



Une silhouette de rêve grâce à la technologie de l'espace

Le succès des entraînements par vibrations a commencé avec le programme spatial russe et a prouvé son efficacité lors de l'établissement du record du séjour le plus long dans l'espace (plus de 400 jours).

Avec le powercoach conçu et produit en Suisse, une nouvelle ère de l'entraînement par vibrations a commencé. Powercoach est une combinaison révolutionnaire des bases de l'entraînement biomécanique par vibrations et de l'informatique de pointe.

Entraînement efficace

Avec l'entraînement par vibrations powercoach vous faites travailler environ 97% de votre musculature, alors qu'avec un entraînement traditionnel vos muscles ne sont sollicités qu'à 40%.

Biomécanique

La grande efficacité de l'entraînement par vibrations résulte des mouvements à haute fréquence (fréquence + mouvement) du plateau. Selon l'exercice, entre 1500 et 3600 contractions musculaires par minute et un multiple de votre poids corporel sont transmis. Ceci garantit des résultats rapides, effectifs et fiables.

Deux-trois fois par semaine

Remplacez vos longues séances d'entraînement par 10-15 minutes d'une stimulation simultanée de tous vos muscles, 2-3 fois par semaine.

Développement musculaire

Powercoach atteint les groupes musculaires dynamiques profonds ainsi que les groupes musculaires de support et de retenue. Les contractions musculaires à grande vitesse peuvent être aisément et rapidement régulées de 25Hz à 60 Hz grâce à notre touche de contrôle.

Coordination accrue

Le mouvement vertical induit par notre entraînement par vibrations améliore votre sens de l'équilibre et votre coordination.

Densité osseuse optimale

L'entraînement par vibrations powercoach prévient la perte de densité osseuse (ostéoporose) et vous aide à mener une vie active et épanouie.

Réduction de la cellulite

Approximativement 80% des femmes de plus de 25 ans souffrent de l'effet „peau d'orange“ (cellulite). L'effet de massage stimule le flux lymphatique et dans le même temps une réduction de la masse grasseuse est obtenue par l'entraînement musculaire. En combinant les deux, l'entraînement par vibrations powercoach apporte une remarquable tonicité de la peau.

Production hormonale accrue

Les études scientifiques ont montré qu'un entraînement par vibrations de 10 minutes augmente de 7% le niveau de testostérone (augmentation de la croissance musculaire et osseuse, réduction de la cellulite) tout en réduisant d'environ 30% le niveau de l'hormone de stress cortisol. Des niveaux accrus de l'hormone de croissance somatopine et de "l'hormone du bonheur" sérotonine ont été mesurés.

Réduction de la masse grasseuse

Les muscles ont besoin d'énergie, alors une augmentation de la densité musculaire signifie une réduction notable de la masse grasseuse. Et avec un entraînement régulier vous pouvez obtenir un effet positif sur votre métabolisme.

Réduire douleurs et tensions

Un exercice spécifique avec notre programme d'entraînement powercoach aidera à soulager les maux de dos et de reins et réduira aussi les tensions dans la nuque et les épaules. Un entraînement régulier réduira ces symptômes de manière durable.

Caractéristiques du power coach

Le powercoach F1 est le seul appareil à vous offrir une technologie de capteurs sensoriels intelligents et un système de suspension à air contrôlée par laser totalement révolutionnaire.

Nos capteurs sensoriels déterminent automatiquement votre poids et la suspension à air contrôlée par laser va optimiser la pression de l'air en conséquence.

Les exercices qui ne sont pas effectués au milieu du plateau et pourraient ainsi causer un déséquilibre, sont automatiquement identifiés et une rectification intervient, de telle sorte que le plateau reste horizontal, éliminant ainsi la possibilité d'une mauvaise posture de la personne qui s'entraîne.

Sa facilité d'utilisation, sa technologie avancée et ses qualités exceptionnelles en informatique de pointe font du powercoach l'outil idéal pour le domaine médical (rééducation), la santé et les usages sportifs ou de remise en forme.

De nombreuses innovations, la création d'une nouvelle référence en la matière et le large éventail de possibilités qu'il offre font du powercoach un partenaire efficace, sûr et orienté vers le futur.

Equipement

Le modèle actuelle, le power coach F1 est équipé avec quatre suspensions à air contrôlées par laser, les pièces centrales de notre système d'amortissement révolutionnaire, garantissent une répartition optimale du poids et un plateau horizontal.

Applications et exemples d'exercices

Réduction de la cellulite et de la masse grasseuse, développement et tonification musculaires, entraînement de la souplesse, de l'endurance et de la coordination.

Avec l'entraînement powercoach vous pouvez atteindre des buts variés.

Le powercoach se prête à des usages aussi bien médicaux et privés que professionnels.

Caractéristiques techniques:

Charge maximale	250 kg
Chronométrage	30-60-60-120-180-240 secondes
Fréquence	25 - 50 Hz
	ajustable par paliers de 1 Hz
Amplitude	faible ou haute 2mm/4mm
Rendement	400 watt
Consommation	220 – 230 VAC
Poids	145 kg
Dimensions (l x L x h)	86cm x 95cm x 131cm



Adresses:

Siège centrale:

Power Coach
Seidenfadenstr. 1A
3800 Unterseen b. Interlaken
Suisse

Tel: +41 (0) 33 821 6760
Fax: +41 (0) 33 812 6761
info@power-coach.ch
www.power-coach.ch

Siège regionale:

Power Coach Ventes Vaud / Valais
Sheryl zen Ruffinen & Fred Hermanns
Blvd Charmontey 14
1800 Vevey
Suisse

Tel: (Sheryl) +41 (0) 79 449 1206

Tel: (Fred) +41 (0) 76 308 5935

sheryl@power-coach.ch
fred@power-coach.ch
www.power-coach.ch
