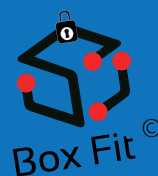
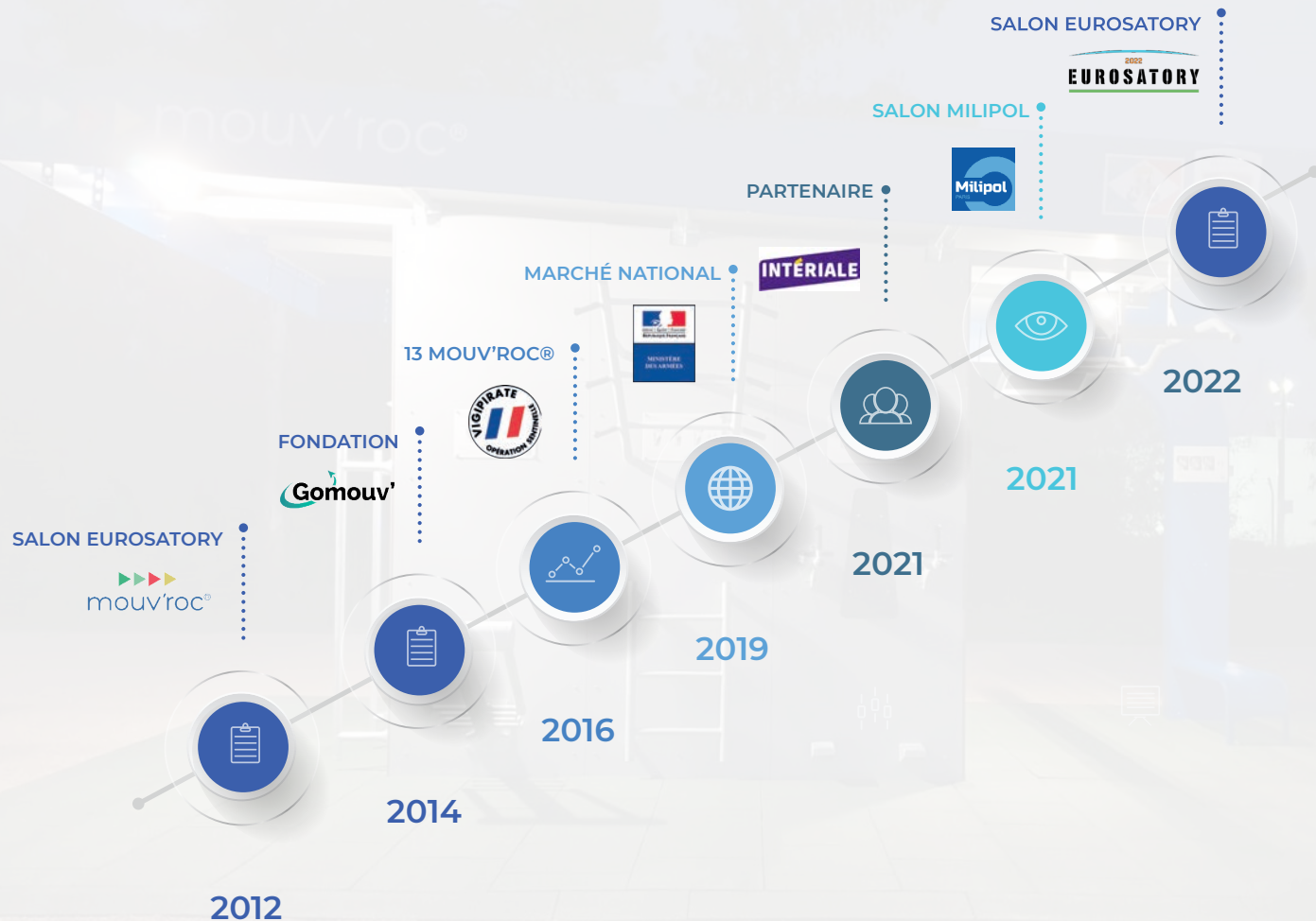


Gomouv'

Des équipements sportifs professionnels
Professional sports equipment

«La préparation physique opérationnelle»
«Operational Physical Readiness»





- Depuis l'invention du Mouv'roc®, Gomouv' s'efforce d'innover afin de permettre à toutes et tous la pratique d'une activité physique en accès libre.
Fort de son savoir-faire français et dans le respect des normes en vigueur, nous élaborons des structures sportives robustes conçues pour durer.

La Police Nationale et les Armées Françaises, nous font confiance depuis plusieurs années en équipant leurs unités sur le territoire national et sur les théâtres d'opérations extérieures.



- 🇬🇧 Since the invention of the Mouv'roc®, Gomouv' has been striving to innovate in order to allow everyone to practice physical activity in free access.
With its French know-how and in compliance with current standards, we develop robust sports structures designed to last.
The National Police and the French Armed Forces have trusted us for several years by equipping their units on the national territory and in the theatres of external operations.



MADE IN FRANCE



Voir une démo



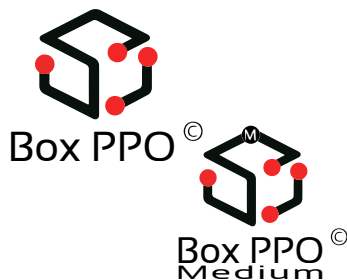
Watch a demo



La BOX PPO© est le fruit d'une étroite collaboration avec l'Armée de Terre.

BOX PPO© is the result of close collaboration with the Army.





Stations **mobiles auto-stables** de maintien en condition physique, pour une installation temporaire.

Self-sustaining mobile fitness stations for temporary installation.

■ Les Box PPO© et PPO Medium© se veulent **compactes, mobiles et auto-stables** afin d'être installées aussi bien en **extérieur** qu'en **intérieur** sans infrastructure préalable. Les postes de travail sont **modulaires** et adaptables à chaque niveau de pratique.

Nos structures sont conformes aux exigences de la norme **EN NF 16630-2015**. Elles peuvent être installées sur différents types de sols, artificiels ou naturels. Démontés, les modules forment un lot compact et **transportable** dans un véhicule de gamme utilitaire ou sur une remorque.

Leur système de fixation innovant permet une **installation rapide et intuitive**.

🇬🇧 The PPO© and PPO Medium© Boxes are designed to be **compact, mobile and self-stabilized** to be installed both **outdoors and indoors** without any prior infrastructure. The workstations are **modular** and adaptable to each level of practice.

Our structures comply with the requirements of EN NF 16630-2015. They can be installed on different types of soil, artificial or natural. Disassembled, the modules form a compact and **transportable** lot in a commercial vehicle or on a trailer.

Their innovative fastening system allows a **quick and intuitive installation**.

AGRÈS INTÉGRÉS À LA STRUCTURE

APPARATUS INTEGRATED INTO THE STRUCTURE



Échelle horizontale
Horizontal ladder



Barres de traction
Pull-up bars



Anneaux pour sangle
Strap anchors



Anneau de Battle rope
Battle rope anchor

AGRÈS AMOVIBLES & MODULAIRES

REMOVABLE & MODULAR EQUIPMENT



Agrès à dips
Dips apparatus



Barre réglable
Adjustable bar



Chaise romaine
Roman chair



Banc DC
Bench press



Support DC
Barbell supports



Cible Wallball
Wallball target



Support rowing barre
Rowing bar holder



Support - Sac de frappe
Punching bag gallows



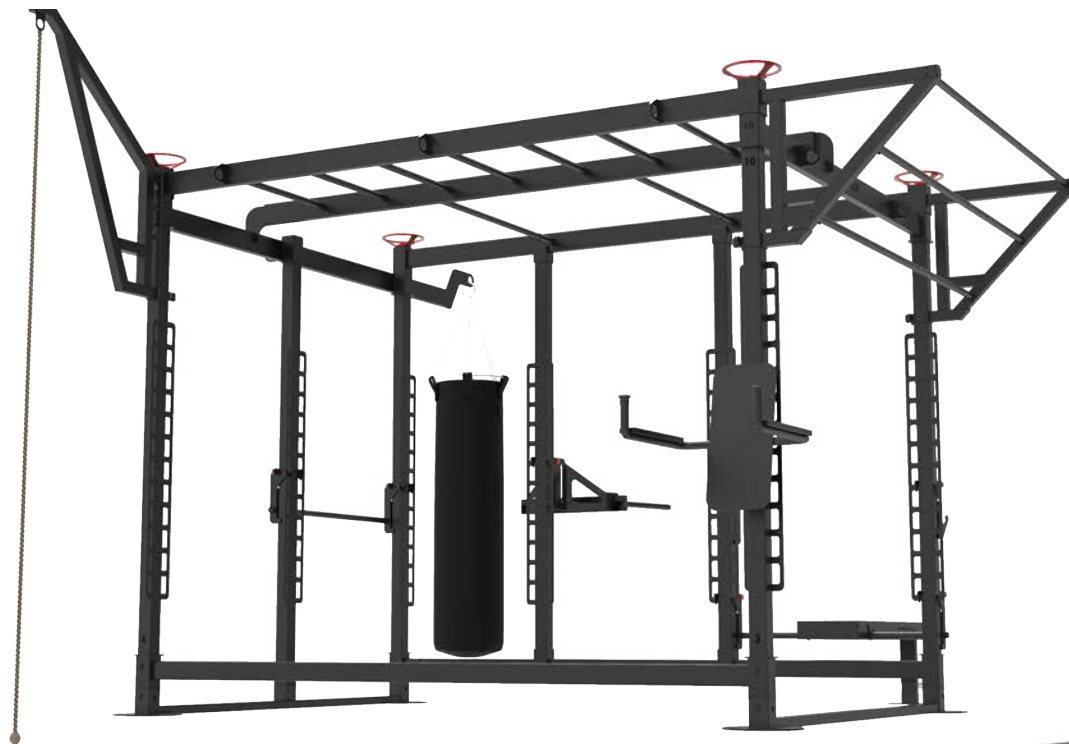
Barres déportées
Offset bars



Prises marteau
Hammer pull-up grip



Support - Corde
Climbing rope gallows



Déployée
Deployed



Conditionnée
Conditioned



346 kg



3,15m X 2,3m X 2,5m



16 postes de travail
Conseillé : 12 utilisateurs en simultané
16 workstations
Advise : 12 users simultaneously



90 exercices
90 exercises

AGRÈS INTÉGRÉS À LA STRUCTURE

APPARATUS INTEGRATED INTO THE STRUCTURE



Échelle horizontale
Horizontal ladder



Barre de traction
Pull-up bars



Anneaux pour sangle
Strap anchors



Anneau de Battle rope
Battle rope anchor

AGRÈS AMOVIBLES & MODULAIRES

REMOVABLE & MODULAR EQUIPMENT



Agrès à dips
Dips apparatus



Barre réglable
Adjustable bar



Chaise romaine
Roman chair



Banc DC
Bench press



Support DC
Barbell supports



Cible Wallball
Wallball target



Support - Sac de frappe
Punching bag gallows



Barres déportées
Offset bars



Prises marteau
Hammer pull-up grip



Support - Corde
Climbing rope gallows



Déployée
Deployed



Conditionnée
Conditioned



300 kg



2,15m X 2,15m X 2,5m



14 postes de travail

Conseillé : 10 utilisateurs en simultané

14 workstations

Advise : 10 users simultaneously



90 exercices

90 exercises



Spécificités



Intérieur/Extérieur
Indoor/Outdoor



Robuste
Robust



Acier galvanisé à chaud pour
des démontages réguliers

Hot-dip galvanized steel
for regular dismantling



Acier zingué et peint pour des
démontages occasionnels

Zinc-plated and painted steel
for occasional dismantling

L'acier galvanisé assure une résistance à un usage intensif ainsi qu'aux intempéries.

Hot-dip galvanized steel construction ensures resistance to heavy use and weather conditions.

Montage



2 personnes
2 persons



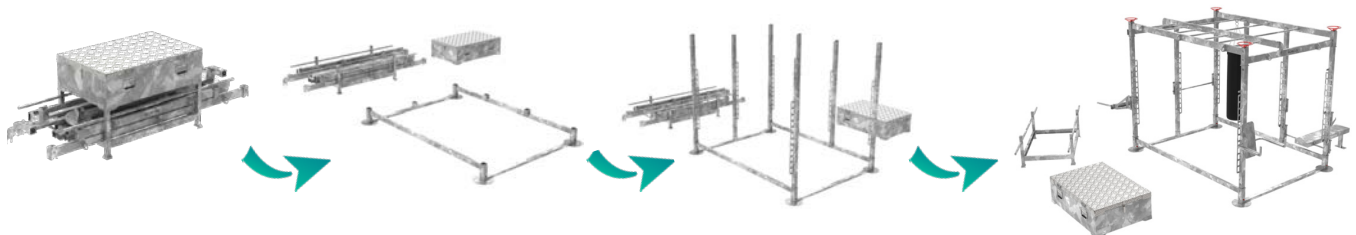
- de 20 min
Less than 20 min



Sans outillage / Sans maintenance
No tools needed / No Maintenance

- de 20 minutes à 2 personnes sans utilisation d'outils

Installation in less than 20 minutes by 2 persons



Options

Des options répondant à vos besoins d'entraînements opérationnels
Operational options tailored to your needs



Sac de frappe

Composé de caoutchouc, le sac de frappe d'extérieur résiste aux intempéries.

Made of rubber, the outdoor punching bag is weather resistant.

Points d'ancrage

La structure comporte plusieurs points d'ancrage pour fixer jusqu'à 6 sangles de suspension.

The structure has several anchor points to secure up to 6 suspension straps.



Lot d'accessoires - Set of accessories

Afin de compléter et d'optimiser votre entraînement, un lot d'accessoires adapté à la structure vous est proposé. Selon vos besoins, composez votre lot parmi :

In order to complete and optimise your training, a set of accessories adapted to the structure is proposed. According to your needs, you can choose your set among :

- > Sac de frappe
- > Sangles de suspension en tissu
- > Barre de développé couché
- > Disques
- > Kettlebell
- > Stop disques
- > ...

- > Punching bag
- > Fabric suspension straps
- > Barbell
- > Plates
- > Kettlebell
- > Spring Clip Collars
- > ...



Modularité - Modular

Le large choix d'agès permet de composer votre structure selon vos besoins.

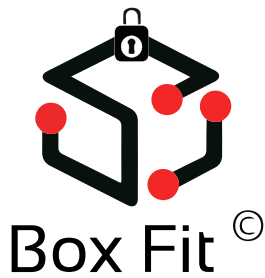
These boxes are modular. The wide choice of devices allows you to compose your structure according to your needs.

L'ensemble des Box PPO© et PPO Medium© (la structure et leurs agès, rack et malle) permet un travail complet et varié des différents groupes musculaires.

The whole Box PPO© (the structure and its apparatus, rack and trunk) allows a complete and varied work of the different muscle groups.







Notre dernière innovation a été conçue pour proposer une structure **fixe et robuste, pour une installation permanente**

Our latest innovation has been designed to offer a **fixed and robust** structure for **permanent installation**

■ ■ La BOX FIT© est un module fixe d'entraînement physique de plein air.

Cette structure sportive permet jusqu'à 13 personnes, d'effectuer en intérieur ou en extérieur, du renforcement musculaire, du cardio-training et des étirements.

Cet équipement doit être fixé dans le sol. L'installation peut être réalisée sur un sol en béton ou en bitume, dans ce cas, la surface d'évolution sera recouverte d'une matière amortissante. Elle peut être également installée sur un sol naturel avec ancrage sur plots en béton.

De par sa conception compacte, la Box Fit© ne nécessite que 47m² de surface au sol pour son installation, zone d'évolution incluse.

Les agrès sont fixés sur la structure à l'aide de systèmes indémontables et inviolables.

🇬🇧 The BOX FIT© is a fixed outdoor fitness module.

This sports structure allows up to 13 people, to perform indoor or outdoor, muscle strengthening, cardio training and stretching.

This equipment must be fixed in the ground. Installation can be carried out on a concrete or bitumen floor, in this case, the evolution surface will be covered with a damping material. It can also be installed on a natural floor with anchoring on concrete blocks.

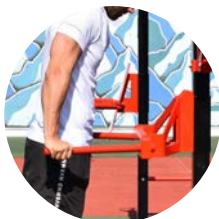
Due to its compact design, the Box Fit© requires only 47m² of floor space for installation, including the evolution area.

The devices are fixed to the structure using tamper-proof and tamper-proof systems.

INTÉGRÉS À LA STRUCTURE



Échelle horizontale
Horizontal ladder



Agrès à dips
Dips apparatus



Plaque de jump
Jump plate



Prises marteau
Hammer pull-up grip



Barre basse
Low bars



Prises boule
Ball-shaped grip



Barres déportées
Offset bars



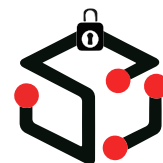
Barre de traction
Pull-up bars



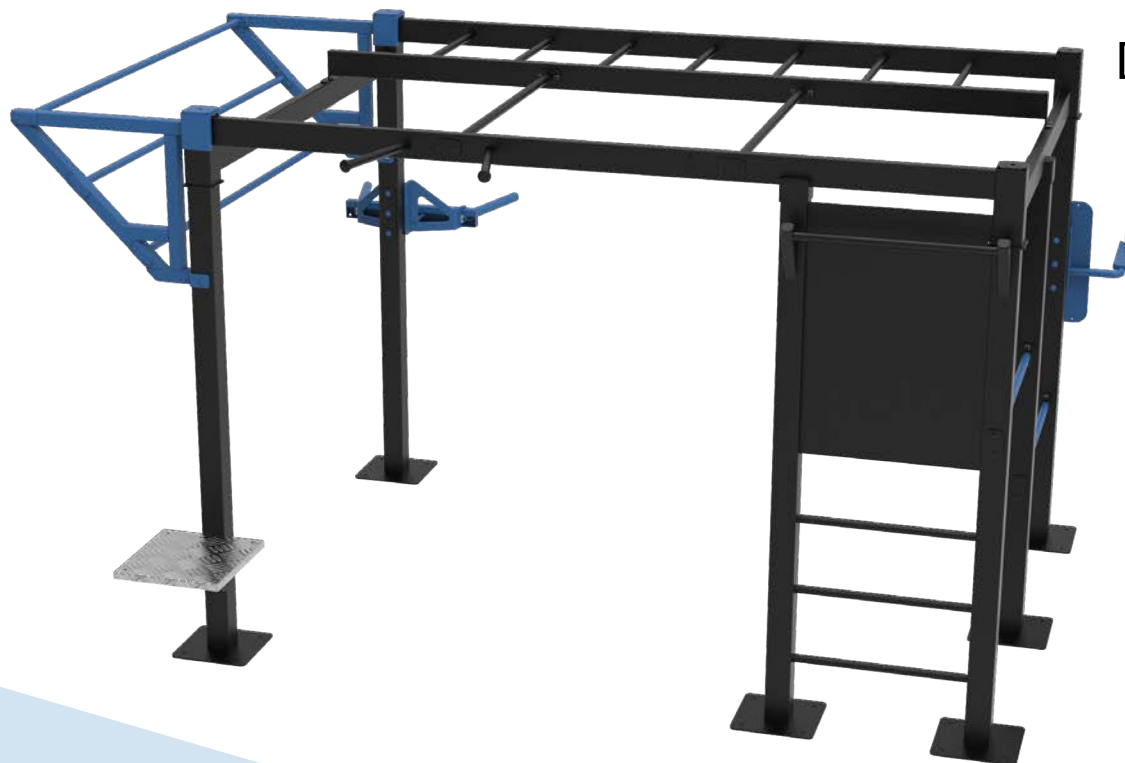
Espalier vertical
Vertical wall bars



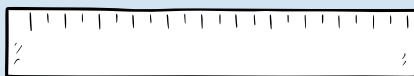
Chaise romaine
Roman chair



Box Fit[©]



360 kg



2,93m X 2,07m X 2m



13 postes de travail

Conseillé : 10 utilisateurs en simultané

13 workstations

Advise : 10 users simultaneously



90 exercices

90 exercises

RENFORCEMENT MUSCULAIRE / MUSCLE BUILDING

CARDIO-TRAINING

ÉTIREMENTS / STRETCHING

COHÉSION / COHESION

■ ■ **Conçues pour la préparation physique généralisée**, les BOX permettent d'effectuer du renforcement musculaire du haut et du bas du corps, des étirements et du cardio-training.

Compactes, elles favorisent le renforcement de la cohésion du groupe.

🇬🇧 **Designed for general physical preparation**, BOX can be used for upper and lower body muscle building, stretching and cardio training.

Compact, they help strengthen the group's cohesion.

Cardio-training

- Renforcement du cardio avec le sac de frappe
- Exercices dynamiques de Jump avec la caisse
- Sauts multiples
- Cardio exercises with punching bag
- Dynamic Jump exercises with the crate
- Multiple jumps



Etirements de l'ensemble des muscles du corps

Stretching of all body muscles

- Quadriceps, grand fessier, papillon, latéral du dos, pectoraux et épaule, ischio-jambier, mollet, etc...
- Quadriceps, large gluteus, butterfly, lateral back, pectoral and shoulder, hamstring, calf, etc.



Renforcement musculaire avec ou sans charges additionnelles

Muscle building with or without additional loads

- Renforcement de tous les groupes musculaires du haut et du bas du corps afin de mieux supporter les charges de travail et prévenir les blessures.
 - Permet de réaliser entre autres : des tractions, des tractions assistées, du tirage horizontal, du gainage, des abdominaux, de la pliométrie, des pompes, des fentes, des squats, etc...
 - Possibilité de travailler avec des charges additionnelles : poids, altères, barres, lest, kettlebell, etc...
-
- Strengthen all upper and lower body muscle groups to better support workloads and prevent injury.
 - Allows you to carry out, among other things: pull-ups, assisted pull-ups, horizontal pulling, sheathing, abdominals, plyometry, pumps, slots, squats, etc.
 - Possibility of working with additional loads: weights, weights, bars, weights, kettlebell, etc.

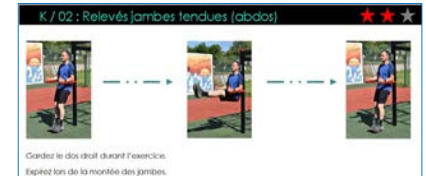


Cohésion du groupe

Group cohesion

- De par sa conception compacte, la BOX PPO© incite les personnels à évoluer sur un espace restreint, ce qui renforce la cohésion du groupe.
- Thanks to its compact design, the PPO BOX© encourages staff to work in a small space, which strengthens the group's cohesion.



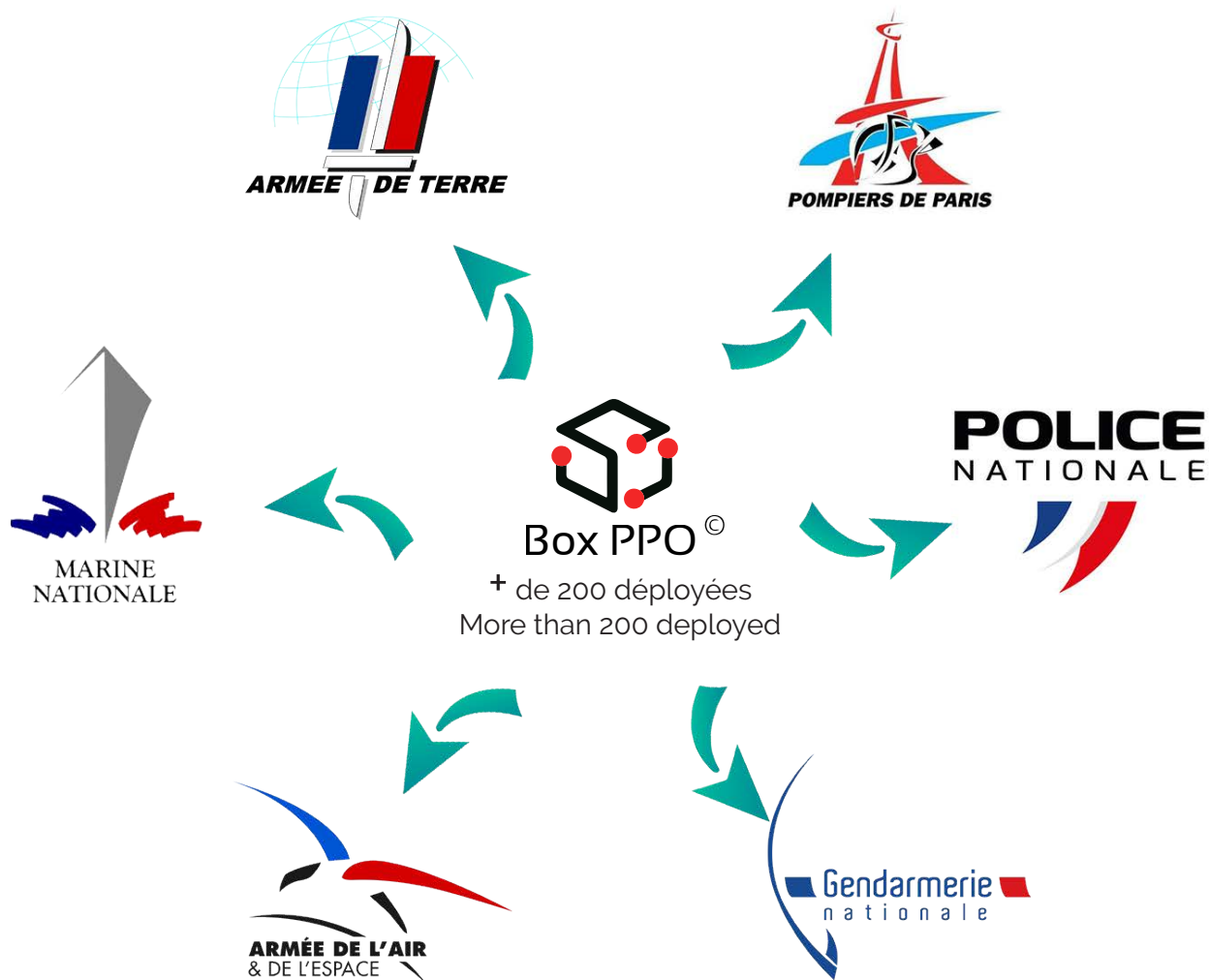


Gomouv' a conçu un panel d'une centaine d'exercices disponibles en livret ou via des QR-Codes fixés sur les structures.



Gomouv' has designed a panel of a hundred exercises available in booklet or via QR-Codes fixed on the structures.











20 bd de l'Industrie
49000 ÉCOUFLANT
FRANCE

+33 2 41 87 89 81
contact@go-mouv.fr
go-mouv.com

