

TAPIS DE COURSE - RUN

- Rien n'est comparable à la course sur un tapis Technogym de dernière génération. Vous pouvez ainsi marcher ou courir, avec ou sans inclinaison et le tout dans un concentré de technologie de 25 années de recherches et d'innovations continues.
- Pendant la marche ou la course, vous réalisez un mouvement en deux phases : la phase d'appui du pied sur la surface et la poussée vers le haut.
- La sécurité et la qualité de la plate-forme d'un tapis roulant dépendent de la phase d'appui et donc de la durée du contact entre le pied et la courroie en mouvement. Un tapis trop souple allonge ce moment, ce qui rend la poussée plus difficile et donc le mouvement moins naturel.
- Grâce à sa régularité, le tapis Technogym offre une meilleure réactivité et un meilleur équilibre entre les deux phases, réduisant ainsi le risque de traumatismes et de gestes erronés.
- Pour les sportifs, vous aurez la possibilité d'atteindre une vitesse maximale de 27 km/h et une inclinaison de 18 %. Il s'adapte donc parfaitement à votre morphologie, surtout si vous cherchez des performances sportives ou vous vous préparez à la compétition.

VARIO

Vario permet d'optimiser la foulée de façon dynamique et automatique en fonction de votre gabarit, et de vos souhaits.

Vario vous accompagne et s'adapte au mouvement souhaité du pas vertical au simple pas, jusqu'à la grande foulée, procurant une réelle sensation de course avec l'avantage indéniable de ne procurer aucune choc.

Vario vous confère un plaisir exceptionnel pour vous permettre d'atteindre vos objectifs dans des conditions optimales et ce, en vous permettant de reproduire le pas naturel de chacun indépendamment de la taille et ce, jusqu'à 210cm.

Une grande facilité d'accès aux personnes ayant des pathologies spécifiques.

- Vous souhaitez perdre du poids ?

Avec Vario, vous pouvez brûler jusqu'à 200 calories en 20 minutes puisqu'un seul appareil vous permet de travailler tous les muscles du corps : jambes, bras, abdominaux et épaules. L'activité physique est intense, mais le sentiment de fatigue est minime. En effet, c'est vous qui adaptez le mouvement de l'appareil à votre foulée.

- Vous cherchez un entraînement pour tout le corps ?

Vario dispose de deux pédales et de deux poignées reliées entre elles et assurant un mouvement simultané. Si vous décidez de les utiliser simultanément, les muscles des jambes et les muscles de la partie supérieure du corps travailleront.

- Vous voulez prévenir ou résoudre les problèmes articulaires ?

Le mouvement de Vario est analogue à une marche, une course ou à une montée d'escalier sans l'impact propre à la course sur route. Vous pourrez ainsi bouger et échauffer les articulations sans vous fatiguer tout en évitant les accidents et les problèmes futurs.

First

- Voulez-vous améliorer votre coordination et votre rythme ?

TRAINING PERSONAL TRAINING
- Le lien entre les pédales et les poignées et le mouvement simultanée vous permettent de travailler les bras et les jambes en rythme. Le haut et le bas du corps sont ainsi mieux synchronisés et votre coordination s'en trouve améliorée.

12, boulevard du Lycée - 74000 Annecy

Vous pouvez modifier le programme sans arrêter l'appareil ni descendre de la machine.

Les pédales et les leviers bougent quand et comme vous le souhaitez. C'est donc vous qui décidez et guidez le mouvement en fonction de votre démarche naturelle et de vos objectifs d'entraînement.

- Vario est le seul appareil cardio où les pédales suivent des trajectoires différentes. C'est pour cette raison que vous pouvez réaliser **trois mouvements différents** en fonction de l'intensité et des muscles visés :

MOUVEMENT 1 - Step vertical

Comme son nom l'indique, ce mouvement est identique à celui d'une montée ou d'une descente d'escaliers. Il s'agit d'un mouvement rythmé de haut en bas et vice-versa.

MOUVEMENT 2 - Mouvement elliptique

Dans ce cas, vos jambes dessinent un mouvement circulaire analogue à celui d'une marche rapide (si la foulée est courte) ou d'une course (si la foulée est longue).

MOUVEMENT 3 - "Vario"

Semblable à une course rapide, ce mouvement permet de réaliser une foulée pouvant aller jusqu'à 83 cm.

RECLINE

Recline est un **vélo semi-allongé** offrant une expérience unique.

Recline convient particulièrement aux seniors actifs et aux personnes sujettes au mal de dos et est une alternative au cyclisme traditionnel pour toutes les personnes à la recherche d'une activité cardio-modérée.

Recline vous permet d'**entraîner votre système cardio-vasculaire en totale sécurité** tant au niveau de votre dos, de vos hanches que de vos genoux.

Vous pouvez utiliser Recline en «simple» **échauffement** ou pour un **travail cardio-vasculaire intense**, pour vous aider dans un programme de perte de poids ou de réhabilitation de votre coeur à l'effort.

UNE ACCESSIBILITÉ TOTALE

RECLINE permet la meilleure accessibilité disponible sur le marché: le large passage entre le siège et les pédales permet de s'asseoir ou de se lever librement et confortablement.

POLYVALENCE ET CONFORT

Chacun peut trouver une position assise optimale. Le siège et le dossier offrent un support et un confort d'excellente qualité rendu possible grâce à un nouveau design et au matériau exclusif, fruit des différentes recherches menées par Technogym®.

CROSSOVER

Avec Crossover, quelques minutes suffisent pour faire travailler tout le corps: bouger les bras et les jambes dans les trois dimensions. Vous brûlez jusqu'à 160 calories en 20 minutes.

De part la position et les mouvements spécifiques en 3D, vous tonifiez les muscles de la partie supérieure des jambes, les quadriceps et les fessiers.

Travail permanent de synchronisation entre les bras et les jambes.

Vous travaillez les principaux muscles stabilisateurs (ceinture abdominale et lombaires).
Vous améliorez sensiblement votre proprioception.

Dans un mouvement rotatif des jambes, vous fatiguez moins les hanches, le bassin et la colonne vertébrale. Vous renforcez les muscles et les ligaments.

Le mouvement sur le Crossover est analogue au patinage et au ski. Il permet de préparer tous les sports exigeant une impulsion et force au niveau des jambes. (Cyclisme sur route, VTT, Ski, Surf etc)

RAMEUR CONCEPT 2 et CONCEPT 2 «DYNAMIQUE»

Le rameur Concept 2 «Dynamique» est un outil d'entraînement initialement conçu et destinés aux clubs d'aviron. Il permet de ne pas déplacer sa masse corporelle et simule de façon plus réaliste les sensations ressenties sur un bateau d'aviron.

Rares sont les activités sportives qui sollicitent autant de groupes musculaires que le geste de l'aviron.

Genoux, hanches, coudes, épaules effectuent un angle de balayage de 90 à 130 ° à chaque mouvement, soit bien plus que n'importe quelle autre activité aérobie.

Sport dit «porté» donc sans impact pour vos cartilages, ramer convient pour tous les âges et tous les niveaux de forme physique.

Par ailleurs, vous pouvez ramer aussi fort ou aussi légèrement que vous le souhaitez.

La rameur Concept 2 est utilisé par tout le monde, des sportifs olympiques aux personnes qui se remettent au sport après des années d'inactivité, des adolescents jusqu'aux retraités, sans oublier les handicapés, vous n'avez pas besoin d'être fanatique de Fitness pour tirer les bénéfices que peut vous apporter l'appareil.

- JAMBES -

Chaque mouvement nécessite une poussée et une extension des jambes sollicitant les mollets, cuisses, quadriceps, fessiers et sangle abdominale.

- TRONC -

L'aviron est l'un des rares exercices faisant travailler les abdominaux et les lombaires en synergie.

- HAUT DU CORPS -

Ramer va renforcer et tonifier vos épaules, bras, cou dorsaux sans pour autant vous muscler tel un «body builder»

- COEUR ET POUMONS -

Parce qu'en ramant vous sollicitez beaucoup de muscles simultanément, le système cardiovasculaire est donc sollicité en continu et sans à coup ce qui vous permet de gérer l'intensité de votre effort et d'améliorer votre endurance.