fizfab.com

**MULTI***form'*

GRUPE  
**FizFab**