

Flowin Pro

Codes produits :

Référence 237040



caractéristiques du produit :

Longueur: 138 cm

Largeur: 98 cm

Poids: 7,6 kg

Description brève du produit :

Flowin, c'est une méthode de gymnastique extraordinaire pour toutes les chaînes musculaires. Le Flowin se pratique grâce à une plaque de glisse et des patins pour les pieds, les genoux ou les mains qui à chaque mouvement glissent en douceur sur la plaque.

Description du produit :

<https://www.youtube.com/watch?v=cqxEALF3JMM>

Flowin est une méthode de gymnastique extraordinaire, nouvelle fonctionnelle et surtout pratique pour toutes les chaînes musculaires : "Friction Resistance Training". Le Flowin se pratique grâce à une plaque de glisse et des patins pour les pieds, les genoux ou les mains qui, à chaque mouvement glissent en douceur sur la plaque. La friction créée pendant l'exécution des mouvements crée une résistance pour un entraînement efficace.

Le Flowin Pro, un outil de rééducation robuste et durable

Selon l'amplitude et la vitesse du mouvement, le Flowin passe d'une gymnastique douce et progressive à une gymnastique sportive et tonique. Le Flowin Pro permet une utilisation professionnelle intensive pour tous les exercices Flowin en rééducation, en gymnastique type Pilates, en Friction Training™ pour les membres supérieurs, inférieurs ou le corps entier.

Comment fonctionne le Flowin Pro ?

L'entraînement à la résistance par friction est effectué sur une plaque de friction Flowin. Les coussins d'entraînement permettent d'effectuer des mouvements sur la surface lisse de la plaque de friction, ce qui stabilise les muscles du tronc et permet de contrôler les mouvements. La résistance rencontrée pendant l'exercice peut varier en utilisant différents schémas de mouvement, points de contact, vitesses et tailles de mouvement.

Une formation de l'intérieur vers l'extérieur

Contrairement à de nombreux appareils de fitness, qui permettent d'entraîner un groupe de muscles de manière isolée, Flowin se concentre sur des "exercices de force intégrés". Avec ces exercices, vous ne vous contentez pas d'entraîner un seul groupe musculaire à la fois, mais vous faites travailler efficacement plusieurs groupes musculaires ensemble.

La taille de la plaque Flowin (138 x 98 cm) permet de s'entraîner debout, assis ou couché, en utilisant le poids du corps comme " charge de travail " tout au long de l'entraînement.

Le Flowin Pro est livré avec :

- 1 grande plaque Pro très résistante noire de grande taille (138 x 98 cm) rigide, non pliable, et facile à ranger.
- 2 patins pieds.
- 2 patins mains.
- 1 patin genoux.
- 1 manuel d'utilisation.

Attributs du produit :