



Spirit Fitness XE395 elliptique



La marque de fitness culte Spirit Fitness des Etats-Unis est maintenant disponible en Suisse en exclusivité chez Shark Fitness - si vous vous décidez pour un vélo elliptique XE395, vous optez à la fois pour la qualité et la flexibilité. Comme d'habitude chez Spirit, vous recevez une finition de haute qualité, y compris des roulements à rouleaux étanches sur les pédales et les poignées, une construction soudée et donc durable, une minimisation du bruit et un écart de pédales incroyablement petit de 5 cm. Pour rendre votre entraînement aussi confortable que possible, la résistance peut être contrôlée par une commande rapide, le ventilateur permet de se rafraîchir, la fréquence cardiaque et le profil d'activation musculaire sont directement affichés sur l'écran. **Le Spirit XE395 offre des possibilités de réglage individuelles comme 20 niveaux d'inclinaison avec une pente allant jusqu'à 35 degrés, ce qui permet de solliciter plus intensément les muscles des jambes et des fesses. Grâce à l'angle du plateau de pédalage réglable en plus de 0 à 10°, chaque utilisateur trouve son réglage d'entraînement parfait.**

CHF 1'890.00

Le Spirit Fitness vélo elliptique XE395 offre à l'utilisateur une expérience d'entraînement particulièrement variée. En appuyant sur un bouton, on peut non seulement modifier la résistance, mais aussi régler une inclinaison. La randonnée en montagne et aussi les courses de montagne sont possibles dans le salon à la maison ou dans la salle de fitness. Le soutien musical et la motivation sont assurés par des haut-parleurs intégrés. Les performances d'entraînement peuvent être transmises par Bluetooth à l'application d'entraînement Spirit Fit et synchronisées avec l'Apple Healthkit, l'application Fitbit ou aussi MyFitnessPal.



Le vélo elliptique Spirit Fitness XE395 a été évalué avec la mention "bien" (90%) par le magazine renommé ETM Testmagazin. Le vélo elliptique est examiné à la loupe sur 12 pages. Vous pouvez lire le rapport de test complet [ici](#).

Équipement :

- système de freinage magnétique à commande électronique (commandé par moteur)
- masse d'inertie d'environ 13,5kg
- longueur de pas 50,8cm
- **surfaces de marche inclinées de 2° vers l'intérieur** - des études récentes en sciences du sport montrent qu'une inclinaison des pieds de 2° vers l'intérieur favorise une activité musculaire et ligamentaire optimale. Ces connaissances ont été intégrées dans le développement du XE395 et l'inclinaison des surfaces de marche a également été mise en œuvre.
- Distance entre les pédales (facteur Q) : 5cm - Le **facteur Q** décrit la distance entre les pédales. Alors que l'écart entre les pieds est de 120 à 150 mm pour la marche, il est plus faible pour la course et se situe entre 80 et 100 mm. Un facteur Q bas offre une ergonomie avantageuse lors de l'entraînement de course sur l'appareil elliptique.
- **angle d'inclinaison des pédales réglable en 3 positions : 0°, 5°, 10**
- ordinateur d'entraînement avec fenêtre LCD Blue Backlit de 19cm (131x67mm)
- affichage sur console des tours/min, calories, temps, distance, résistance, METs, watts, pouls
- Profil de sollicitation musculaire - la console dispose d'un affichage de la musculature sollicitée
- affichage du pouls d'entraînement actuel sous forme de pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (calculé à l'aide de la formule de l'âge)
- 20 niveaux de résistance réglables électroniquement
- **20 niveaux d'inclinaison réglables électroniquement jusqu'à 35°** - pour une sollicitation plus intensive de la musculature des jambes et des fesses
- niveau de résistance et inclinaison réglables par des touches de commande rapide sur les barres de torse
- Réglage de la charge : en fonction de la vitesse de rotation
- interface Bluetooth pour la connexion avec smartphone/tablette
- avec l'APP* Spirit Fit, toutes les données d'entraînement peuvent être suivies de manière encore plus précise, enregistrées et comparées avec les prochaines sessions. Les données d'entraînement peuvent être publiées sur les médias sociaux ou partagées via les services de messagerie. Il est également possible de comparer les données avec d'éminentes applications de fitness (par ex. Apple HealthKit, MapMyFitness, Fitbit).
- Kinomap-APP** - compatible - la Kinomap-APP transforme l'entraînement en une expérience motivante et interactive, que ce soit seul ou en mode compétition. Plus de 170'000 kilomètres de parcours variés pour les différentes disciplines sportives ont déjà été téléchargés par les utilisateurs.
- Programmes : Manual - l'utilisateur se charge ici de la conception de l'entraînement, Hill - une course de montagne exigeante avec un effort en constante augmentation, Fat Burn - un programme d'entraînement spécial pour brûler les graisses, Cardio - le programme Cardio vise à renforcer le muscle cardiaque et à augmenter le flux sanguin et la capacité pulmonaire, Strength - un programme d'entraînement de haute intensité, Intervall - un entraînement construit par intervalles. Des phases de récupération alternent avec des phases d'intensité maximale.
- 2 programmes utilisateur - les programmes peuvent être créés et enregistrés par l'utilisateur.
- 2 programmes réglés par le pouls - entraînement réglé par le pouls pour améliorer les performances
- mesure télémétrique de la fréquence cardiaque (récepteur de pouls intégré)



- capteurs de pouls manuels sur les poignées fixes
- déroulement du mouvement en avant et en arrière pour une sollicitation musculaire différente
- poignées ergonomiques pour l'entraînement du haut du corps
- les poignées multiples sur les barres de préhension offrent un maximum de variabilité - en poussant et en tirant en alternance et en utilisant différentes positions de préhension, les bras, la poitrine, les épaules et la partie supérieure du dos sont activés de manière globale
- grandes pédales pour une bonne stabilité
- surfaces de marche antidérapantes avec profil
- pédales mobiles qui favorisent le déroulement naturel des talons
- ventilateur pivotant
- haut-parleur
- entrée audio
- roulettes de transport
- double système de rails en aluminium
- alimentation électrique par adaptateur
- Support pour gourde
- Support pour tablette

Utilisation : à domicile, charge utile : env. 150kg

Dimensions de l'appareil : L194 x l74 x H164cm, poids 100,5kg

Accessoires : récepteur intégré pour émetteur de ceinture pectorale, capteurs de pouls manuels, ceinture émettrice de pouls

Garantie : 2 ans sur la main-d'œuvre et les pièces de rechange, 10 ans sur le cadre

Spirit Fit APP*

L'application Spirit Fit se connecte via Bluetooth au tapis de course, au vélo ou au vélo elliptique. Les données d'entraînement actuelles peuvent être affichées sur trois écrans d'affichage différents sur l'appareil. Les icônes à l'écran permettent de passer facilement de l'affichage de l'entraînement aux sites Internet, aux médias sociaux ou aux e-mails. Une fois l'entraînement terminé, les données sont automatiquement téléchargées dans le calendrier personnel afin de pouvoir y accéder ultérieurement. L'application Spirit Fit peut partager les données d'entraînement avec HealthKitApp, Fitbit, Record, MapMyFitness, Facebook et Twitter.

APP Kinomap**

L'APP Kinomap transforme l'entraînement en une expérience motivante et interactive. L'APP contient des vidéos pour le vélo elliptique, l'ergomètre, le tapis de course et le rameur. L'APP Kinomap est reliée à l'appareil d'entraînement via Bluetooth. Choisissez un parcours et roulez, courez ou ramez comme si vous y étiez. La progression du parcours peut être suivie sur la carte. Comme les vidéos sont géocodées, l'APP adapte également la résistance (sur certains modèles) au profil du terrain du parcours d'entraînement.

S'entraîner seul ou en compétition avec d'autres sur plus de 170'000 km - les vidéos de Kinomap sont téléchargées par les utilisateurs. Plus de 170'000 kilomètres de parcours variés sont déjà disponibles pour les différentes disciplines sportives. Toutes les vidéos sont accompagnées de données de localisation, ce qui vous permet non seulement de regarder la vidéo, mais aussi de voir sur la carte où vous vous trouvez et à quoi ressemble le profil du terrain. L'APP affiche également les données d'entraînement les plus importantes pendant l'entraînement, afin que vous puissiez suivre vos performances pendant que vous courez dans Central Park, par exemple. Les sessions multijoueurs sont également particulièrement stimulantes : vous pouvez participer à des courses publiques ou donner rendez-vous à vos amis pour une petite course. Kinomap est disponible dans une version de base



gratuite aussi bien sur Google Play que sur l'AppStore. Pour la version complète, il existe différents modèles de licence.

Système de freinage: système de freinage magnétique à commande électronique

Volant d'inertie: 13,5 kg

En fonction du courant: Oui

Longueur de la foulée: 50,8 cm

Gradient: 20 niveaux d'inclinaison réglables électroniquement

Niveaux de résistance: 20

Ordinateur de formation: Écran LCD bleu rétroéclairé de 19 cm

Valeurs affichées: Tours/min, calories, temps, distance, résistance, METs, watts, pouls

Programmes de formation: 10

Programmes contrôlés par impulsion: 2

Programmes définis par l'utilisateur: 2

Capteurs de pouls de la main: Oui

Récepteur d'impulsions: Bluetooth

Multimédia: Interface Bluetooth, port USB, Entertainment APP's, support pour bouteille d'eau, support pour tablette, haut-parleurs intégrés, AUX

Pliable: Non

Accessoires: récepteur intégré pour l'émetteur de la ceinture pectorale

Options: Tapis de protection du sol

Dimensions de pliage (longueur / largeur / hauteur): Non

Dimensions (longueur / largeur / hauteur): L 194 x l 74 x H 164 cm

Poids du dispositif: 100,5 kg

Charge utile: environ 150 kg

Insérer: Accueil

Garantie: 2 ans sur la main-d'œuvre et les pièces de rechange, 10 ans sur le cadre

Caractéristiques: double système de rails en aluminium, poignées multiples sur le guidon, mouvement en avant et en arrière, angle d'inclinaison des pédales réglable sur 3 positions : 0°, 5°, 10°