

VIBROGYM

'VIBROTRAINING': L'ENTRAÎNEMENT DE L'AVENIR!

VibroGym est un appareil d'entraînement très sophistiqué. Les plaques vibrantes de VibroGym, une fois la durée, la fréquence et l'intensité réglées, transmettent des vibrations à tout le corps (Whole Body Vibration). Le corps réagit à la plaque vibrante de VibroGym par des réflexes de tension. Dans les méthodes d'entraînement traditionnelles, vous augmentez votre force en déplaçant un poids supplémentaire à celui de votre corps. Cela impose une surcharge aux articulations. Avec 'VibroTraining', chaque vibration transmet une accélération au corps. Cela génère une force sans surcharge des

tendons, des articulations et des ligaments. On peut influencer l'activité réflexe des muscles en réglant l'intensité des vibrations (application high/low). L'accélération est une stimulation intensive, elle se répète 30 à 50 fois par seconde, selon la fréquence réglée. C'est comme si vous faisiez des 'squats', 50 x par seconde, avec un poids de 70 kg sur les épaules! La combinaison de la plaque vibrante, de la durée, de la bonne fréquence et de l'intensité réglées, permet une augmentation optimale de la force et de nombreux avantages.

STRENGTH

Cross Over

plier genoux légèrement
serrez croissés costales
tendre bras vers extérieur
dos droit, tête haute, rentrez abdos et fesses
exercice peut également être effectué
à l'intensité de 5 secondes
exercice peut également être fait avec bras
tendus vers l'intérieur (horse)



STRETCH

Adductor Stretch R/L

détournez regard de plate-forme
pied sur plate-forme, tendre jambe,
plier genou légèrement
autre pied par terre, plier genou,
mains sur genou
serrez doucement intérieur de cuisse



PERFORMANCE SPORTIVE 'HIGH SPEED'

L'entraînement avec une VibroGym est rapide et efficace, donnant un résultat maximal dans un minimum de temps, sans surcharge et avec un effort minime. Quelle que soit votre condition physique, vous contractez 100% de vos muscles, à la fréquence adéquate, et ainsi vous les développez rapidement et efficacement. Suite à la sécrétion élevée d'hormones de croissance, la période de récupération après l'entraînement est beaucoup plus courte. Le principe 'plus, c'est mieux' ne s'applique pas à l'entraînement par vibrations. On se sent mieux, sans avoir à s'entraîner intensivement. La valeur ajoutée de VibroGym consiste dans sa qualité d'entraînement améliorée et dans son efficacité, lesquelles permettent de s'entraîner moins longtemps et de récupérer mieux!

PERTE DE POIDS, CORRECTION DE LA SILHOUETTE ET AMÉLIORATION DU COLLAGÈNE

L'entraînement sur un VibroGym suscite une forte augmentation de dépense quotidienne de calories. Il entraîne un métabolisme élevé, par l'apport accéléré de combustibles et l'évacuation des déchets. Un régime entraîne généralement un métabolisme lent, lequel, combiné à peu de nourriture, cause une augmentation de poids. Mais 'VibroTraining' permet un métabolisme élevé, même pendant le régime. On peut traiter des accumulations de graisses aux endroits problématiques spécifiques (ventre, fesses, cuisses, hanches) par des massages sur un VibroGym. Les capitons dans la peau se dissolvent, du nouveau tissu conjonctif se forme et la cellulite diminue. La qualité de la peau augmente considérablement. La musculation, la combustion des graisses et le traitement anticellulite vous donneront votre silhouette idéale.

BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

Grâce aux vibrations, les plus petits vaisseaux sanguins s'élargissent et l'irrigation sanguine s'améliore dans tout le corps, l'apport de combustibles et l'évacuation des déchets augmentent, ainsi vous récupérez plus facilement. Raideur et capitons se dissolvent. Comme 'VibroTraining' a aussi une grande influence sur l'équilibre hormonal, le stress diminue et vous vous sentez beaucoup mieux. Les massages à une fréquence élevée apportent une détente optimale. En général, l'entraînement sur une VibroGym contribue grandement à améliorer la qualité de vie; les tissus osseux se fortifient (décalcification osseuse), les muscles s'assouplissent, vous avez plus d'équilibre et de maîtrise sur votre corps, les risques de blessures diminuent et vous jouissez d'une détente complète du corps et de l'esprit.

SPORTS & FITNESS



POUR QUI?

- établissements de sport
- entraîneurs
- masseurs
- athlètes haut niveau
- adeptes du fitness
- non-sportifs ('deconditioned')
- particuliers

BEAUTÉ & SANTÉ



POUR QUI?

- salons de beauté
- établissements thermaux
- masseurs
- entreprises
- hôtels
- seniors
- particuliers

MÉDECINE & RÉÉDUCATION



POUR QUI?

- kinésithérapeutes
- physiologistes de l'effort
- hôpitaux
- établissements de soins
- centres de rééducation
- cliniques privées
- particuliers

WWW.VIBROGYM.COM