Gymna W-Move

Health in motion

gymna®

gymna.com

Gymna aide les physiothérapeutes des quatre coins du monde.

Forte de ses nombreuses années d'expérience dans le domaine de la thérapie physique et de la rééducation, la marque Gymna a constitué un éventail de produits de qualité.
Elle propose toute une série de solutions intelligentes, conçues pour permettre et faciliter vos activités quotidiennes de soins médicaux.

Gymna est synonyme d'équipement de qualité et intuitif sur lequel vous pourrez compter, ce qui vous permettra de vous concentrer sur les soins à apporter à vos patients.

Formation guidée pour la souplesse, la force musculaire et le bien-être.

Forme épurée et design ergonomique et convivial.

Des exercices de mouvements de poussée et de traction renforcent à la fois les muscles agonistes et antagonistes.

Gymna W-Move

Le Gymna W-Move est un concept d'entraînement complet composé de neuf appareils, permettant de réaliser différents types d'exercices pour améliorer la souplesse, la force physique et le bien-être de vos patients. Ce type de circuit d'entraînement permet à plusieurs personnes de participer en même temps dans un espace restreint !

FAIBLE INVESTISSEMENT, RETOUR ÉLEVÉ

Besoin de moins de 20 m²

Les neuf appareils du Gymna W-Move offrent une installation d'entraînement complète, même dans des petites salles.

CONFORT OPTIMAL

Système de vérin hydraulique

Le Gymna W-Move associe non seulement les avantages traditionnels des exercices cardiovasculaires et avec des poids, mais il permet en plus d'éliminer la pression des poids et la douleur des exercices. Le Gymna W-Move remplace les plaques de fonte par des vérins hydrauliques réglables.

Avantages de l'hydraulique par rapport aux poids :

- la résistance peut être adaptée facilement
- la résistance est plus douce et souple
- les mouvements au cours des exercices sont plus confortables
- parfaitement adapté aux exercices en circuit
- idéal pour les personnes âgées, les femmes et les groupes de rééducation
- niveau de sécurité élevé

Concept d’entraînement complet

Les patients n’ont plus besoin d’aller dans des salles de sport traditionnelles pour bénéficier d’un programme d’entraînement avec suivi. Avec le Gymna W-Move, vous leur permettez de s’entraîner dans une ambiance agréable et informelle sur des appareils faciles d’utilisation.

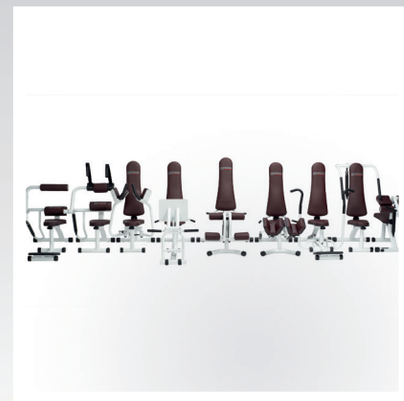
TRANSFORMEZ VOS PATIENTS EN CLIENTS

Facilité d’utilisation

Accès facile

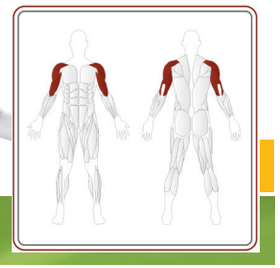
Réglage facile de la résistance

Facile à déplacer



Facile à ranger

Taille : 750 mm x 610 mm x 1 275 mm - Poids 30 KG



Shoulder Press / Lat Pull

Activation de groupes de muscles :
Deltoïdes, triceps brachiaux, biceps brachiaux

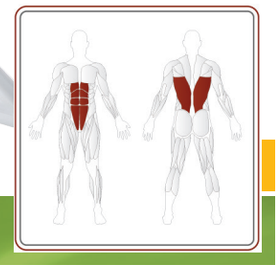
Position de départ

Gardez le dos droit pour vous asseoir sur l'appareil de développés des épaules/ poulie haute. Placez les pieds au sol et attrapez les poignées.

Position finale

Montez les mains le plus haut possible et maintenez-les un moment à cette hauteur, puis tirez vers le bas en position de départ. Gardez le dos droit pendant cet exercice.

Taille : 1 028 mm x 700 mm x 1 150 mm - Poids 27 KG



Abdominal / Back

Activation de groupes de muscles :
Grand droit, groupe des érecteurs du tronc.

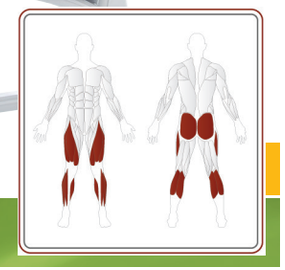
Position de départ

Gardez le dos droit pour vous asseoir sur l'appareil. Placez les pieds au sol et attrapez les poignées.

Position finale

Pliez le corps vers l'avant le plus possible. Maintenez cette position pendant un moment puis retournez en position de départ contre la résistance. Gardez le dos droit pendant tout l'exercice.

Taille : 1 620 mm x 610 mm x 1 260 mm - Poids 50 KG



Leg Press

Activation de groupes de muscles :
Quadriceps, grands fessiers, muscles jumeaux de la jambe, jambiers antérieurs, soléaires

Position de départ

Gardez le dos droit pour vous asseoir sur la presse pour les jambes. Utilisez l'easy-flex-start pour placer les pieds sur la planche et attraper les poignées.

Position finale

Attrapez les poignées. Développez les hanches et les genoux. Maintenez le dos près du dossier pendant tout l'exercice.

Taille : 745 mm x 1 260 mm x 1 260 mm - Poids 38 KG

Pec Dec / Fly

Activation de groupes de muscles :
Grands pectoraux, triceps brachiaux, deltoïdes

Position de départ

Gardez le dos droit pour vous asseoir sur le Pec Dec/ Fly. Placez votre avant-bras sur la planche et attrapez les poignées.

Position finale

Tirez lentement les poignées vers l'intérieur. Maintenez cette position pendant un moment, puis tirez en arrière sur les poignées. Maintenez le dos près du dossier pendant tout l'exercice.

Taille : 1 080 mm x 1 080 mm x 1 260 mm - Poids 41 KG

Abductor / Hip Adductor

Activation de groupes de muscles :
Tenseurs du fascia lata, grands adducteurs, grands fessiers

Position de départ

Gardez le dos droit pour vous asseoir sur l'appareil pour abducteurs / adducteurs des hanches. Placez vos jambes sur la planche et attrapez les poignées.

Position finale

Poussez lentement contre l'appareil et écartez vos jambes. Maintenez cette position pendant un moment, puis tirez en arrière vers la position de départ. Maintenez le dos près du dossier pendant tout l'exercice.

Taille : 1 160 mm x 800 mm x 1 270 mm - Poids 31 KG

Leg Extension / Leg Curl

Activation de groupes de muscles :
Quadriceps, jarrets

Position de départ

Gardez le dos droit pour vous asseoir sur l'appareil pour extension / flexion des jambes. Placez vos jambes sur la planche et attrapez les poignées.

Position finale

Soulevez vos jambes jusqu'à ce qu'elles soient complètement tendues et maintenez cette position pendant un moment, puis abaissez doucement vos jambes. Vous pouvez exercer chaque jambe indépendamment. Gardez le dos droit pendant tout cet exercice.

Taille : 1 260 mm x 700 mm x 1 260 mm - Poids 3.2 KG

Chest / Back

Activation de groupes de muscles :
Triceps brachiaux, grands pectoraux, biceps brachiaux

Position de départ

Gardez le dos droit pour vous asseoir sur l'appareil pour la poitrine et le dos. Placez les pieds au sol et attrapez les poignées.

Position finale

Poussez lentement vos bras vers l'avant jusqu'à ce qu'ils soient complètement tendus et maintenez cette position pendant un moment. Repliez ensuite vos bras doucement vers la position de départ.

Taille : 750 mm x 610 mm x 1 275 mm - Poids 30 KG

Biceps / Triceps

Activation de groupes de muscles :
Biceps brachiaux, triceps brachiaux

Position de départ

Asseyez-vous sur l'appareil pour biceps / triceps et placez vos avant-bras sur les planches. Attrapez les poignées.

Position finale

Pliez les bras vers le haut le plus haut possible. Maintenez cette position pendant un moment, puis abaissez les bras jusqu'en position de départ. Maintenez les bras contre les coussins pendant les mouvements.

Taille : 1 240 mm x 722 mm x 970 mm - Poids 30 KG

Back Extension

Activation de groupes de muscles :
Groupe des érecteurs du tronc

Position de départ

Asseyez-vous sur l'appareil et gardez le dos droit. Croisez les mains devant la poitrine.

Position finale

Développez le corps le plus possible. Maintenez cette position pendant un moment. Retournez en position de départ. Gardez le dos droit pendant cet exercice.

En option

Taille : 1 050 mm x 730 mm x 1 050 mm - Poids 28 KG

Twisting

Activation de groupes de muscles :
Grands droits, grands obliques

Position de départ

Gardez le dos droit pour vous asseoir sur le Twisting. Placez les pieds au sol et attrapez les supports.

Position finale

Tournez le corps vers la gauche et maintenez cette position pendant un moment. Tournez ensuite le corps vers la droite et maintenez cette position pendant un moment. Retournez lentement en position de départ.

Cryothérapie | TECAR en Diathermie | Thérapie par ondes de choc | Physio Care | Tables de massage | Electrothérapie | Active Motion

Votre distributeur :

gymna.com

gymna®

GymnaUniphy NV Pasweg 6A | B-3740 Bilzen, Belgium

Tel : +32 (0)89 510 510 | Fax : +32 (0)89 510 511

art nr. 351.012 – FR - V3 © GymnaUniphy 2012