Shark Fitness AG
Magasins à Wettingen (ZH)
et Wil (SG)

056 426 52 02
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch

Sypoba Fitness Basic

Le modèle Basic est considéré comme le modèle de base. Ce modèle est recommandé pour un premier entraînement de l'équilibre et des exercices de base dans le domaine de la stabilisation et de la musculation.

CHF 189.00

Les avantages de l'entraînement avec Sypoba

- Entraînement multidimensionnel
- Exercices giratoires possibles au niveau des hanches et des épaules
- Les déséquilibres sont évités et compensés
- Innombrables possibilités d'exercices (debout, assis, à genoux, couché)
- Extension individuelle des exercices, y compris les accessoires (Xbase, Xtube, ballon, haltères courtes et longues)
- Les articulations sont préservées
- Influence exceptionnellement forte de la pesanteur
- Force mentale stimulée par une concentration constante
- Combustion des graisses grâce à un effort physique intense
- Progression du niveau de difficulté
- Facteur de plaisir élevé lors de l'entraînement

SYPOBA - Tendance made in Switzerland

Qu'est-ce que SYPOBA ? Le système Power in Balance n'est pas seulement un appareil d'entraînement, mais plutôt un système d'entraînement avec une philosophie unique et efficace. Son fondateur Robin Städler, professeur de sport diplômé et entraîneur de condition physique dans le sport de haut niveau, a mis à profit son expérience de plus de 15 ans d'engagement dans le sport de haut niveau. Son système peut être mis en place et développé de manière si polyvalente qu'il a pu s'implanter avec SYPOBA non seulement dans le sport de haut niveau, mais aussi dans l'ensemble de la branche fitness et même dans la rééducation. En ce qui concerne l'âge, SYPOBA ne connaît pas non plus de limites. SYPOBA a déjà déclenché une vague d'enthousiasme en Suisse, qui s'étend peu à peu

Shark Fitness AG
Magasins à Wettingen (ZH)
et Wil (SG)

056 426 52 02
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch

à toute l'Europe et, de plus en plus, au monde entier.

Pourquoi SYPOBA est-il si populaire ?

Les points forts de SYPOBA se manifestent à différents niveaux. Un petit appareil permet en effet de s'entraîner à l'intérieur et à l'extérieur avec un faible investissement financier et sans énergie externe. De plus, la longue durée de vie de l'appareil d'entraînement reflète la qualité élevée du produit. Comme les facteurs de stabilisation, de renforcement, de coordination et de concentration s'entremêlent constamment lors de l'entraînement, l'entraînement est non seulement très complexe, mais aussi extrêmement efficace. Que demander de plus à un homme ou à une femme ? Un entraînement sain vous permet de vous mettre en forme pour la saison des baignades et pour l'après-saison. SYPOBA ne vous donne pas seulement bonne mine, il améliore aussi votre santé. En bonne santé et en forme grâce à la qualité suisse.

Qu'est-ce qui distingue le SYPOBA des autres appareils d'équilibre ?

Contrairement aux autres appareils d'équilibre, le SYPOBA est guidé de manière dynamique. Cette différence est un élément essentiel de l'ensemble de l'entraînement SYPOBA. Sur les appareils d'équilibre guidés de manière statique, l'amplitude se déplace simplement en cercle, d'avant en arrière ou latéralement, mais toujours au même endroit. Le mouvement dynamique apporte de nombreux avantages : une amélioration de l'anticipation, une meilleure coordination neuromusculaire, une amélioration des réflexes, une extension des mouvements réflexes, une réduction des déséquilibres musculaires, une meilleure capacité de concentration et un bien-être accru. SYPOBA permet d'effectuer différents mouvements en même temps. Grâce au rouleau guidé librement, on obtient non seulement un mouvement de bascule latéral, mais aussi un glissement d'une extrémité à l'autre. Ce mouvement libre et latéral va fortement à l'encontre de la gravité et nécessite donc la mobilisation d'un certain nombre de forces pour pouvoir continuer à maintenir l'équilibre. Cette bidimensionnalité génère un mouvement vertical et horizontal. Ainsi, le stimulus d'entraînement est multiplié par rapport à d'autres appareils d'équilibre.

Domaines d'application :

L'appareil d'entraînement SYPOBA convient aux enfants et aux adultes (de 3 à 99 ans). C'est précisément dans notre monde hautement technicisé, où les gens travaillent de plus en plus en position assise, que les parties du corps sont souvent trop peu activées et sollicitées. C'est l'une des principales causes des maladies de civilisation modernes. Les unités d'entraînement SYPOBA permettent de compenser le manque d'activité physique en peu de temps et de manière ludique et divertissante. Il a un effet préventif et bénéfique pour la santé !

SYPOBA permet de progresser dans tous les sports où les facteurs de force, de coordination, de stabilisation et de concentration sont des conditions de base pour une bonne technique !

Dans les sports de force rapide, d'endurance ou de coordination, la stabilité corporelle est un élément essentiel pour le développement des performances. Des mouvements unilatéraux entraînent des déséquilibres musculaires qui peuvent ensuite conduire à des surcharges musculaires, voire articulaires. L'entraînement complexe SYPOBA permet d'éviter préventivement ou de réduire suffisamment de telles modifications sur l'appareil locomoteur passif (déplacement de la symétrie corporelle).

Shark Fitness AG
Magasins à Wettingen (ZH)
et Wil (SG)

056 426 52 02
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch

On peut donc distinguer les applications suivantes :

- Entraînement de renforcement
- Prévention
- Thérapie d'entraînement
- Rééducation
- Animation

Pour pouvoir intensifier l'entraînement ultérieurement, ce modèle offre, contrairement au modèle Kids, toutes les possibilités de connexion pour les accessoires.

Le modèle Fitness Basic se compose de :

- plateau d'entraînement (30x60 cm)
- rouleau en aluminium avec anneaux en caoutchouc
- Poster d'exercices

Recommandé pour :

- Débutants SYPOBA
- Sportifs amateurs
- Les passionnés de fitness
- Sportifs de haut niveau

Disponible en option : SYPOBA DVD Basic 1 comprend :

- Bande-annonce (séquence de motivation)
- Fonctions (comment utiliser le SYPOBA)
- Instructions d'exercices (à quoi dois-je faire attention en m'entraînant)
- Workout (entraînement à suivre)
- Interview (avec l'inventeur du SYPOBA Robin Städler)