

Gymna W-Move Onyx

Empower health



gymna[®]

Gymna W-Move Onyx

Gymna W-Move Onyx est un concept d'entraînement total composé de neuf appareils proposant différents types d'exercices qui augmenteront la santé globale de vos patients, en renforçant leur force musculaire et en améliorant leur forme physique. Les appareils peuvent être achetés et utilisés séparément ou permettre à des groupes de neuf personnes de participer en même temps à l'entraînement en circuit. Quoi qu'il en soit, en raison de son faible encombrement, vous n'avez pas besoin de beaucoup d'espace.

Moins de 20m² nécessaires

Même dans les petits cabinets, les neuf appareils Gymna W-Move Onyx offrent un concept d'entraînement complet.



Des exercices de renforcement musculaire

Avec un confort optimal

Au lieu d'utiliser des plaques de poids, Gymna W-Move Onyx utilise des vérins hydrauliques réglables pour un réglage facile de la résistance en un seul clic. L'avantage de ce système hydraulique est une résistance plus douce et plus douce, permettant des mouvements confortables pendant l'exercice et un niveau de sécurité élevé grâce à une résistance contrôlée.

Cela rend le Gymna W-Move Onyx particulièrement adapté aux patients en réadaptation et aux personnes âgées. Les deux groupes peuvent utiliser le Gymna W-Move à des fins de renforcement musculaire. Ceci est particulièrement important pour le deuxième groupe, où des muscles plus forts contribuent à la stabilité du tronc et à la prévention des chutes.



Facilité d'utilisation



Un accès facile



Résistance facile à régler



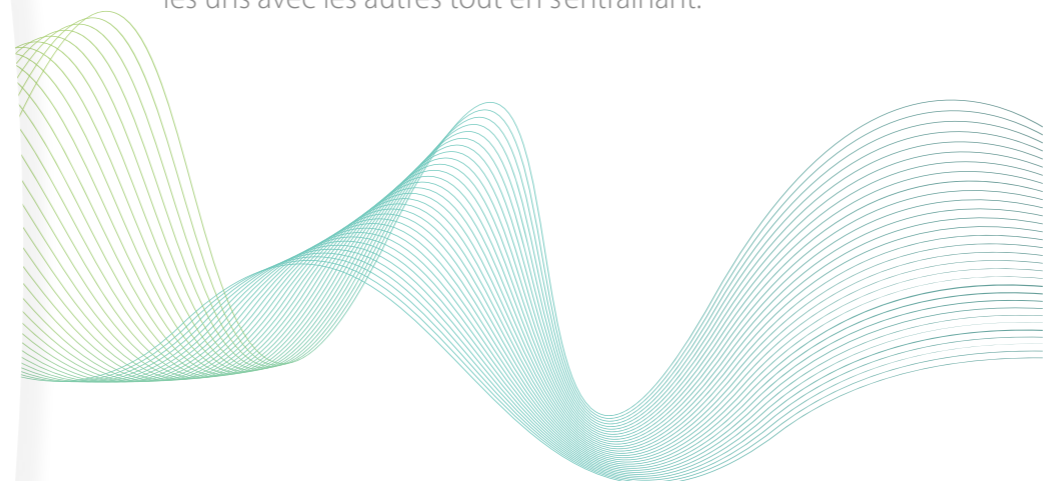
Facile à déplacer



Facile à ranger

Aspect social

Gymna W-Move Onyx est parfait pour l'entraînement en circuit en petits groupes ; sans oublier l'aspect social car les patients et les clients peuvent interagir les uns avec les autres tout en s'entraînant.



Concept d'entraînement total

Avec Gymna W-Move Onyx, vous offrez à vos patients un programme d'entraînement complet, facile à utiliser, confortable et sûr. En ajoutant ce concept à votre pratique, vous leur offrez la possibilité de s'exercer et de se renforcer dans un environnement convivial et familial. Non seulement cela, cela signifie également que même après la fin de la rééducation, vous avez la possibilité de fidéliser votre clientèle en proposant des entraînements de groupe pour que les patients conservent le niveau de forme physique souhaité.



Shoulder Press / Lat Pull

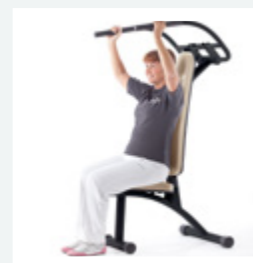
Activation de groupes de muscles :
Deltoides, triceps brachiaux, biceps brachiaux

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.



Shoulder Press / Lat Pull

Activation of Muscle Groups
Rectus abdominis, Erector spinae group

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.



Shoulder Press / Lat Pull

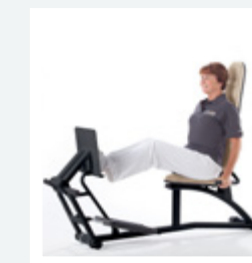
Activation of Muscle Groups
Quadriceps, Gluteus maximus, Gastrocnemius, Tibialis anterior, Soleus

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.



Shoulder Press / Lat Pull

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 vers les poignées. Maintenez le dos près du dossier pendant tout l'exercice.



Abdominal / Back

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.

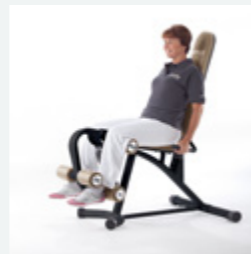
Position finale

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.



Leg Press

Activation of Muscle Groups
Quadriceps, Hamstrings

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.



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.

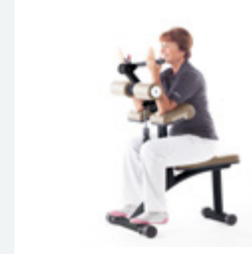


Biceps / Triceps

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.



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.



Tables de massage

Electrothérapie

Thérapie par ondes de choc

Electrolysis

Application d'air froid

TECAR & Diathermie

Physio Care

Votre distributeur :

Gymna SA
Groeningenweg 19 - 3590 Diepenbeek
Tel: +32 89 510 550

www.gymna.be

gymna[®]

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