

realsport.ch

WORKOUT KENGURU PRO

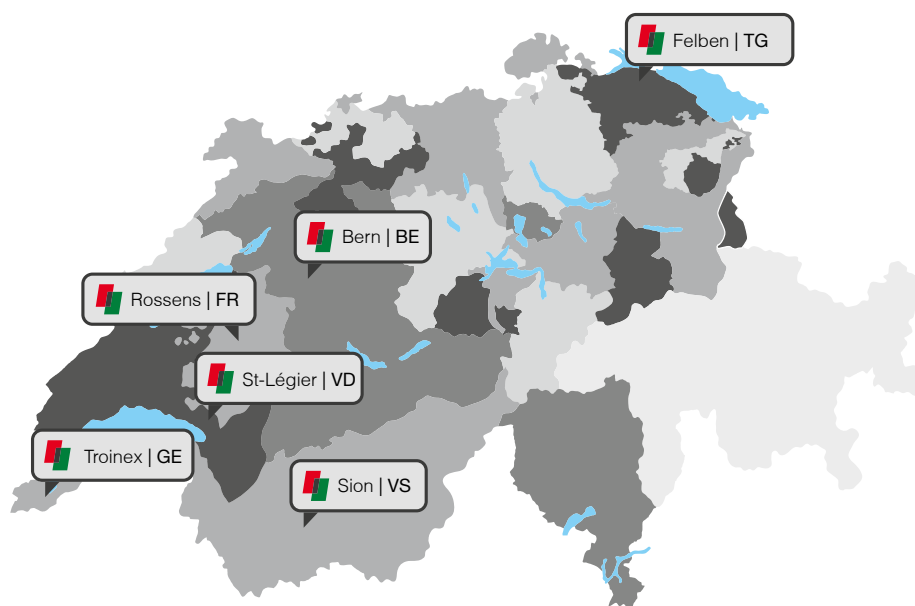


 realsport



Realsport est depuis plus de 60 ans votre partenaire de référence pour le conseil, l'étude, la réalisation et l'entretien de toutes installations sportives Indoor et Outdoor naturelles ou synthétiques. Une offre et une expertise uniques en Suisse.

Nous proposons les meilleures marques du marché pour les meilleures installations sportives conçues pour les clubs de haut niveau tout comme pour les associations sportives communales.



Nous offrons une présence nationale sur mesure pour l'ensemble de nos prestations et un service de proximité avec nos 6 succursales.

Notre bureau d'étude, nos équipes de réalisation et d'entretien se feront un plaisir de répondre à vos demandes. Realsport c'est 250 collaborateurs expérimentés et des milliers de réalisations dans toute la Suisse. Profitez de notre savoir-faire pour vous aider dans la réalisation de votre projet.



**KENGURU
PRO**



OUTDOOR

Terrain de football naturel
Terrain de foot synthétique
Court de tennis
Piste d'athlétisme
Place multisport
Beach-volley et sports de plage
Piste finlandaise
Parcours de golf
Place de jeux

Street Workout

Inline Hockey
Gazon artificiel d'agrément
Arrosage automatique
Eclairage sportif
Clôture
Toutes fournitures d'engins sportifs
Patinoire de glace naturelle
Patinoire de glace synthétique

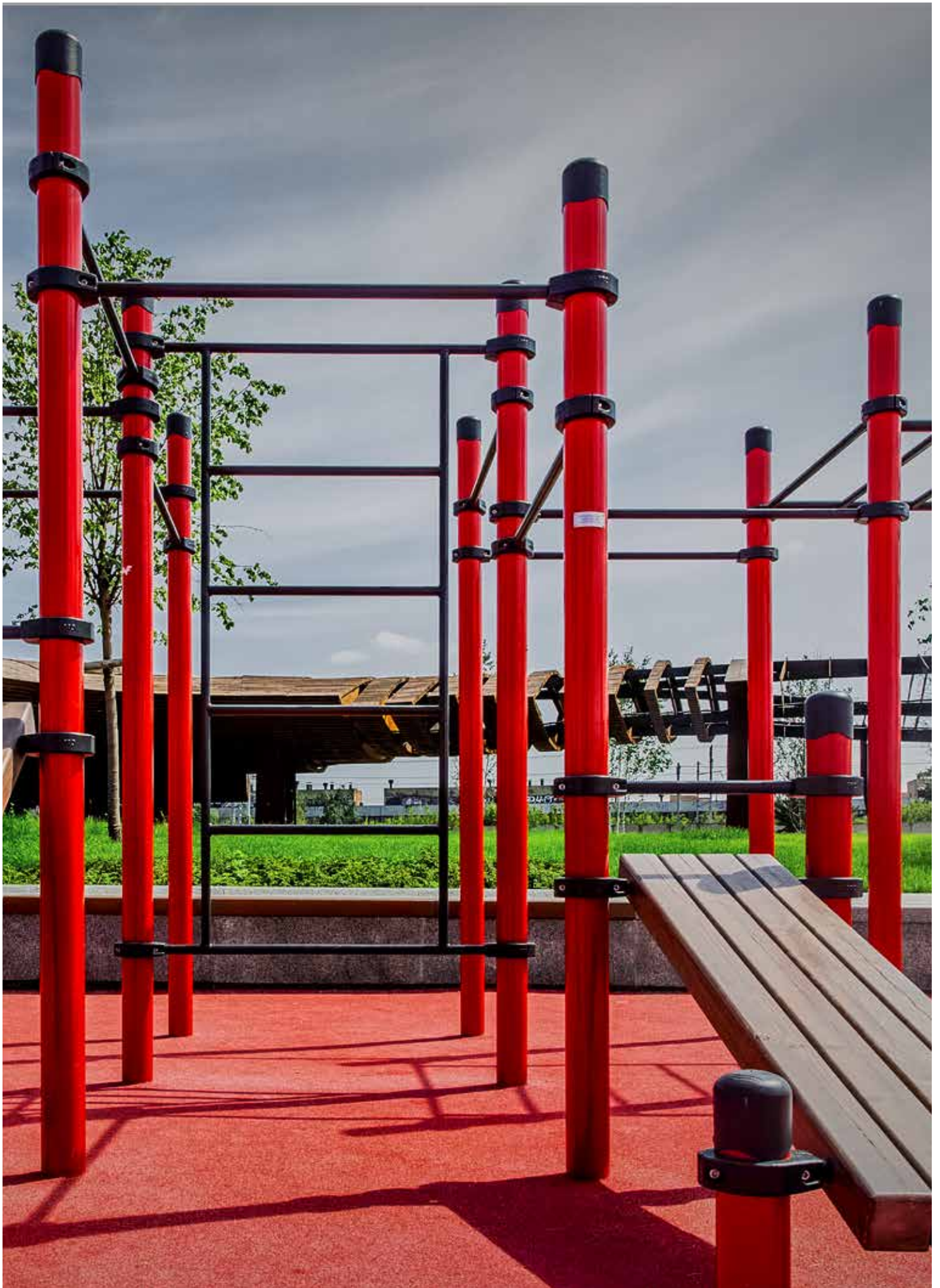




Kenguru Pro	2
Callisthénie / street workout	16
Panna football	30
Calisthenics for kids	34
Basketball units	40
Table tennis	44
Para-workout	46
Boxing racks	52
Indoor calisthenics equipment	56
Parkour	62
Sports complexes	66
Kenguru Design	72

kenguru pro

Depuis 2011, Kenguru Pro est
fabrication et Realsport Instalateur
pour la Suisse d'équipements
modernes de sports de rue.



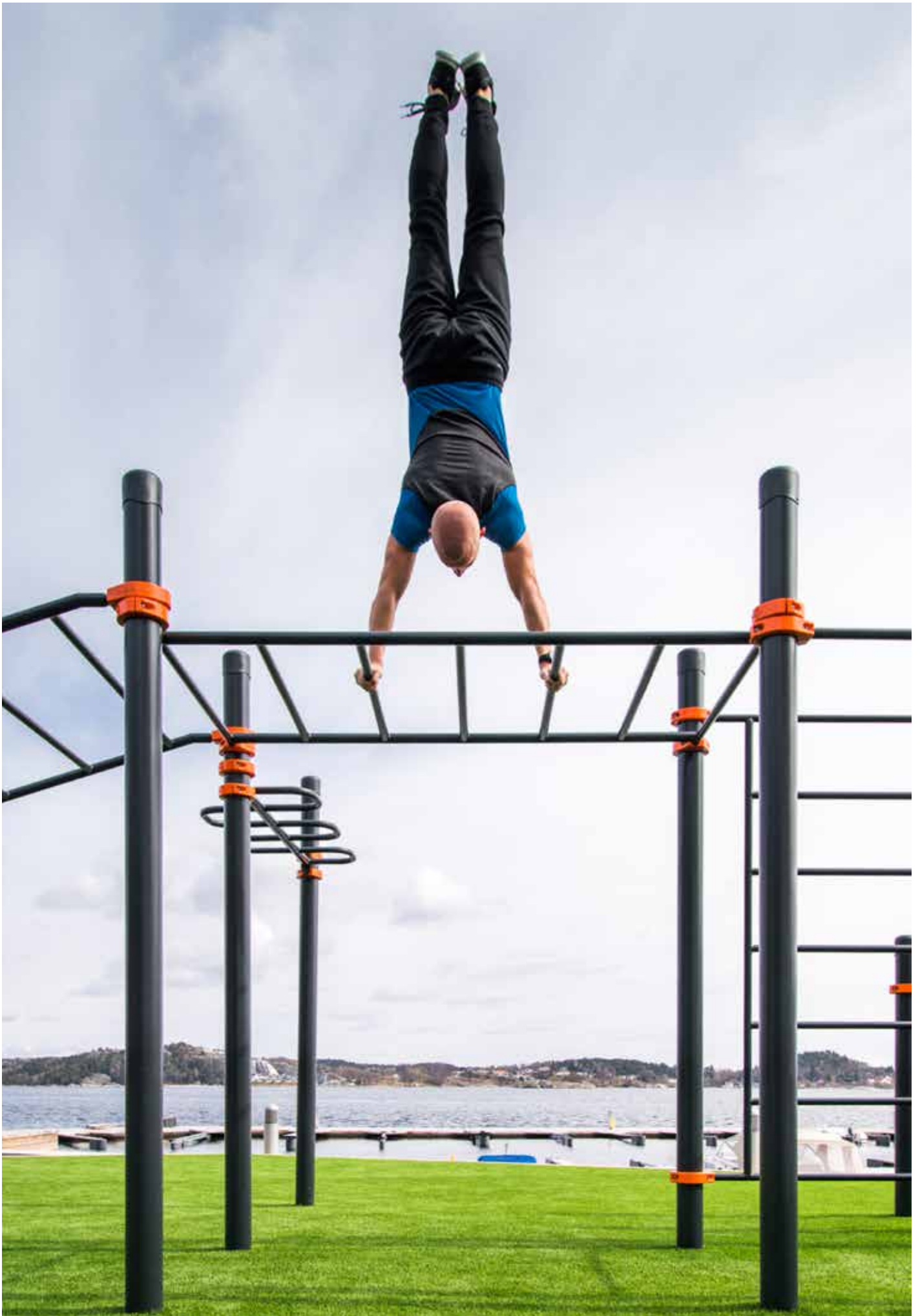
Tout a commencé avec la production de matériel de gymnastique, de street workout. Déjà à l'époque, nous avons mis l'accent sur la qualité, la sécurité, la fonctionnalité et le design. Les clients ont apprécié notre approche, ils ont apprécié l'attention qui y était portée et ont commencé à nous faire part de leurs commentaires. Ils ont partagé avec nous ce qu'ils souhaitaient voir dans notre gamme de produits, et nous avons commencé à produire de nouveaux équipements sportifs.

C'est ainsi qu'ont vu le jour:

- Zones de football panna clôturées
- Matériel de gymnastique pour enfants
- Unités de basket
- Tables pour tennis de table
- Matériel pour personnes handicapées (para-workout)
- Supports de boxe
- Matériel de gymnastique en salle,
- Équipement de parkour.

Tous nos équipements sportifs sont certifiés TÜV et sont recommandés par la World Street Workout and Calisthenics Federation.







↑
Street workout equipment
 Barres horizontales, parallèles
 barres, barres de singe, murs
 suédois - équipement pour la
 musculation en extérieur.

↓
Para-workout
 Matériel de gymnastique
 adapté aux personnes avec
 handicaps (utilisateurs
 de fauteuils roulants)



↑
Boxing racks
 Racks d'extérieur anti-vandalisme
 pour mettre en place un
 ou deux sacs de boxe.



↑
Indoor équipement de gymnastique
 Équipement de gymnastique installé à l'intérieur (dans les gymnases ou les centres de santé et de fitness) ou dans des endroits où la mise en place de béton est interdite

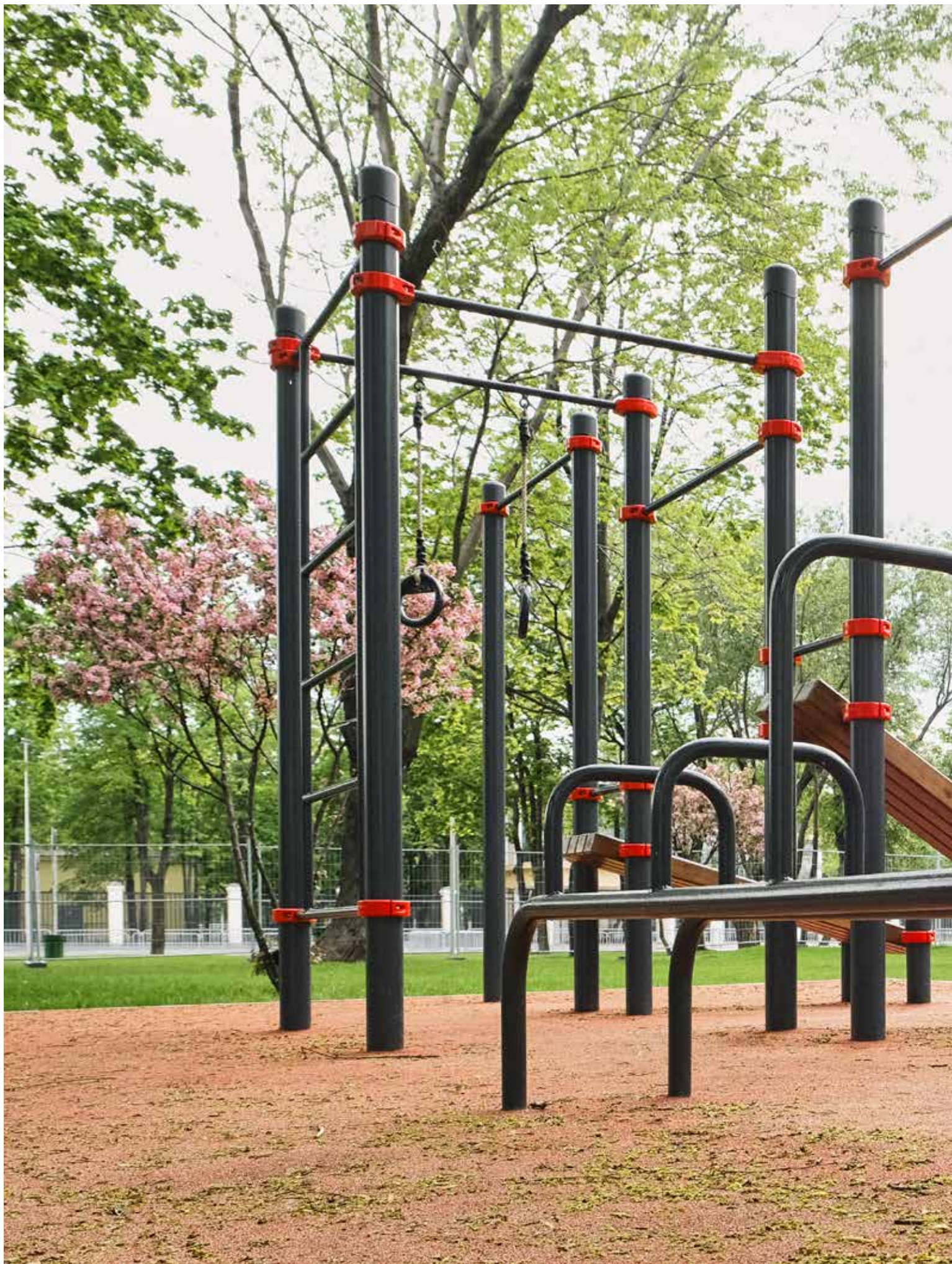
↓
Basketball units
 Unités anti-vandalisme avec panneau et panier réglables qui peuvent être installés pour le basket de rue



↓
Panna football
 Zones de football clôturées spéciales (ou cages) pour jouer à la panna Football. C'est un type de football de rue nécessitant un excellent travail de base et capacité à effectuer des tournois de football



↑
Parkour equipment
 Une ligne d'équipement spéciale pour faire du parkour



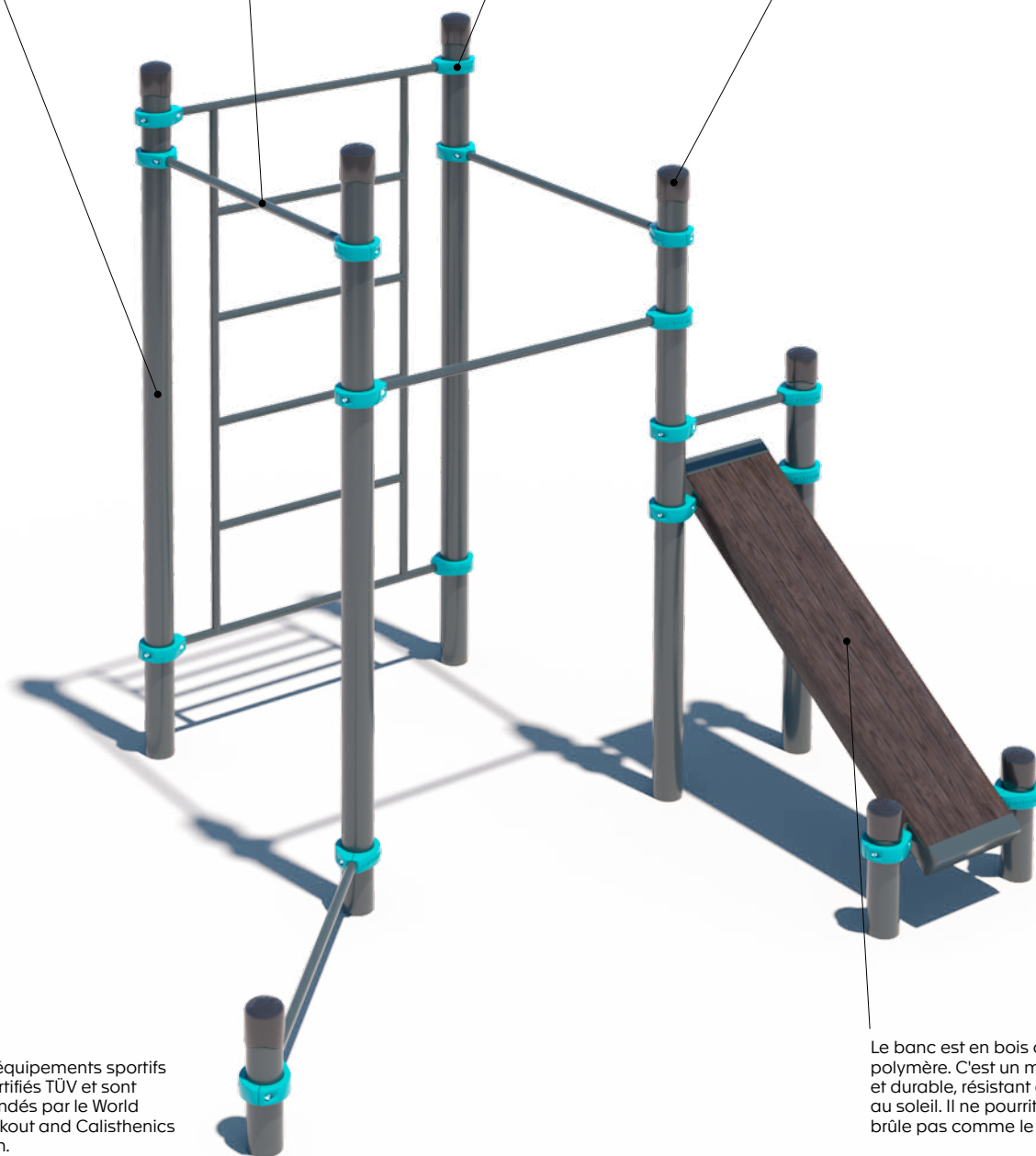


Les colonnes verticales sont constituées de tubes de 108 mm de diamètre, ce qui rend le stable sûr et durable.

Les barres horizontales et la paroi suédoise sont constituées de tubes de 34 mm de diamètre, permettant une prise confortable et sûre.

Les pinces moulées élégantes sont fabriquées selon notre technologie brevetée. Ils aident à fixer les barres transversales aux colonnes. Les clients peuvent ajuster la hauteur de l'équipement comme ils le souhaitent.

Les couvercles de colonne en plastique ABS sont plus sûrs que leurs homologues métalliques. Ils sont conçus et fabriqués sous le contrôle de Kenguru Pro et en utilisant sa technologie unique.



Tous nos équipements sportifs ont été certifiés TÜV et sont recommandés par le World Street Workout and Calisthenics Fédération.

Le banc est en bois composite polymère. C'est un matériau solide et durable, résistant à la pluie et au soleil. Il ne pourrit pas et ne brûle pas comme le bois ordinaire.



TÜV Rheinland



WSWCF





Notre usine est située à Riga, en Lettonie. La production et l'entreposage en interne nous permettent d'avoir un stock d'équipement standard - les livraisons prennent environ une à deux semaines.

En 2018, nous avons réorganisé notre base de production avec des machines et des chambres de peinture et de grenailage entièrement nouvelles et de pointe. Les spécialistes qui y travaillent améliorent leurs compétences professionnelles lors d'ateliers organisés chaque année par les fabricants concernés. De plus, ils suivent une formation interne et passent des tests trimestriels pour maintenir leur qualification. Pour la production, nous utilisons des technologies modernes de traitement des métaux - grenailage, application de peinture riche en zinc, peinture en poudre - et des matériaux modernes: plastique HPL, composites bois-polymère et plastique ABS.

En 2019, nous avons commencé à utiliser des équipements de galvanisation à chaud pour immerger des produits métalliques grenillés dans un bain de zinc fondu. Avantages de la méthode de galvanisation à chaud:

→ Anti-vandalisme. En cas de dommage local, la corrosion ne se propage pas aux zones adjacentes

→ Résistance à l'environnement, c'est-à-dire pluie, soleil, brouillard, variations de température ou brouillards marins.

→ Garantie 25 ans



workout

14

L'équipement de plein air comprend des barres horizontales, des barres parallèles, des barres de singe, des murs suédois et d'autres équipements où pratiquer la callisthénie / entraînement de rue. Grâce à sa simplicité et à son efficacité inhérentes, il devient un sport pour tous.

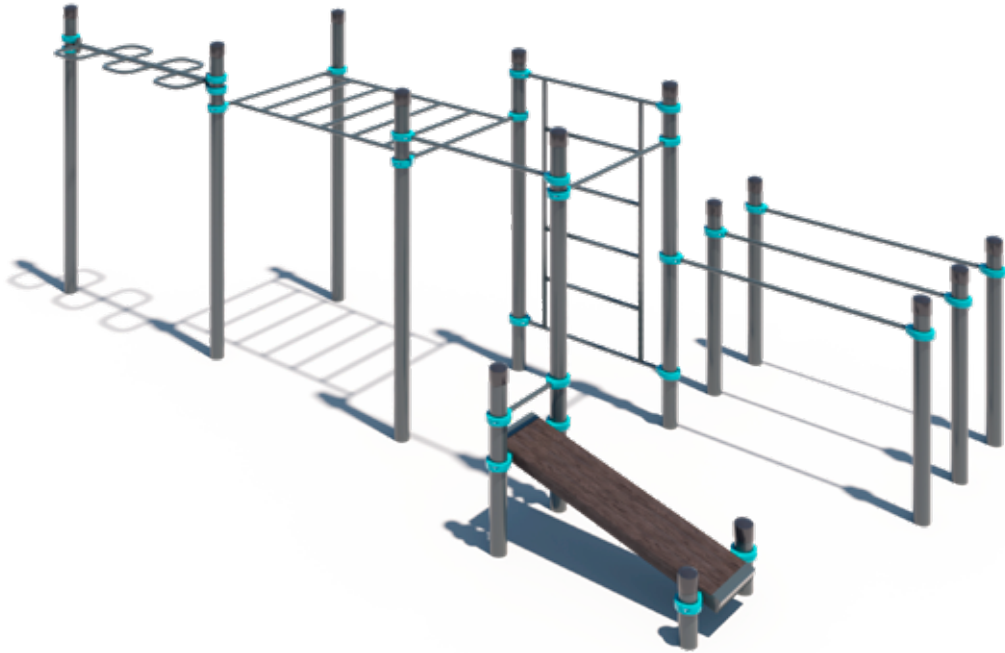




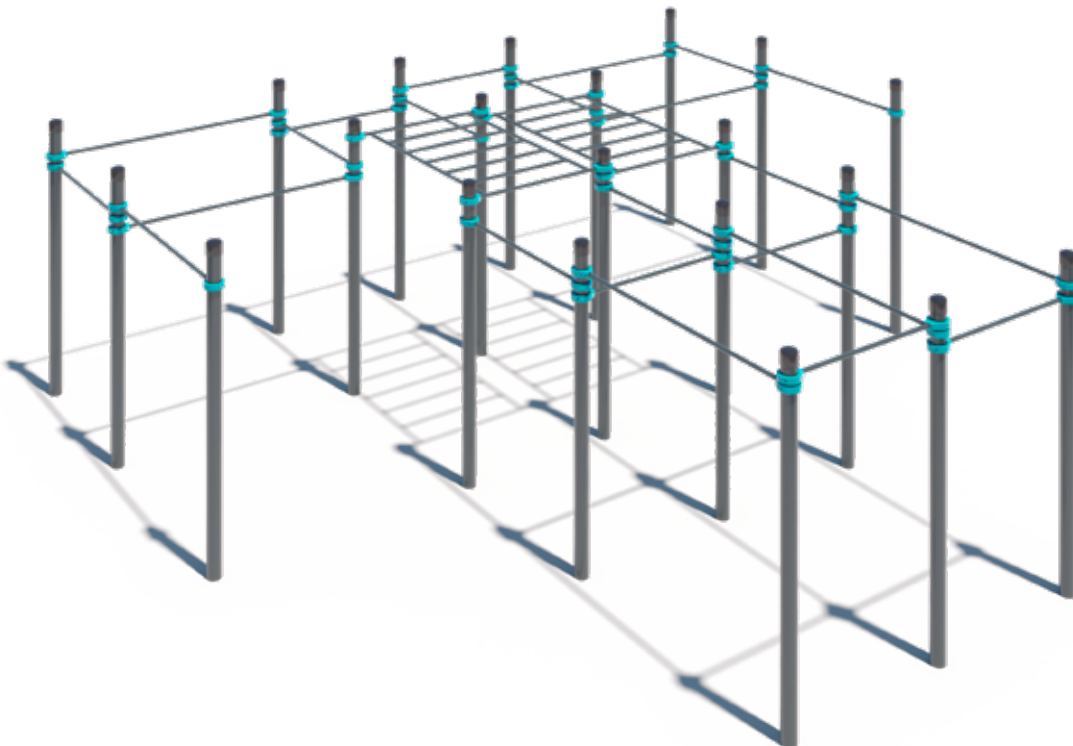
K-044

Les parcs de callisthénie / street workout donnent à chacun la possibilité de se maintenir en excellente forme physique. Tout ce dont vous avez besoin est le désir de vous entraîner. En gymnastique, vous utilisez votre propre poids corporel, ce qui rend le risque de blessure minimale. La formation sur barres horizontales et parallèles convient aussi bien aux hommes qu'aux femmes, aux personnes âgées et aux enfants. Comme ces parcs sont devenus un lieu d'entraînement commun, non seulement les amateurs, mais aussi les athlètes professionnels - boxeurs, nageurs, footballeurs, coureurs - se réunissent en un seul endroit. Ici, ils peuvent améliorer leur la condition physique générale, nécessaire dans tout type de sport.

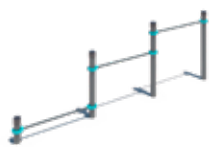




K-031



K-034



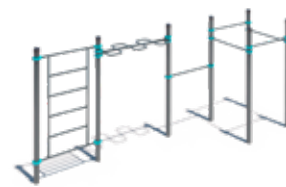
K-001



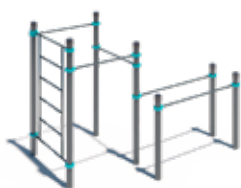
K-002



K-003



K-004



K-005



K-006



K-007



K-008



K-009



K-010



K-011



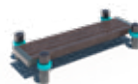
K-012



K-013



K-014



K-015



K-016



K-017



K-018



K-019



K-020



K-021



K-022



K-023



K-024



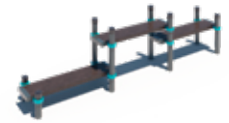
K-025



K-026



K-027



K-028



K-029



K-030



K-032



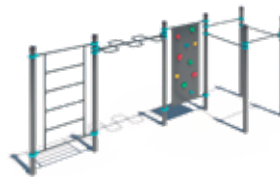
K-033



K-035



K-036



K-037



K-038



K-039



K-040



K-041



K-042



K-043



K-044



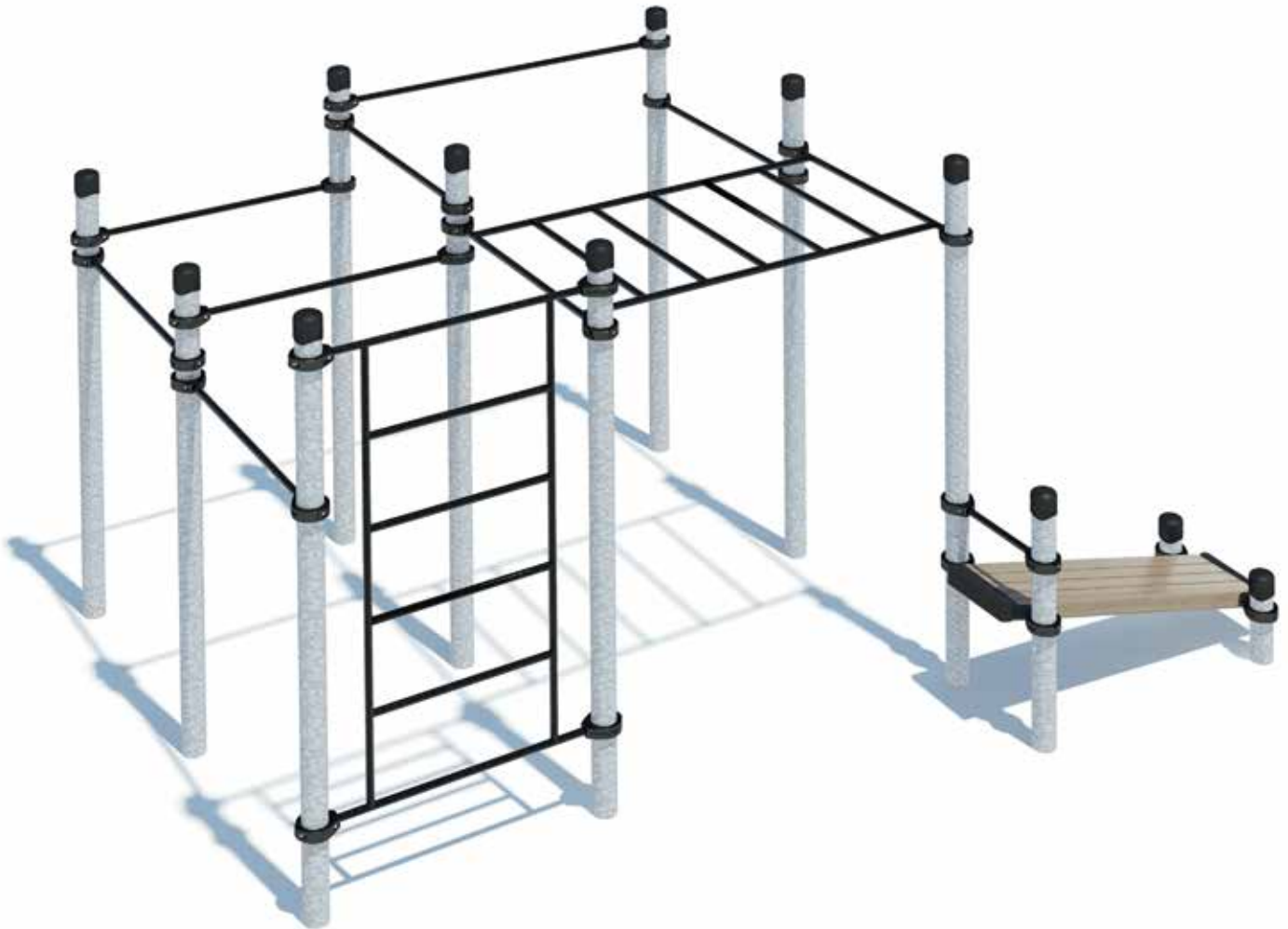
K-045





zinc

24



K-030

En 2019, nous avons commencé à produire une gamme d'équipements galvanisés à chaud. L'équipement produit avec cette méthode peut être installé dans des endroits avec un environnement agressif, par exemple, les côtes de la mer et d'autres zones avec une humidité élevée et des fluctuations de température fréquentes. Dans cette gamme de produits, les colonnes galvanisées à chaud sont combinées avec des barres transversales peintes, ce qui leur donne un aspect élégant. Livré avec une garantie de 25 ans.



Circuit débutant exemple de formation

Warm Up

Muscles utilisés :
l'ensemble du corps

Durée :
2 Min. à 4 Min.

Préparez vos articulations pour l'entraînement à venir en effectuant des mouvements circulaires dans l'ordre suivant : cou, épaules, coudes, mains, torse, bassin, genoux et pieds.

Faites une courte à un rythme facile et confortable pour augmenter votre fréquence cardiaque et réchauffer votre corps.

Stabiliser
la respiration :
60 Sec.

Fente

Muscles utilisés :
Primaire : jambes

Durée :
4 Min.

Faites 2 séries de 30 répétitions pour les deux côtés.

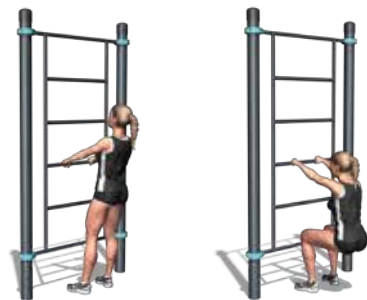


A : Tenez-vous avec votre dos à un pas des barres murales. Les mains sont placées sur les hanches. Placez votre pied libre sur un barreau (à hauteur du genou).

B : Introduit en pliant la jambe à la gravité du corps est abaissé. Le genou ne doit pas dépasser...

Alternativübung:

Ist die Übung noch zu schwer, dann führe die einfache Kniebeuge an der Sprossenwand aus. Halte dich dabei an der Sprosse fest, die sich unterhalb deiner Brusthöhe befindet. Absolviere dein Maximum an Kniebeuge-Wiederholungen innerhalb von 4 Minuten. Lege Pausen ein – wenn notwendig. Die Zeit läuft dabei weiter.



Pause:
60 Sec.

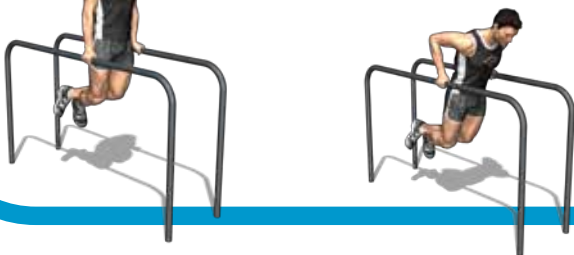
Support de barres

Muscles utilisés :
Primaire: triceps

Durée:
3 Min.

Faites votre nombre maximum de barres parallèles en 3 minutes. Faites des pauses - si nécessaire. Le temps continue de courir.

A : Prenez la position d'appui sur les barres parallèles. Les bras sont complètement étendus. Croisez vos jambes inférieures et pliez le haut du corps un peu en avant.



B : Pliez vos bras jusqu'à ce que vos bras soient parallèles aux barres parallèles. Pas plus! Restez brièvement dans la position cible, puis revenez à la position de départ

Pause:
60 Sec.

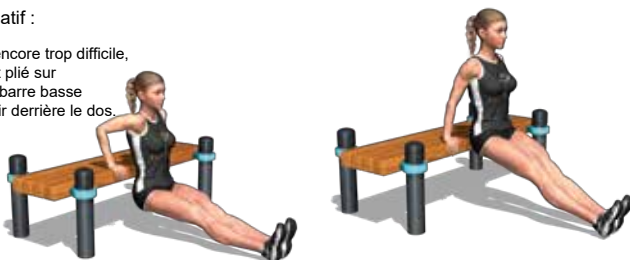
Soulevez une jambe

Muscles utilisés :
Primaire: muscles abdominaux

Faites vos levées de jambe maximales - répétitions dans les 3 minutes. Faites des pauses - si nécessaire. Le temps continue de courir.

Exercice alternatif :

Si l'exercice est encore trop difficile, utilisez le support plié sur le banc ou sur la barre basse avec un accoudoir derrière le dos.



Exercice alternatif :

Si l'exercice est encore trop difficile, faites-le couché sur le dos sur le banc incliné.



Larges pull-ups

Muscles utilisés :
Primaire: muscles du dos

Durée :
4 Min.

Faites votre maximum de tractions en 4 minutes.
Faites des pauses - si nécessaire.
Le temps continue de courir.

Pause:
60 Sec.

3



A: Vous les placez dans une poignée plus que la largeur des épaules. Les mains sur la barre de traction (les pouces restent sur la barre: c'est mieux pour activer les muscles du dos). Le regard est dirigé vers le haut.

B: Faites la traction depuis la position suspendue et étirée pour que votre poitrine touche la barre dans la position cible. Restez brièvement dans la position cible et tournez puis revenez à la position de départ

Pause:
60 Sec.

4

Alternativübung:

Ist die Übung noch zu schwer, dann führe die Ruderbewegung am tiefen Reck aus. Stelle dabei die Füße weiter vorne ab, sodass Rumpf und Beine eine Linie bilden. Absolviere dein Maximum an Ruderbewegung-Wiederholungen innerhalb von 4 Minuten. Lege Pausen ein – wenn notwendig. Die Zeit läuft dabei weiter.



Pull-ups serrés

Muscles utilisés :
Primaire: biceps

Durée :
4 Min.

Faites votre maximum de tractions en 4 minutes.
Faites des pauses - si nécessaire.
Le temps continue de courir.

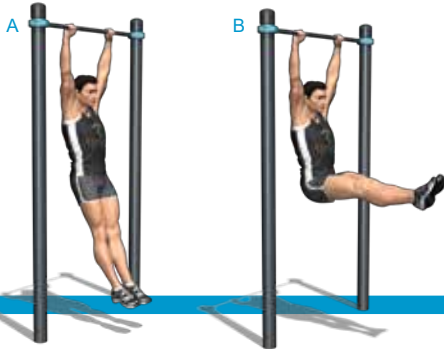
A: Dans une largeur d'épaule. Vous placez vos mains sur la barre de traction (vos pouces enferment la tige). Les jambes sont légèrement pliées.

B: Soulevez vos jambes de la position de pente sans balancer jusqu'à ce qu'elles soient horizontales. Puis retournez à la sortie position arrière



29 Minutes

Principaux groupes musculaires



A: Vous placez vos mains sur la barre de traction dans une prise serrée (vos pouces entourent la barre). Le dos est en position de dos creux, le regard est dirigé vers le haut.

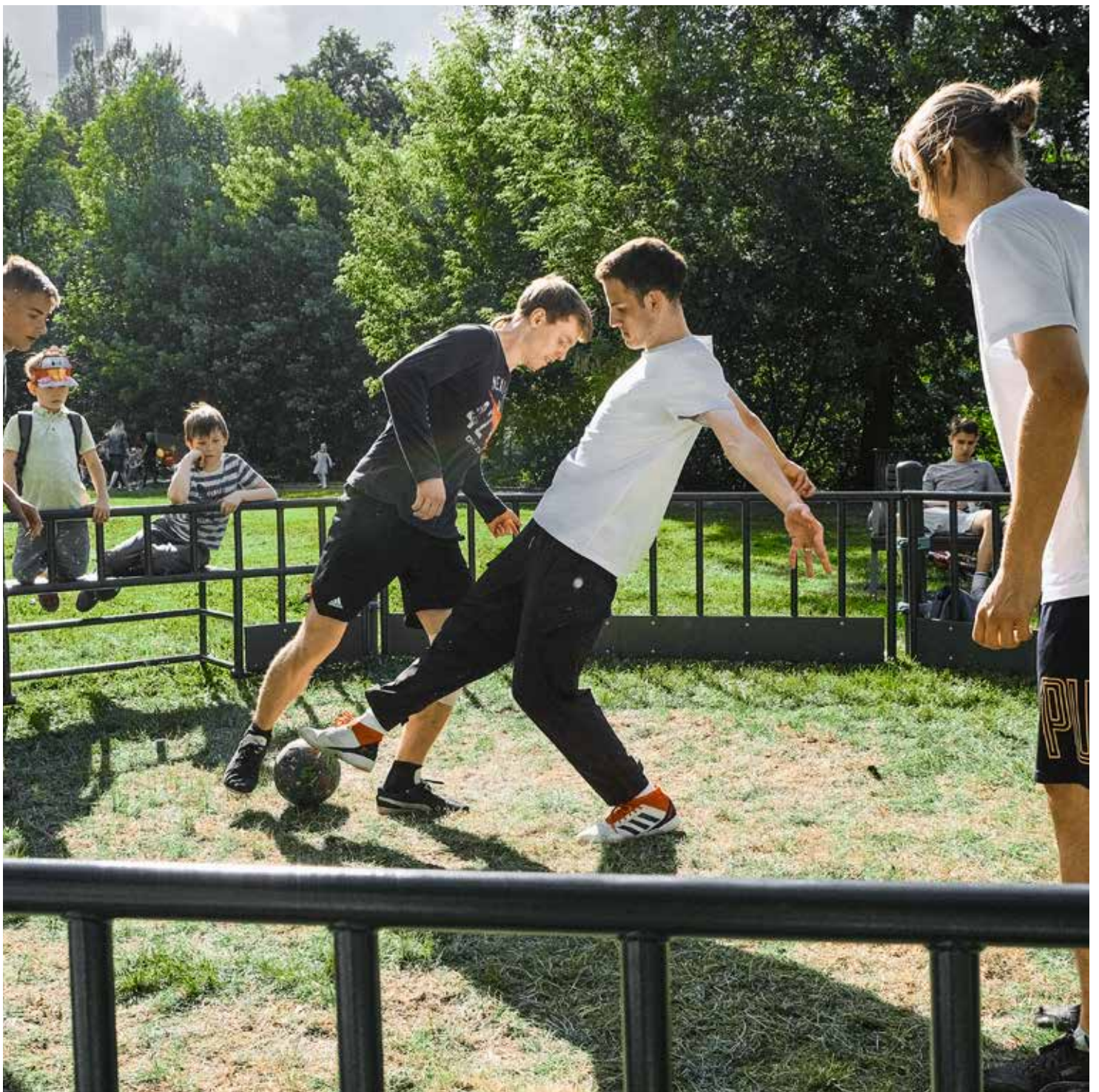
B: Faites la traction depuis la position suspendue et contractez consciemment les muscles fléchisseurs du bras. Le pull-up est terminé lorsque le menton est au-dessus de la barre.

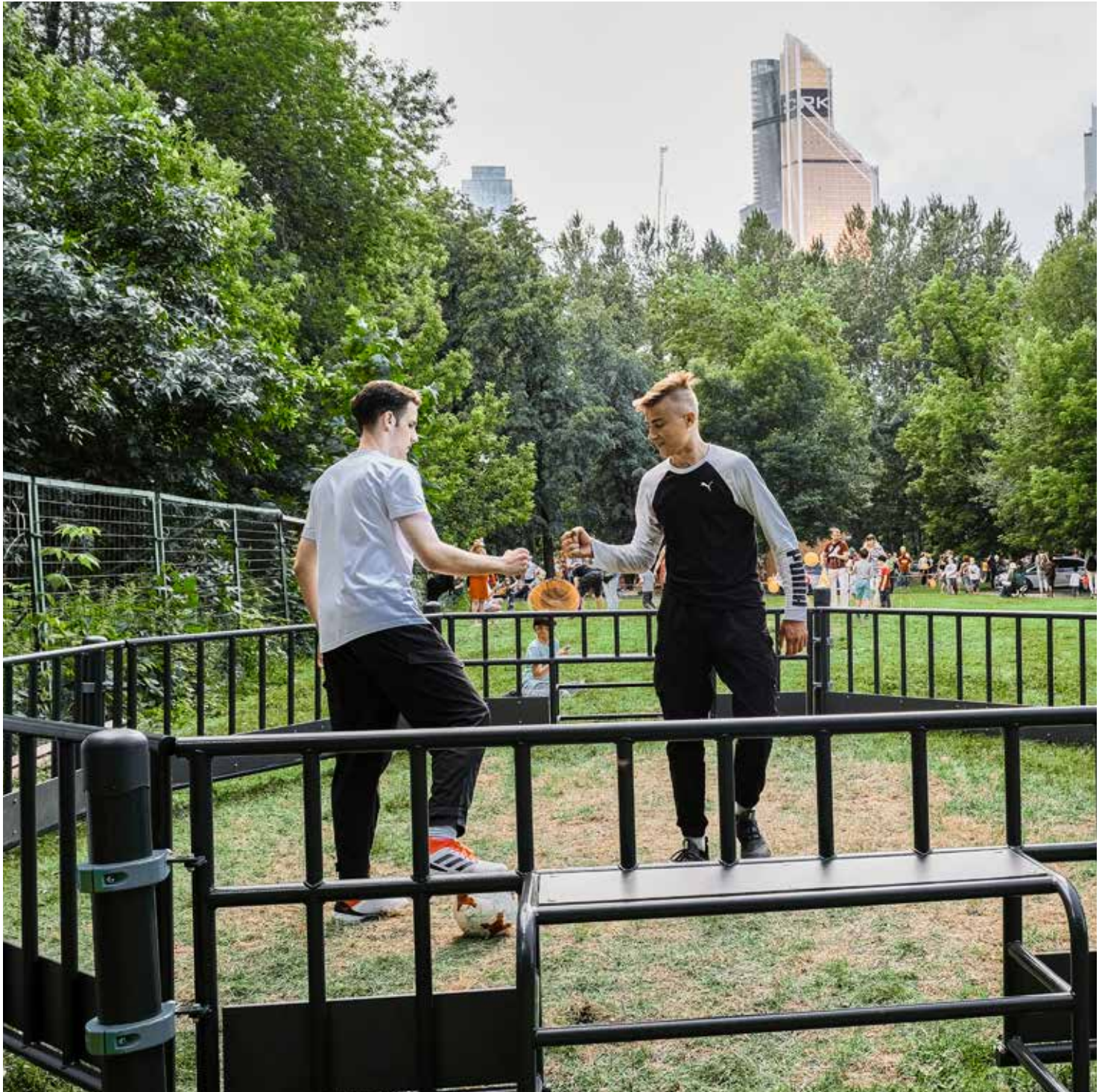


panna

28

Le football de Panna est un type de football de rue, où le jeu se déroule dans une zone de football clôturée spéciale (ou cage). Le gagnant est celui qui maîtrise le mieux le ballon et qui sait faire des feintes magistrales et un travail de fond efficace. Il n'y a pas de règles strictes - les joueurs les inventent en déplacement. Le football Panna gagne rapidement en popularité en Europe.







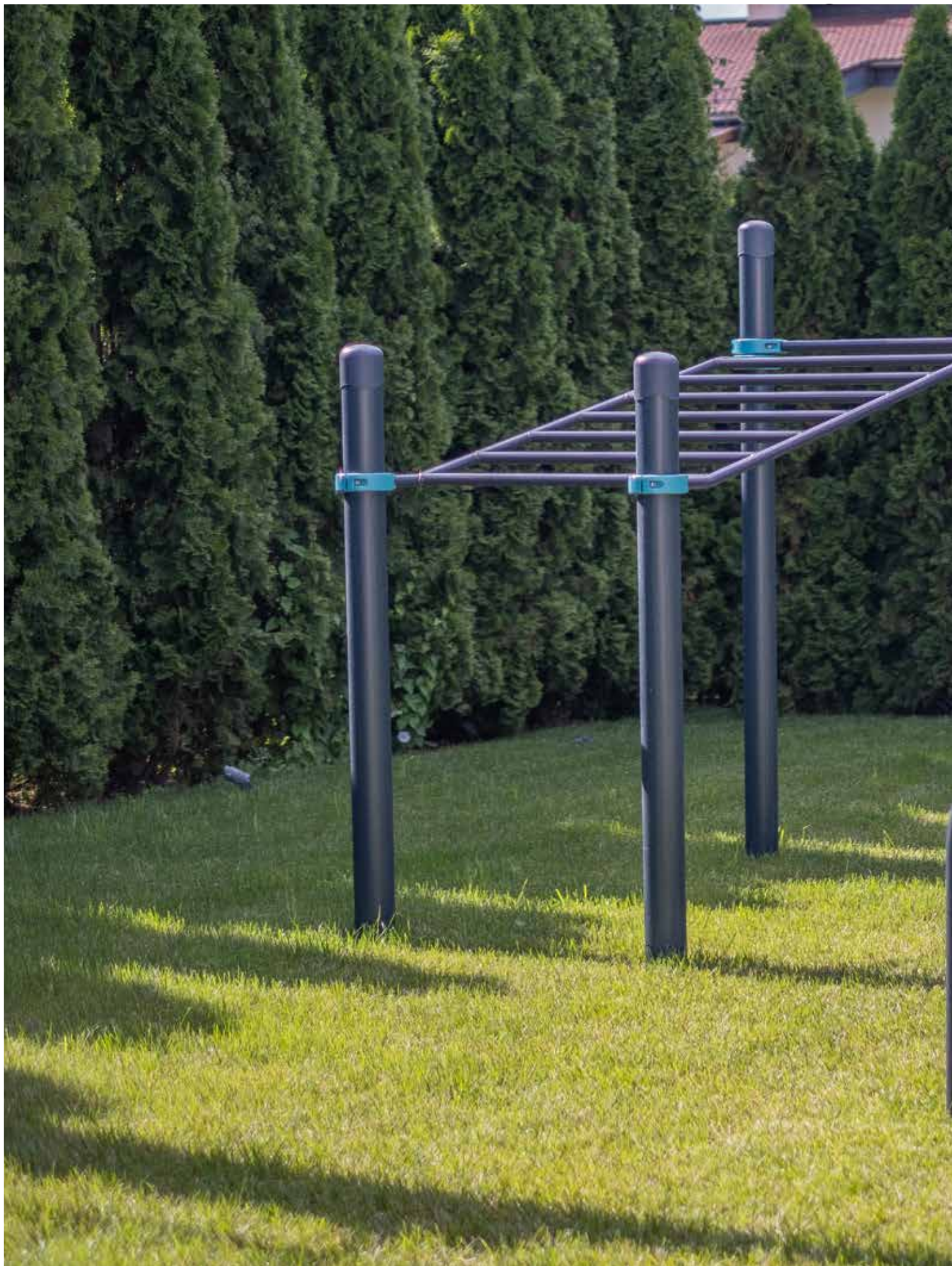
FF-06



FF-06/1

Ligne d'équipement adaptée aux enfants d'âge préscolaire et primaire. Les composants sont montés plus bas que dans la ligne standard et sont de plus petite taille. Les types d'équipement sont choisis en tenant compte des intérêts des enfants de 3 à 8 ans. C'est pourquoi il y a beaucoup de bars à singes, de murs suédois, de murs d'escalade, de cordes et d'anneaux.









KIDS-036



KIDS-027



KIDS-001



KIDS-002



KIDS-003



KIDS-008



KIDS-026



KIDS-045

basketball

En Europe, l'intérêt pour le basketball croît rapidement et fait déjà partie des cinq sports les plus populaires. Pour assurer une large disponibilité, il est nécessaire de construire des courts extérieurs. Les unités de basketball Kenguru Pro répondent à toutes les exigences de ces installations, étant anti-vandale, sûres et durables.







S-006

ping pong

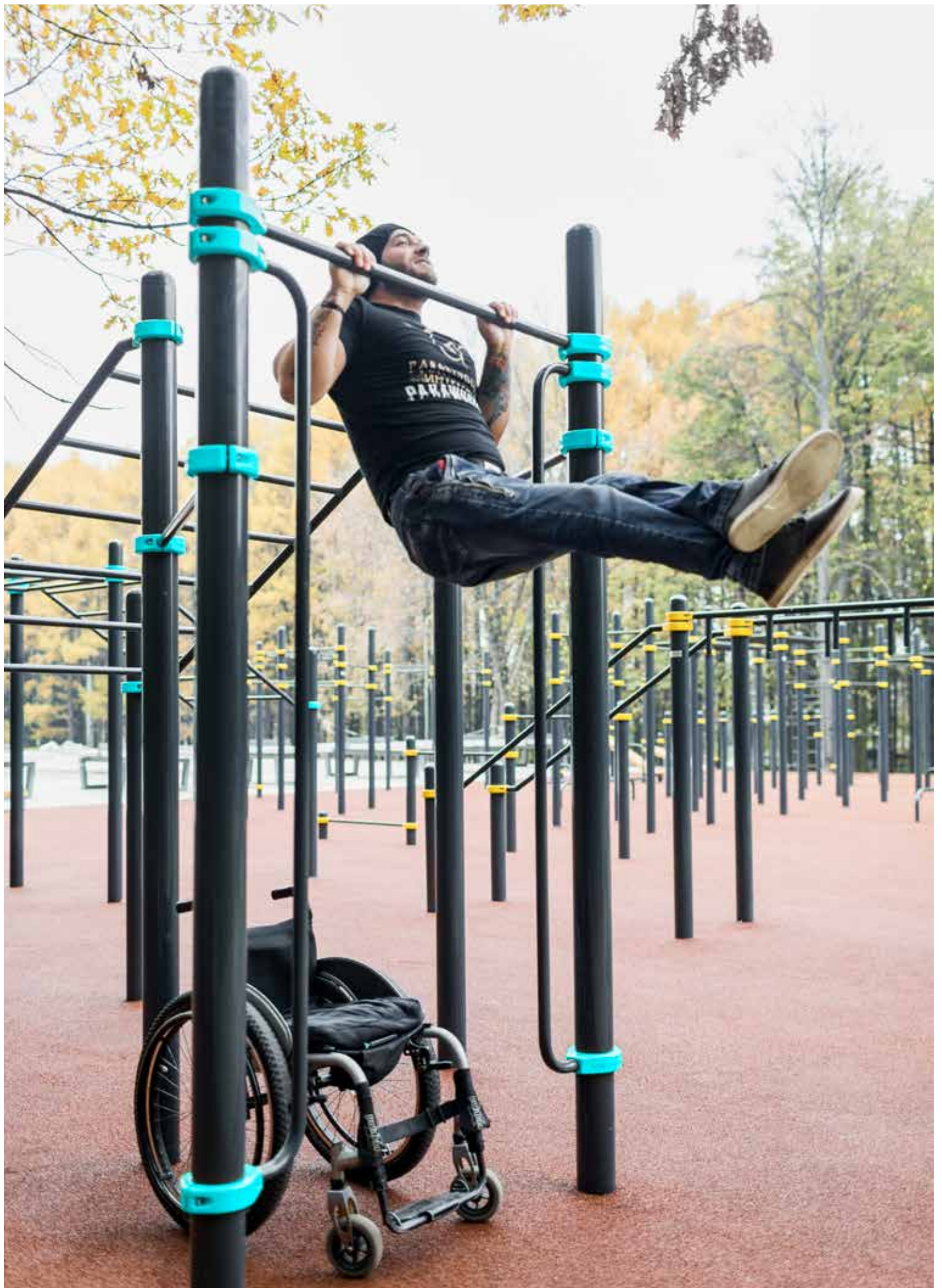
Les tables d'extérieur pour le tennis de table doivent être à l'épreuve du vandalisme. Normalement, ils sont très volumineux et lourds. Les tables Kenguru Pro pour le tennis de table combinent une structure anti-vandalisme avec un design sophistiqué et léger.



TS-001

para

L'équipement d'entraînement pour les personnes handicapées a des mains courantes supplémentaires pour les tractions, des barres horizontales inférieures et parallèles. Les barres parallèles sont spécifiquement conçues pour qu'un athlète handicapé puisse les atteindre facilement en fauteuil roulant.





P-018

Barres horizontales: 4 pcs.
Mur suédois: 1 pc.
Banc: 1 pc.
Banc incliné: 1 pc.
Barres parallèles inclinées: 1 pc.
Mains courantes verticales: 1 pc.
Dimensions: 4,7 x 3,94 m
Hauteur: 2,6 m





P-015



P-018



P-001



P-002



P-007



P-010



P-011



P-012



P-013



P-016



P-020



P-021



P-022



P-023

boxing

50

Les sports de combat gagnent en popularité en Europe. Mais l'infrastructure d'entraînement en plein air pour les combattants est mal développée. Les supports de boxe anti-vandalisme Kenguru Pro ont été développés spécifiquement pour les espaces publics. Ils vont aussi parfaitement avec les parcs de callisthénie.





S-003

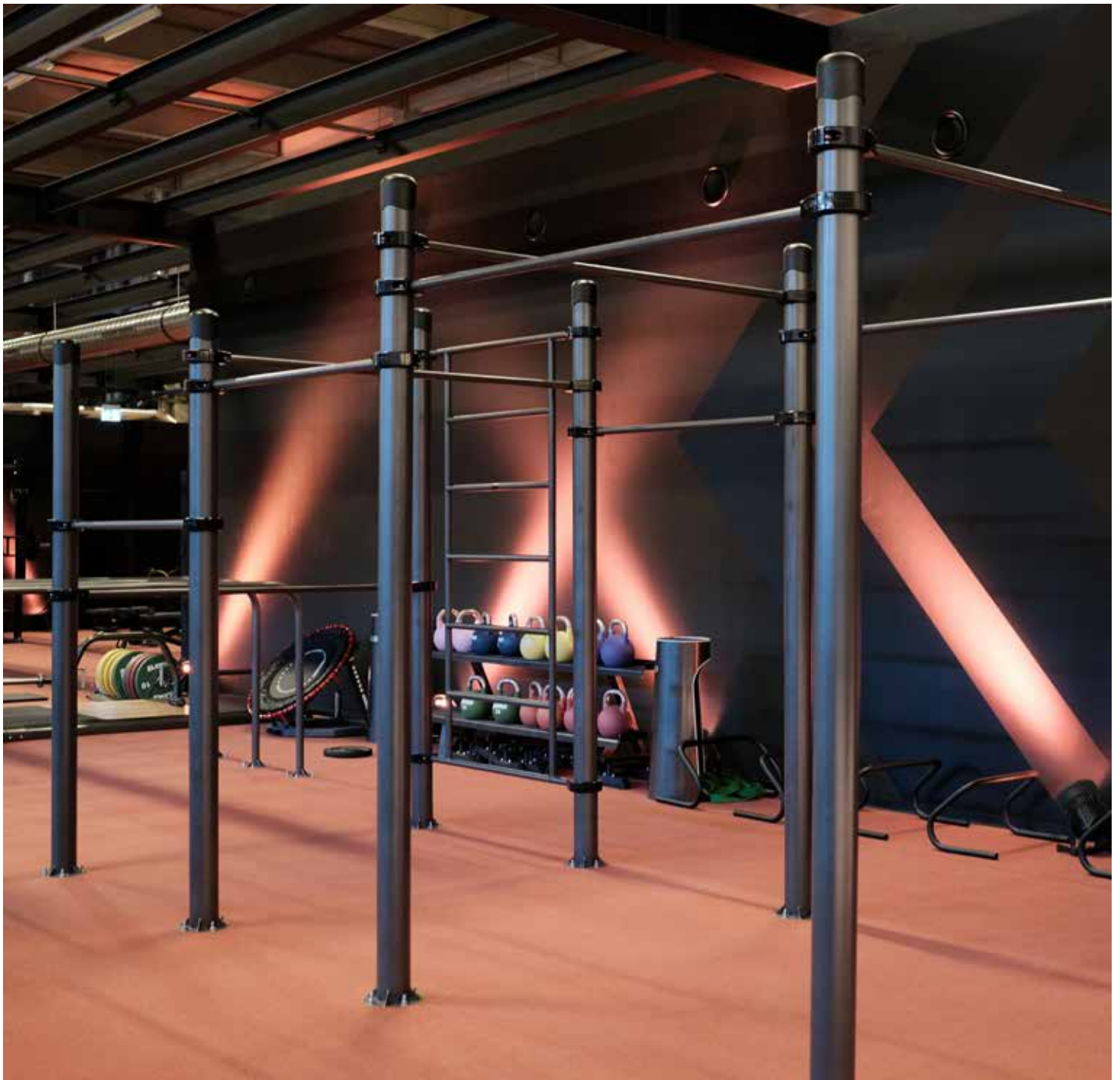
Dimensions: 1,4 x 0,45 m
Hauteur: 3 m
Poids: 220 kg



indoor

54

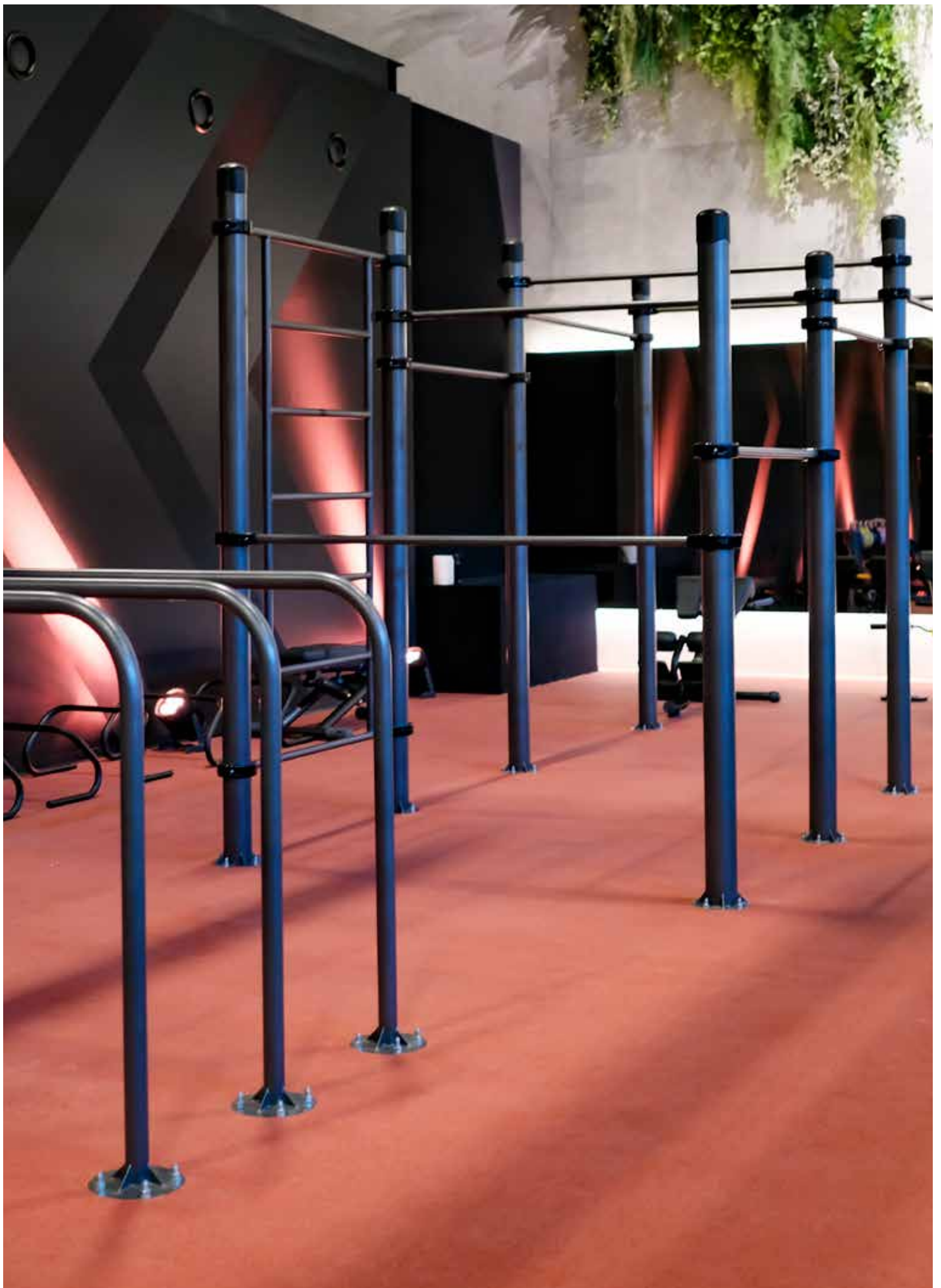
Matériel de gymnastique / entraînement de rue, installé à l'intérieur de locaux (gymnases, centres de santé et de fitness) ou là où la pose de béton est interdite. Idéal pour organiser des compétitions en salle, des classes de maître et des événements publics - festivals de la ville et autres célébrations. Cette gamme d'équipements est utilisée par la Fédération Mondiale de Street Workout et de Calisthenics dans les championnats du monde et les coupes du monde.





D-007

Barres horizontales: 5 pcs.
Barres parallèles courbes: 1 pc.
Mur suédois: 1 pc.
Dimensions: 4,9 x 2,24 m
Hauteur: 2,6 m





D-5



D-10



D-1



D-2



D-3



D-4



D-6



D-7



D-8



D-9

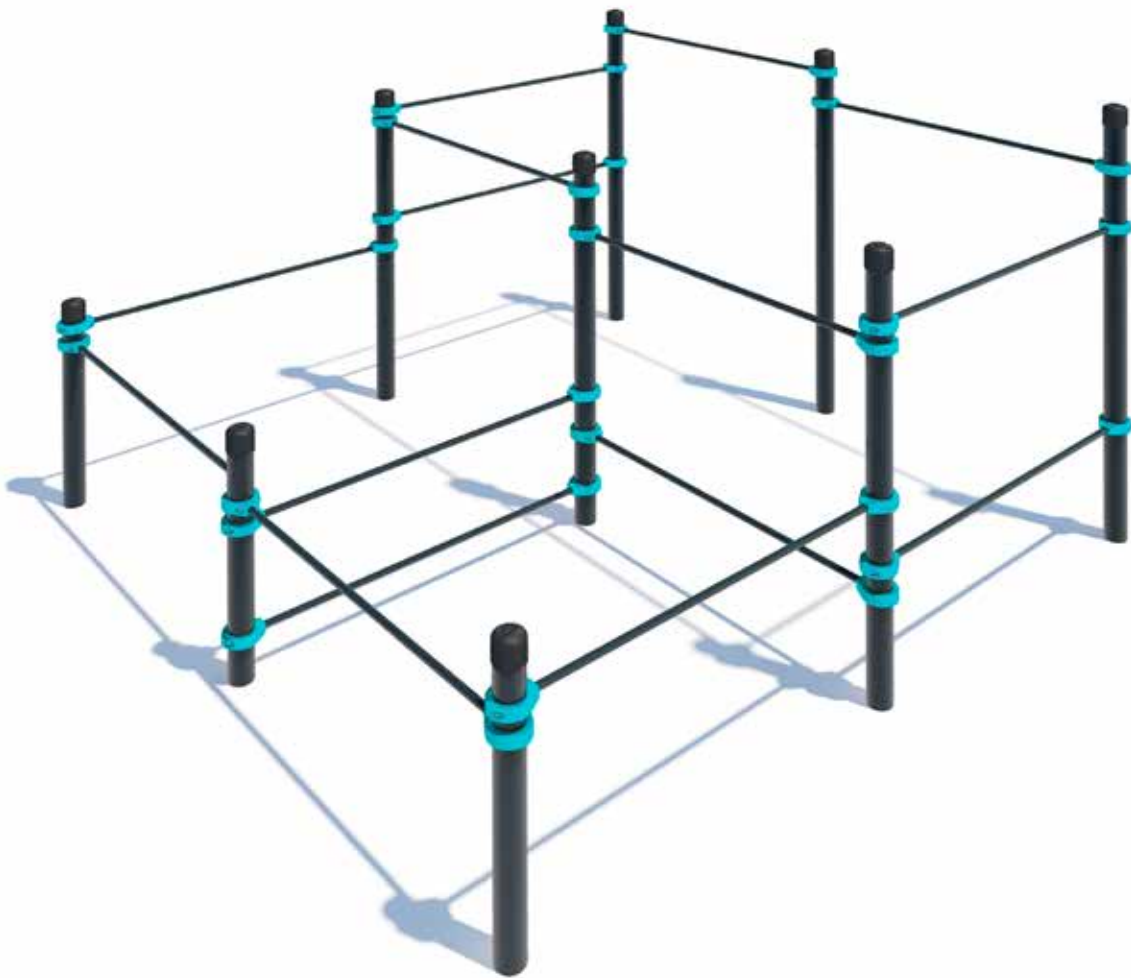


D-11

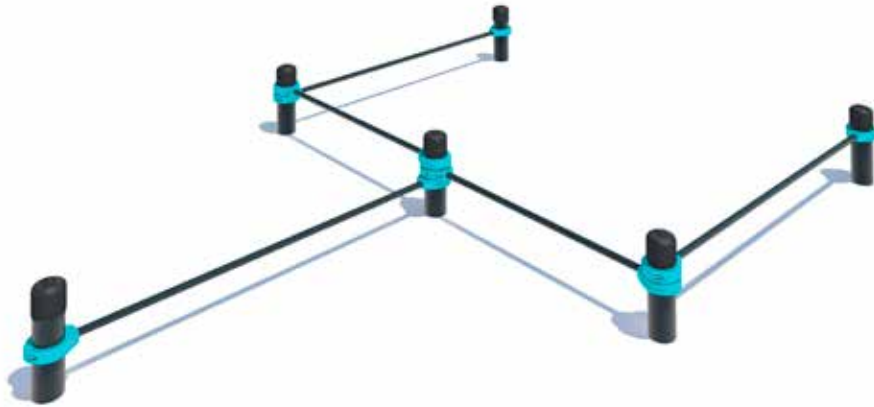
parkour

60

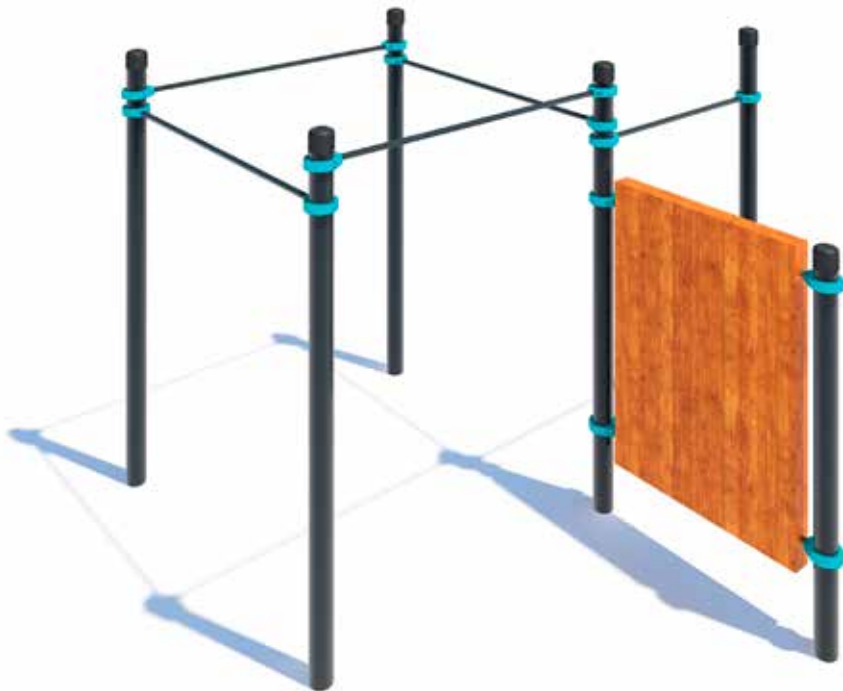
L'équipement de parkour Kenguru Pro a été développé en tenant compte de l'avis des principaux praticiens (ou traceurs). Cela rend la performance des figures plus dynamique et efficace.



PK-003



PK-002



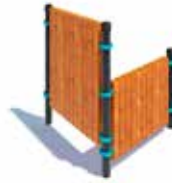
PK-006



PK-001



PK-003



PK-004



PK-005



PK-007



PK-008



PK-009



PK-010



PK-011



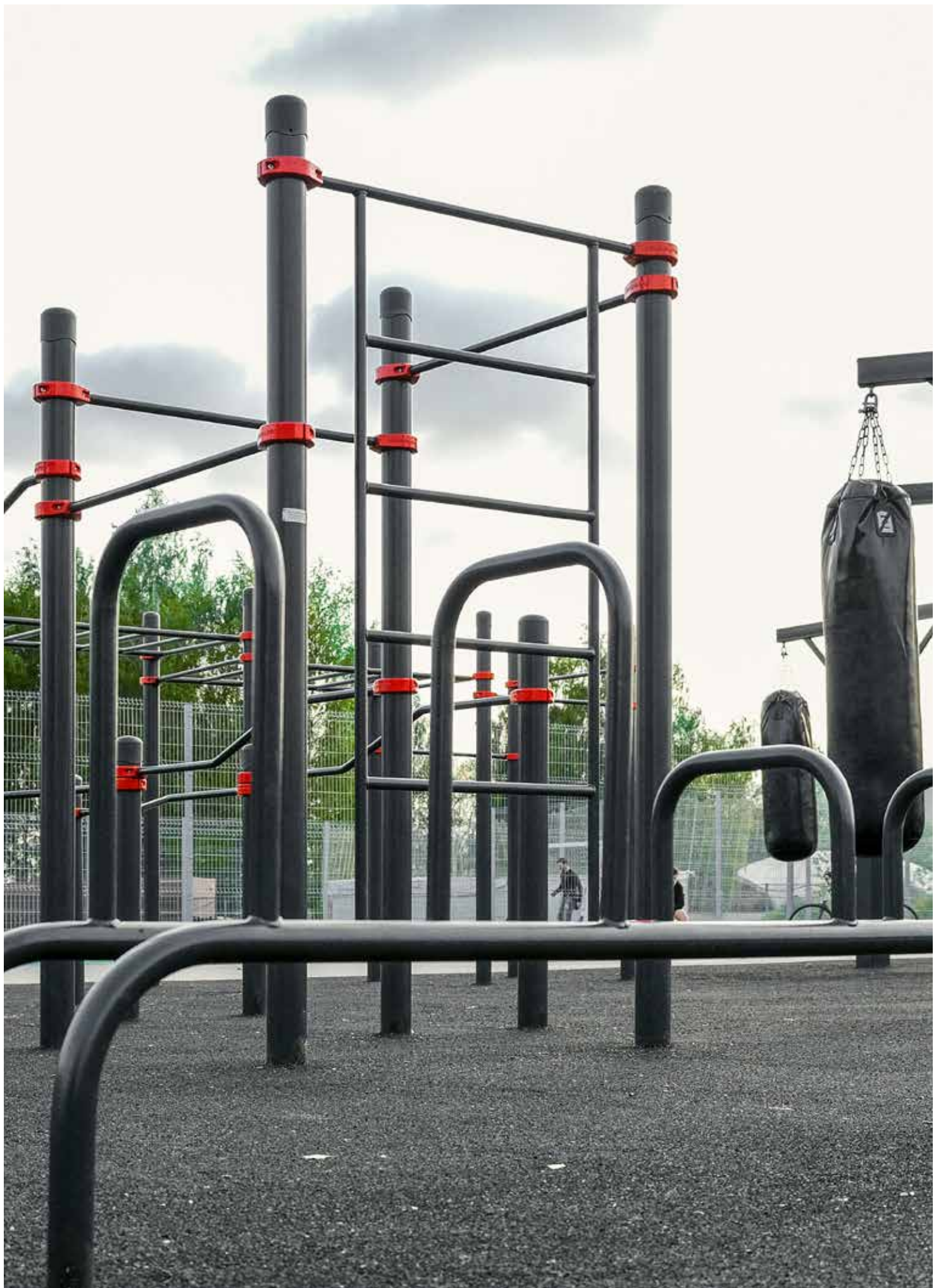
PK-012

clusters

Ces complexes sportifs
avec des groupes d'équipements
rassembler en un seul endroit le
fans de différentes rues
sous-cultures et sports:

- Calisthénie
(entraînement de rue)
- Panna football
- basket / streetball
- Boxe
- Tennis de table / ping-pong
- volleyball
- Parkour

Ces sites attirent de nombreux
adeptes d'un mode de vie sain, ce
qui favorise un échange de bonnes
pratiques. Cela conduit alors à
une augmentation du nombre de
personnes impliquées dans des
activités physiques et sportives.

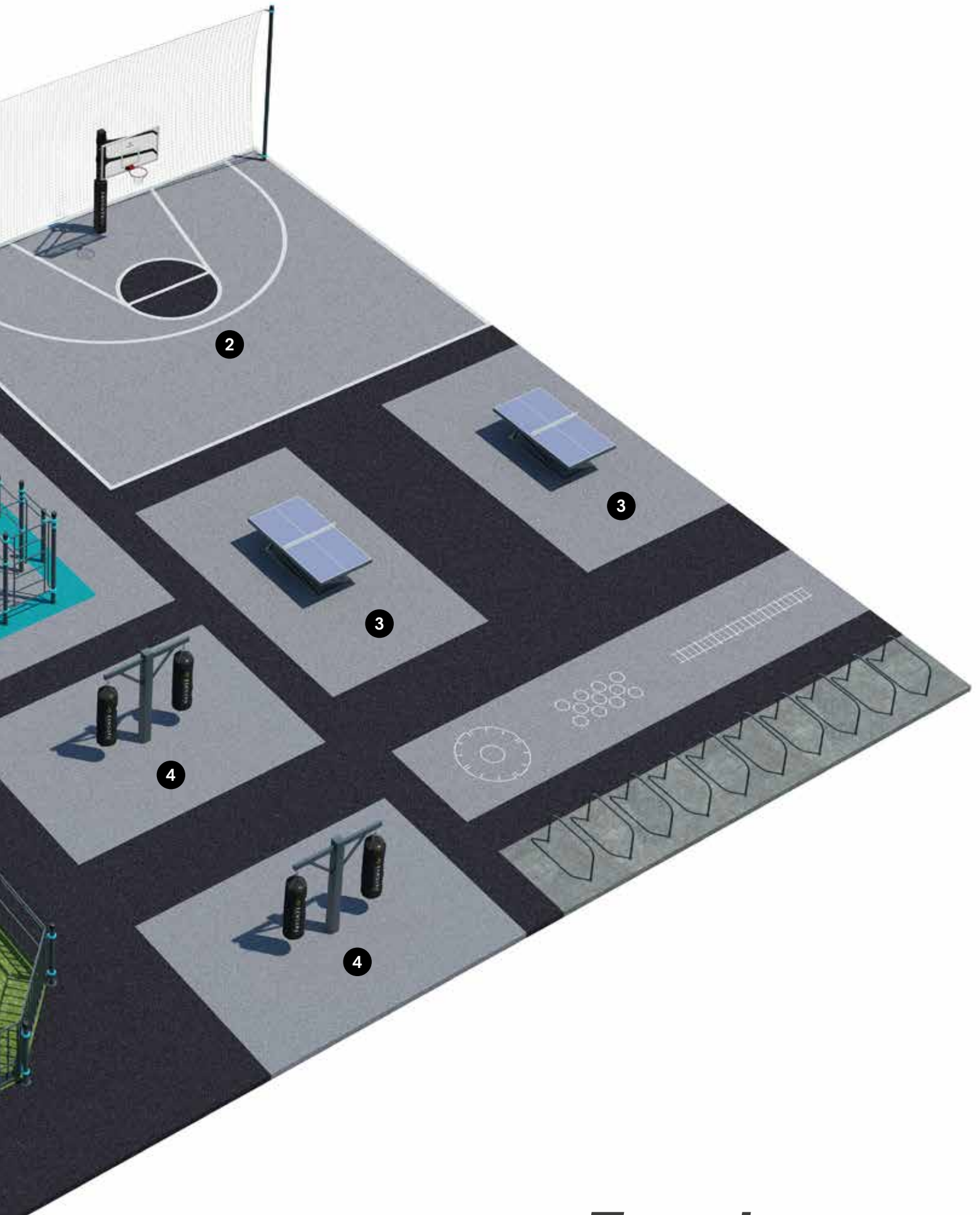


Sports complexes 35×26

66

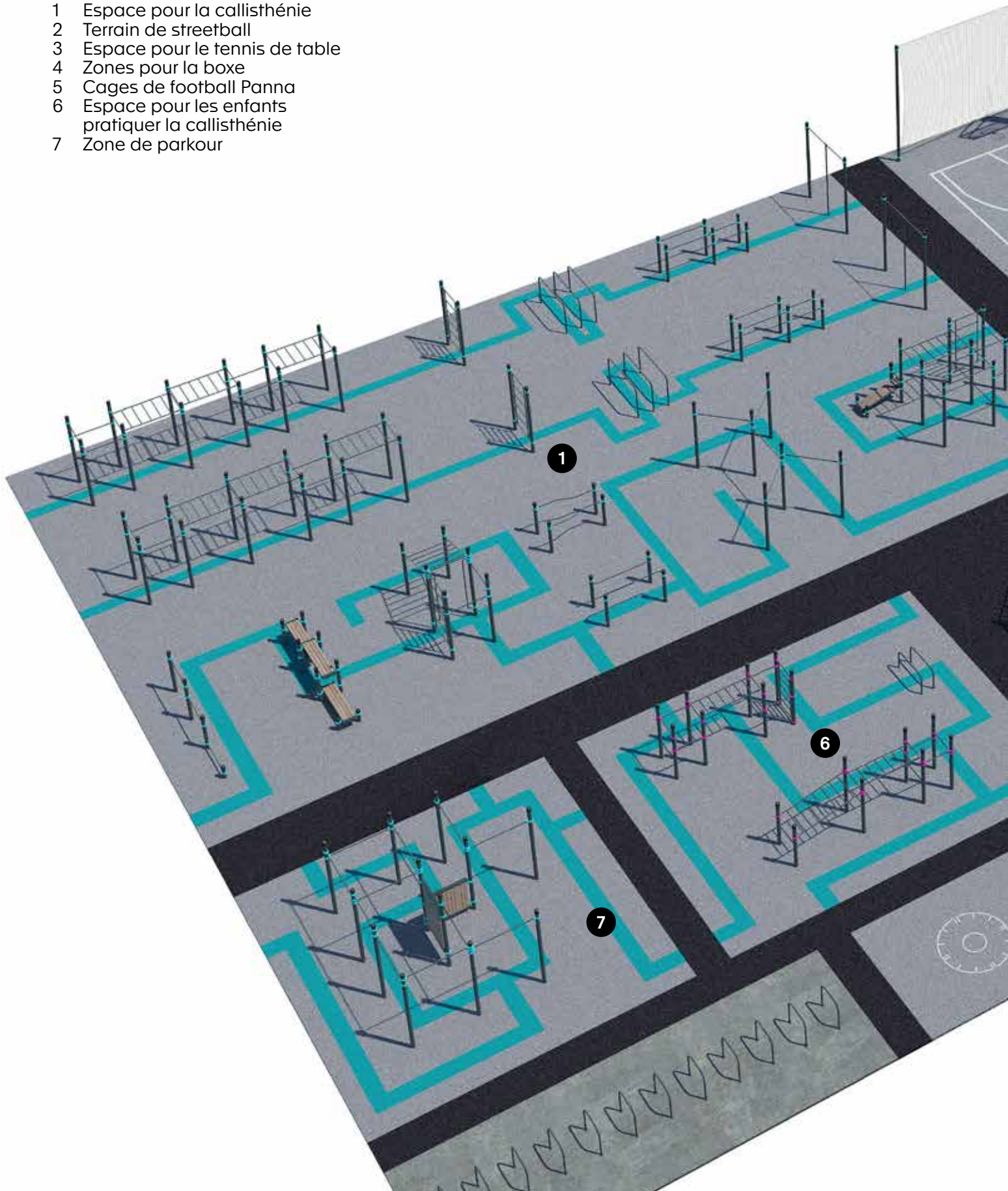
- 1 Espace pour la callisthénie
- 2 Terrain de streetball
- 3 Zones pour le tennis de table
- 4 Zones pour la boxe
- 5 Cage de football Panna
- 6 Espace pour les enfants pratiquer la callisthénie

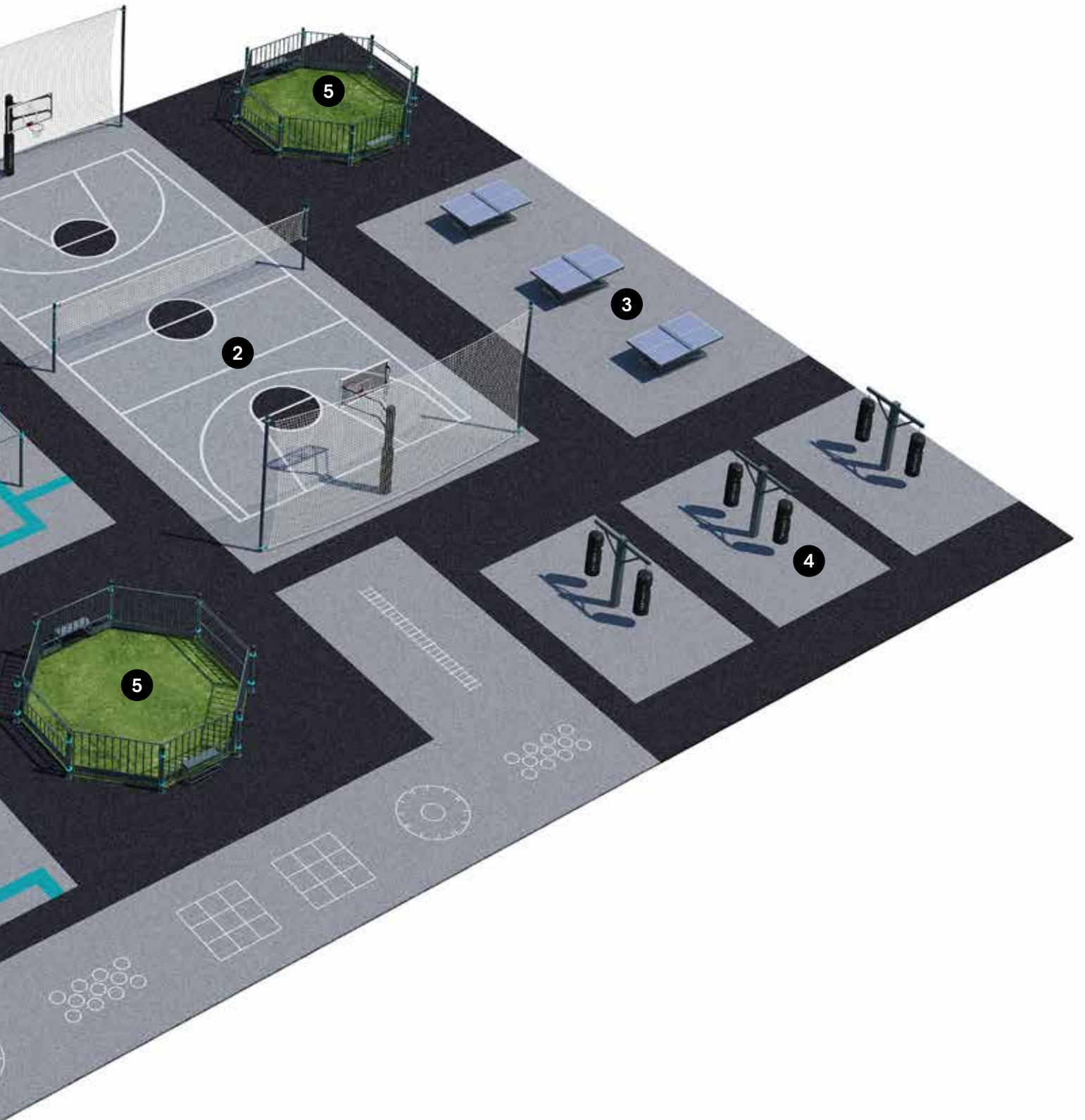




Sports complexes 53×34

- 1 Espace pour la callisthénie
- 2 Terrain de streetball
- 3 Espace pour le tennis de table
- 4 Zones pour la boxe
- 5 Cages de football Panna
- 6 Espace pour les enfants pratiquer la callisthénie
- 7 Zone de parkour



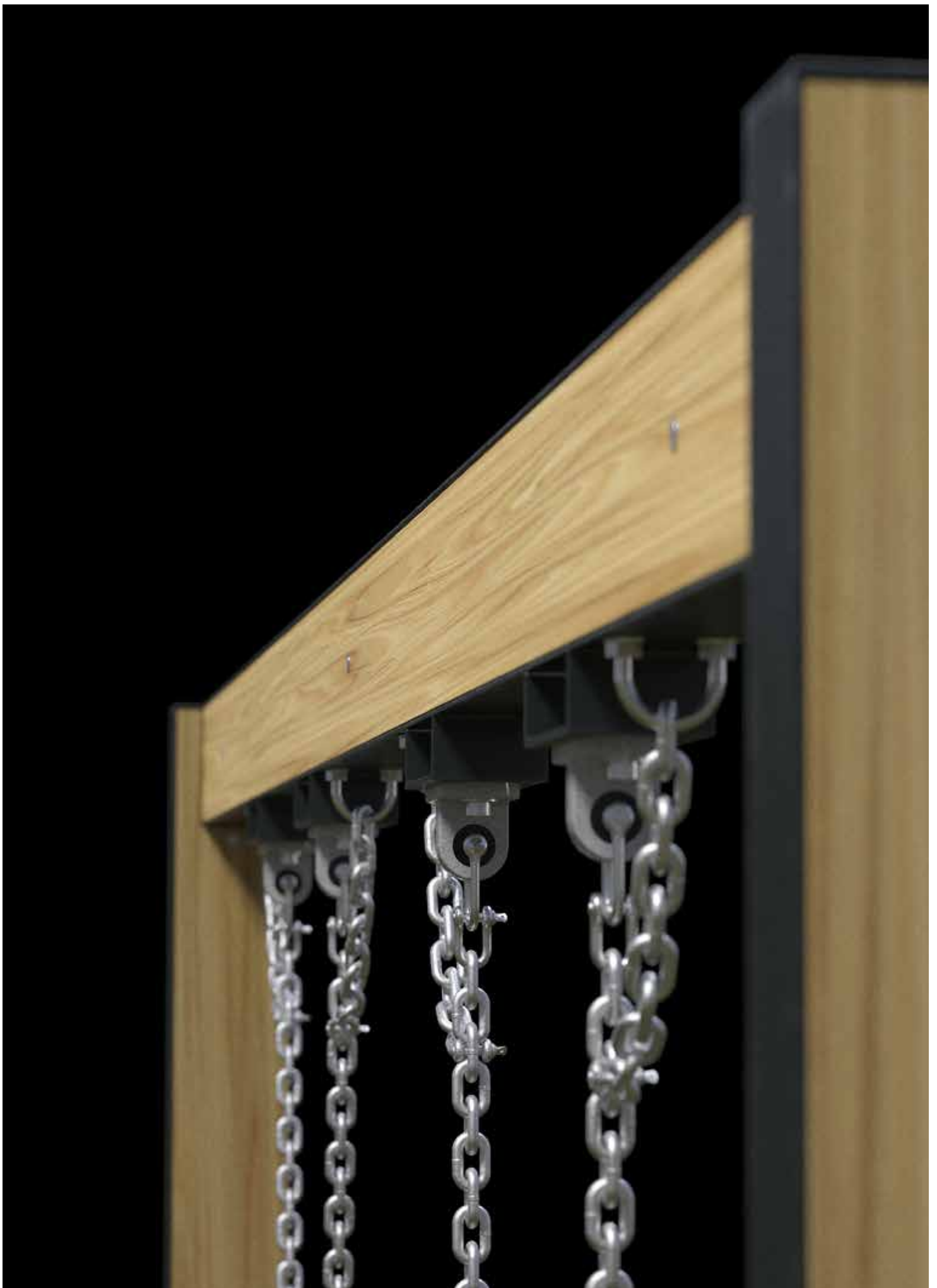






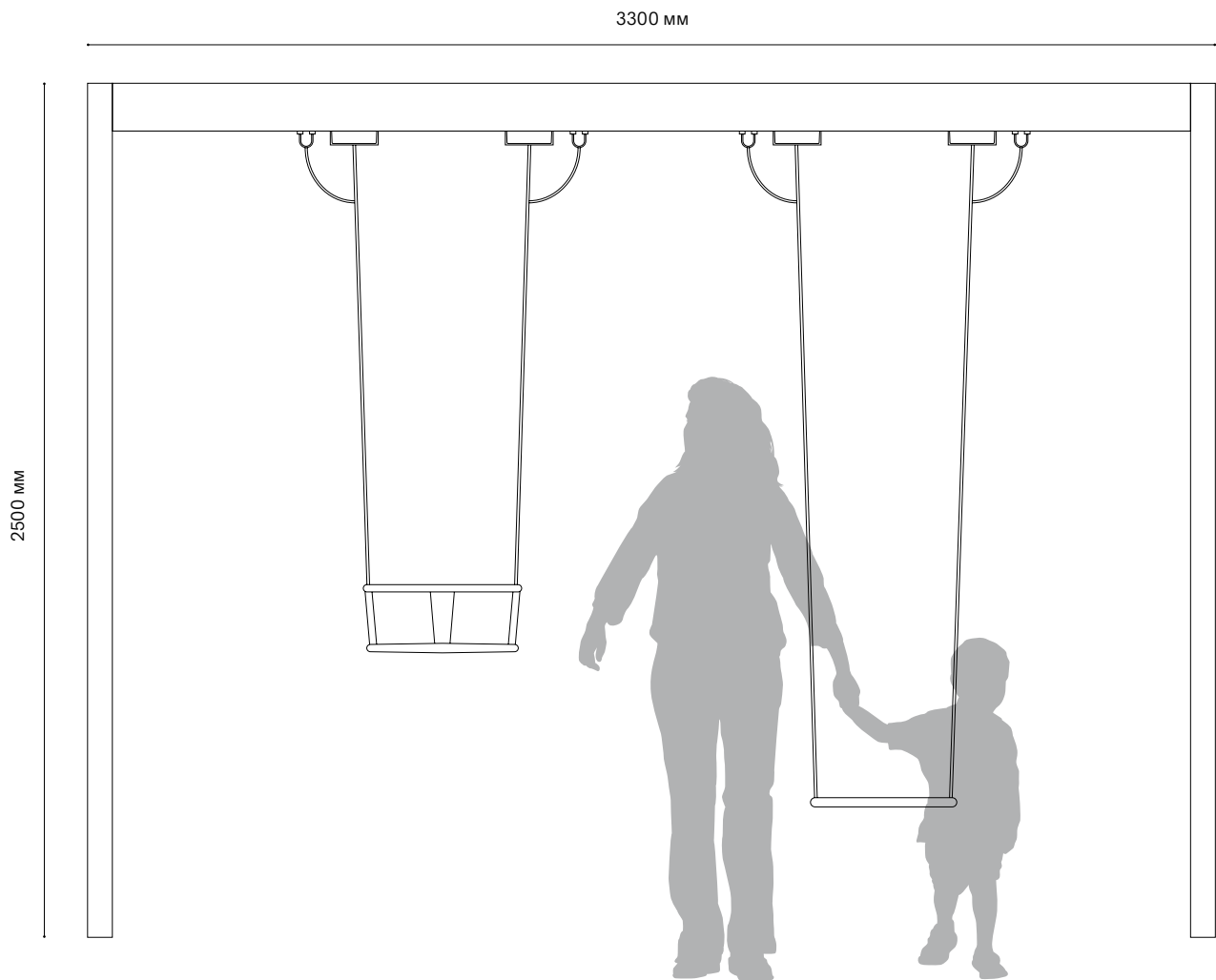
kenguru design

Depuis 2011, Kenguru Pro fabrique
et installe des équipements
de sports de rue modernes.



Le cadre pivotant est constitué de poutres en I métalliques. Cette structure a une marge de sécurité 6 fois supérieure à celle exigée par les normes. La sécurité, la durabilité et le design sont les principaux critères sur lesquels nous basons la conception et la fabrication de nos produits.





Le type de bois à utiliser est
peut être choisis avec le client





Etoy Suisse, 2017



Bulle Suisse, 2016



Bern, 2016



Bern, 2016



Bern, 2016



Fribourg

Ch.de Combernesse 9
1728 Rossens
Tél. 026 402 57 05
Fax 026 402 57 06

Vaud

La Veyre d'en Haut D 10
1806 St-Légier
Tél. 021 921 27 19
Fax 021 921 27 29

Genève

Route de Bossey 68
1256 Troinex
Tél. 022 899 11 45
Fax 022 899 11 49

Valais

Rue des Cèdres 10
1950 Sion
Tél. 027 746 36 48

Bern

Mingerstrasse 16
3014 Bern
Tél. 031 301 05 39

Thurgau

Talackerstrasse 9
8552 Felben-Wellhausen
Tél. 052 770 03 50

realsport

info@realsport.ch
www.realsport.ch



L'ensemble des spécifications
présentées dans ce document
peuvent être modifiées sans
préavis.

Doc. 7.2.4.10
vers 21.1 ©RS

