



www.bloc.com

L'imoove

Voici une bonne alternative aux entraînements monotones et fatigants, l'imoove est une machine qui reproduit le mouvement naturel qui rend au corps sa souplesse, son élégance, et aux muscles leur force. Cette machine, bien qu'un peu effrayante, promet une bonne séance de fitness thérapeutique, toute en douceur pour vos muscles et articulations.

Késako ?

L'imoove est une machine imposante. Mais c'est une salle d'entraînement physique à elle toute seule. Des scientifiques et des spécialistes se sont penchés sur la complexité des mouvements humains pour la mettre au point. Sur la base d'un mouvement ellipsoïde (qui reprend celui des vertèbres), cet appareil s'adapte à une multitude de sollicitations. Il prépare ou se substitue à la pratique de tous les sports ou presque.

D'où ça vient ?

Conçue par **Allcare Innovations**, c'est une version un peu plus moderne de Huber, la célèbre machine des kinésithérapeutes. Basé sur un mouvement ellipsoïde, le plateau de l'imoove bouge de gauche à droite mais aussi de bas en haut. Et des poignées élastiques à tirer ont été ajoutées sur les côtés pour corser les exercices. Elles permettent de travailler simultanément le haut et le bas du corps.

Comment ça fonctionne ?

Son caractère unique réside dans le mouvement de son plateau qui se déplace sur une demi-sphère, permettant ainsi une liberté articulaire totale, un réveil de la tonicité musculaire, la reconstitution des voies sensori-motrices et le rétablissement des patterns sensori-moteurs.

Évaluation du site

Bloc.com est une base de données centrée autour de la vie quotidienne (lettres type, annuaire, comparateur de prix...) diffusant également des articles concernant l'actualité générale.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 26

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



L'imoove provoque un mouvement complexe qui se propage dans le corps selon un schéma en spirale physiologique grâce à sa plateforme mobile qui s'excentre, s'incline et tourne. S'appuyant sur sa technologie de pointe il s'adapte à vos objectifs et propose des programmes de cardio-training, de stretching global dynamique, de travail d'appuis, de musculation coordonnée, de gainage...

On s'entraîne comment ?

Fruit de plusieurs années de recherche, l'imoove propose 45 programmes dont 18 spécifiques avec des actions ciblées, 3 niveaux de programmes aléatoires, soit 225 exercices de bases pour plus de 15 heures de programme. Donc il y a de quoi faire avant de s'ennuyer !

Doté d'un écran LCD Couleur affichant un menu « Icônes » et une interface ludique, il vous guide lors de séances de 20 minutes chacune et permet, par sauvegardes sur Clés USB, de garantir un suivi de votre entraînement.

Le mouvement élisphérique

Le mouvement élisphérique du plateau est un brevet exclusif d' **Allcare Innovations** . Le plateau reproduit les mouvements naturels en chaînes spiralées et en 3 dimensions se propageant autour de l'axe de la colonne vertébrale et dans tout le système musculaire et articulaire. Il permet de rétablir l'équilibre naturel du corps. Les exercices proposés par l'imoove profitent de l'instabilité du plateau pour stimuler et entraîner le corps pour qu'il reprenne son équilibre physiologique naturel. Ce qui est bon pour les os et articulations. Bien entendu l'ensemble des paramètres du mouvement élisphérique du plateau est réglable, en vitesse et en amplitude. Chacun peut personnaliser l'entraînement selon ses capacités. En quelques mots, l'imoove muscle, gaine, assouplit et équilibre le corps.

Ca agit où ?

Grâce au mouvement élisphérique produit par le plateau, qui se propage le long de l'épine dorsale, il agit sur tout le corps. L'imoove permet d'agir sur la musculature et sur le système cardio-pulmonaire en améliorant la forme physique et la posture. L'imoove dispose d'exercices spécifiques et variés pour : un entraînement cardio, une séance de stretching dynamique, de Pilates, ou des exercices aux actions ciblées : raffermissement de la sangle abdominale et des fessiers, des membres inférieurs/supérieurs, des dorsaux...

Son mouvement unique et l'absence de chocs et d'impacts permettent, au cours de séances de 20 minutes, de travailler intensément et en toute sécurité sans aucun micro-traumatisme C'est que du bonheur !

Le saviez-vous ?

L'imoove est doté d'un système de contrôle à distance par PDA Bluetooth. Loin d'être un gadget et bien plus qu'une simple télécommande, le PDA permet un pilotage à distance complet en temps réel lors d'une séance par le kiné.

Article rédigé par M Le Coultre pour Bloc.com - Publié le 12/05/2009