



## NOHrD WaterGrinder Chêne Vintage



Le WaterGrinder, un appareil d'entraînement du haut du corps développé à partir du sport de la voile, est basé sur le principe de résistance à l'eau qui a fait le succès du WaterRower. Dans le sport de la voile, le rôle des grinders est de transformer le vent en propulsion en hissant les voiles le plus rapidement possible. Les grinders font le travail de base à bord et sont des athlètes de haut niveau. En utilisant leur force musculaire et leur endurance, ils déplacent les winchs sur les yachts de haute mer et font ainsi tourner les voiles à la verticale. La manière moderne de le faire est un mouvement de manivelle classique. Le WaterGrinder vous offre désormais la possibilité de pratiquer ce sport chez vous et d'atteindre la forme physique d'un racing grinder, sans pour autant renoncer à l'élément aquatique.

**CHF 1'990.00**

### **Assis ou debout**

Le siège en bois peut être accroché des deux côtés à trois hauteurs différentes. Le WaterGrinder peut également être utilisé en position debout sans siège.

### **Léger ou lourd**

Les manivelles peuvent être fixées en hauteur dans huit positions différentes. Cela a un impact direct sur la résistance à l'entraînement : plus le tour est petit, plus l'intensité est élevée.

### **Devant ou derrière**

Le WaterGrinder peut être utilisé de devant, de derrière et de côté. Vous pouvez vous entraîner en position assise ou debout. Toutes les positions entraînent principalement le haut du corps (poitrine, ventre, dos, bras, épaules).

Les vélos ergomètres, les cross-walkers et les tapis de course sont très efficaces, mais ils font tous



travailler le système cardiovasculaire principalement sur les membres inférieurs. Comme tout entraînement cardio comporte également une composante musculaire ou de modelage du corps, il en résulte un net déficit dans le domaine de l'entraînement du haut du corps. Le WaterGrinder permet de compenser ce déficit en entraînant l'ensemble du haut du corps. Cela comprend aussi bien la musculature des bras, des épaules, de l'abdomen et de la poitrine que les muscles de l'ensemble du dos.

Bien entendu, les articulations du haut du corps, sans oublier la colonne vertébrale, reçoivent également les impulsions de mouvement et de charge nécessaires à la mobilité et à la résistance. Nos jambes sont conçues pour supporter des charges permanentes. Il faut donc beaucoup de temps pour les stimuler efficacement. Les bras, en revanche, sont conçus pour des interventions brèves. Le WaterGrinder assure une fatigue musculaire rapide. Il en résulte des séances d'entraînement courtes et donc extrêmement efficaces. Avec le WaterGrinder, vous entraînez simultanément la force et l'endurance.

Dans le domaine de la voile, les "grinders" sont utilisés pour hisser et abaisser rapidement les voiles. Les grinders ont l'avantage de développer une très grande force de rotation grâce à l'utilisation de tout le haut du corps, ce qui augmente à son tour la vitesse de pose des voiles. Les "gréers professionnels" (c'est ainsi que l'on appelle les navigateurs responsables de la mise à la voile) sont de très bons athlètes en termes de force et de cardio.

- Avec le WaterGrinder, l'entraînement efficace pour développer la musculature du corps est très amusant. Le système cardio-vasculaire est renforcé de manière durable.
- La résistance de l'eau est très constante et augmente, comme lors du hissage de la voile, avec la vitesse de rotation. Plus on tourne vite, plus la résistance est élevée.
- La résistance de base peut être réglée sur 8 niveaux en ajustant la longueur de la manivelle.
- La manivelle peut être actionnée aussi bien en avant qu'en arrière. De plus, grâce à des roues libres insérées, les manivelles peuvent également être tournées individuellement sans que l'autre manivelle ne tourne également.
- Le siège peut être accroché des deux côtés à trois hauteurs différentes. Le WaterGrinder peut également être utilisé en position debout sans siège.
- Les pieds réglables sont pliés de manière à ce que les personnes en fauteuil roulant puissent également s'approcher de l'appareil. Les pieds en acier revêtu par poudre peuvent être réglés en hauteur de quelques centimètres, de manière à ce que le WaterGrinder soit stable.

**Le moniteur du WaterGrinder** offre une gamme complète d'approches d'entraînement. Dans le détail, vous pouvez choisir entre les programmes suivants :

**Entraînement en temps ou en distance :**

Déterminez un temps ou une distance que vous souhaitez maîtriser et concentrez-vous exclusivement sur la réalisation de cet objectif pendant l'entraînement.

**Entraînement polyvalent :**

Vous recevez ici de nombreuses impulsions d'entraînement différentes et en même temps imprévisibles ; comme si un coach était à vos côtés. Vous déterminez un point fort de l'entraînement et celui-ci est complété par des variations constantes, dans l'esprit de l'"entraînement différentiel" extrêmement efficace.

**Entraînement de compétition :**

En mode compétition, vous affrontez un adversaire virtuel ou réel et devez hisser le plus rapidement possible le nombre de voiles que vous avez choisi. Il s'agit ici de gagner ou de perdre ; l'accent de l'entraînement est à nouveau différent et des intensités élevées sont assurées.



Selon le programme, vous obtenez les paramètres suivants : Vitesse, temps, distance, puissance en watts ou en calories par heure.

Le moniteur de puissance peut pivoter et être utilisé des deux côtés. Il peut donc être lu sans problème des deux côtés pendant l'entraînement. Un capteur d'équilibre évite que l'écran ne soit à l'envers. Les boutons peuvent être commandés directement sur la plaque de verre (Touch). L'écran est tourné dans le sens du travail et affiche différentes valeurs de mesure, comme le nombre de tours/ minute, le temps, les watts, etc.

Utilisation : à domicile jusqu'à une utilisation légèrement institutionnelle, charge utile : env. 125kg

Dimensions de l'appareil : L110 x l80 x H120cm, poids 50kg (sans remplissage d'eau)

Accessoires : pompe à eau, tablette de chlore

Garantie : 2 ans sur le travail et le matériel (à l'exclusion des consommables)