

Une nouvelle génération d'appareils révolutionne votre silhouette



Une nouvelle génération d'appareils révolutionne votre silhouette.
Jadis, les appareils de « gym » étaient mis au point par des « profs ». C'était la génération des poids et haltères et même, dans un passé proche, celle des plaques vibrantes, Power Plate ou autres. Ce temps est bien révolu. La nouvelle génération de machines a été conçue par des ingénieurs, des physiciens, des médecins, des ostéopathes.

Immove, une technique très avant gardée.
Qu'attendons-nous d'un entraînement sportif ? Ceux qui veulent se présenter à un concours de body building sont rares. Pour 99 % nous avons envie de nous muscler harmonieusement, de mincir, et avant tout, d'éviter l'usure des cartilages. En fait, depuis la vraie gymnastique suédoise du début du siècle, il y a une véritable distorsion dans les buts à atteindre. Nous avons eu droit aux appareils de cardio, de musculation, pleins de poignées, de rouages divers et depuis peu les rameuses plaques vibrantes qui, certes, permettent de se muscler très vite mais qui présentent des risques dans certains cas : troubles de la colonne vertébrale, hernies discales, arthrite, plombages dentaires (qui exposent !). Bref, des appareils à utiliser avec modération. Les équipes de chercheurs qui ont mis au point les machines Immove se sont, d'abord, préoccupés de votre santé, de l'avenir de votre squelette, de vos articulations et de vos muscles ! En fait, ces appareils étaient avant tout destinés au corps médical : médecine physique, physiothérapie, ostéopathie.

Le mouvement Elipshérique, une grande

découverte.
Les machines Immove sont basées sur l'utilisation du mouvement Elipshérique. Celles et ceux qui pratiquent la gymnastique Pilates connaissent bien le « Bosu », sorte de demi sphère sur laquelle vous vous entraînez pour améliorer votre équilibre neuro-sensoriel. Avec Immove, il s'agit d'un bosu décliné ! Une nacelle montée sur une demi sphère qui oscille d'avant en arrière, de gauche à droite, selon des programmes pré-déterminés par ordinateur et conçus par des ostéopathes. Le but : améliorer votre équilibre. Les résultats sont spectaculaires en cas de douleurs de la colonne vertébrale, des genoux, des hanches. Tout aussi étonnants en cas de véritables troubles de l'équilibre. Immove avec ses 48 programmes permet, rapidement, d'affiner votre silhouette (spectaculaire !), d'améliorer votre souplesse et bien évidemment, de vous muscler très rapidement et harmonieusement.

Vos programmes sur mesure
Vous disposez de 48 programmes à choisir selon vos désirs ou les buts à atteindre. Il existe, en plus, un programme libre que votre coach privé pourra gérer à l'aide d'une télécommande. Le niveau 1 est destiné à vous préparer physiquement. C'est le programme idéal si vous avez oublié la gym depuis quelque temps ! Il consolide les muscles lombaires, du périnée, libère les genoux, les hanches. Stretching, il assouplit, rééquilibre...vous êtes prêt à vous remuscler intelligemment !
Le niveau 2 « Fitness » est destiné à vous faire éliminer les kilos inutiles...spectaculaire ! Mieux que la gymnastique Pilates, il vous permet d'acquiescer des lessiers, des abdos, des dorsaux, des cuisses...d'entfer !
Le niveau 3, seulement pour sportifs entraînés ! Il améliore la coordination musculaire et dispose de programmes spécifiques pour vous préparer au golf, au tennis, au rugby, aux arts martiaux, à l'équitation, au palmage, au surf...
Il était temps que le corps médical se penche sérieusement sur la

conception des appareils de gymnastique.
Jusqu'à présent, aucun ne pouvait prétendre prévenir l'usure articulaire. C'est chose faite avec Immove. A essayer d'urgence avant d'être coincé de partout. Ces appareils ne présentent qu'un seul inconvénient : ils sont très chers et seuls quelques Fitness en sont équipés...c'est le cas du Plaza Sport, le seul en Suisse.



**Plus de Minceur... Plus de Muscles
...Plus d'Equilibre... Plus de souplesse**
A new generation of machines to revolutionize your silhouette
**Slimmer... more muscle
...better balance... strength and suppleness**

Time was, each new generation of gym machines were designed by trainers and sports professionals: first came the traditional weights'n'measures, followed in the more recent past by systems based on vibrating platforms. Now comes a new generation, designed by engineers, physios, doctors and osteopaths.

Immove: an avant-garde technique
What do you want from your sports training? Very few of us are looking for body-builder's muscles: the vast majority want balanced muscle tone and definition, and a slimmer silhouette, with no wear and tear on our joints.

In fact, since the advent of Swedish-style gym training at the beginning of the last century, we've lost sight of our real aims. We've had cardio-training machines, muscle-building apparatus full of cogs and pulleys, and latterly those famous vibrating platforms, delivering enhanced muscle tone in record time, but occasionally leading to spinal problems, slipped discs, arthritis, even exploding dental fillings...! All were to be used in strict moderation. The research teams behind the new Immove machines have focused first and foremost on the enduring health of the body, including the skeleton, joints and muscles. Immove machines were initially designed for use by medical and paramedical professionals: physiotherapists, osteopaths etc.

Elliptical movement: a major new discovery
Immove machines are based on elliptical movement. Pilates practitioners will be familiar with the Bosu Ball, used to enhance neuro-sensory balance. The Immove is an electronic Bosu! The training "pod" is mounted on a hemisphere that moves backwards and forwards on side-to-side, following pre-set programmes devised by a team of osteopaths. The aim is to improve the user's balance, and the system delivers spectacular results when used to treat pain in the back, knees and hips, as well as for patients with genuine balance problems. Immove's 48 programmes deliver a slimmer silhouette in double-quick time, as well as improving flexibility and harmoniously enhancing muscle tone and definition.

Talored programmes
Immove users choose from 48 programmes, depending on their personal aims and needs. There's also a "free programme" option, managed by your private coach, using a remote control. Level 1 aims to prepare the body for further training, ideal if you've been out of the gym for a while! The aim is to strengthen



the lumbar and perineal muscles, and loosen the knee joints and hips. The programmes allow for stretching, enhanced joint flexibility and improved balance. You're ready to train, intelligently!
Level 2 ("Fitness") helps you shed those excess kilos, with spectacular results. Hips, thighs, abdominal and back muscles become toned, firm and strong. Level 3 is reserved for serious sportsmen and women. The exercises are designed to improve muscle coordination, with specific programmes for golf, tennis, rugby, martial arts, riding, skating, surfing...

At long last, the wellness industry has a gym machine created in response to extensive, in-depth medical research - designed by doctors, to minimise wear and tear on our spine and joints. Try Immove now, before you seize up completely... The only drawback? Immove machines are expensive, and available at an exclusive handful of fitness clubs - Geneva's Plaza Sport is Immove's only Swiss venue to date.

Plaza Sport
Rue Jurgament, 2 - 1207 Geneva
Tel. +41 (0)22 707 4000
www.plazasport.com
Contact: info@plazasport.com