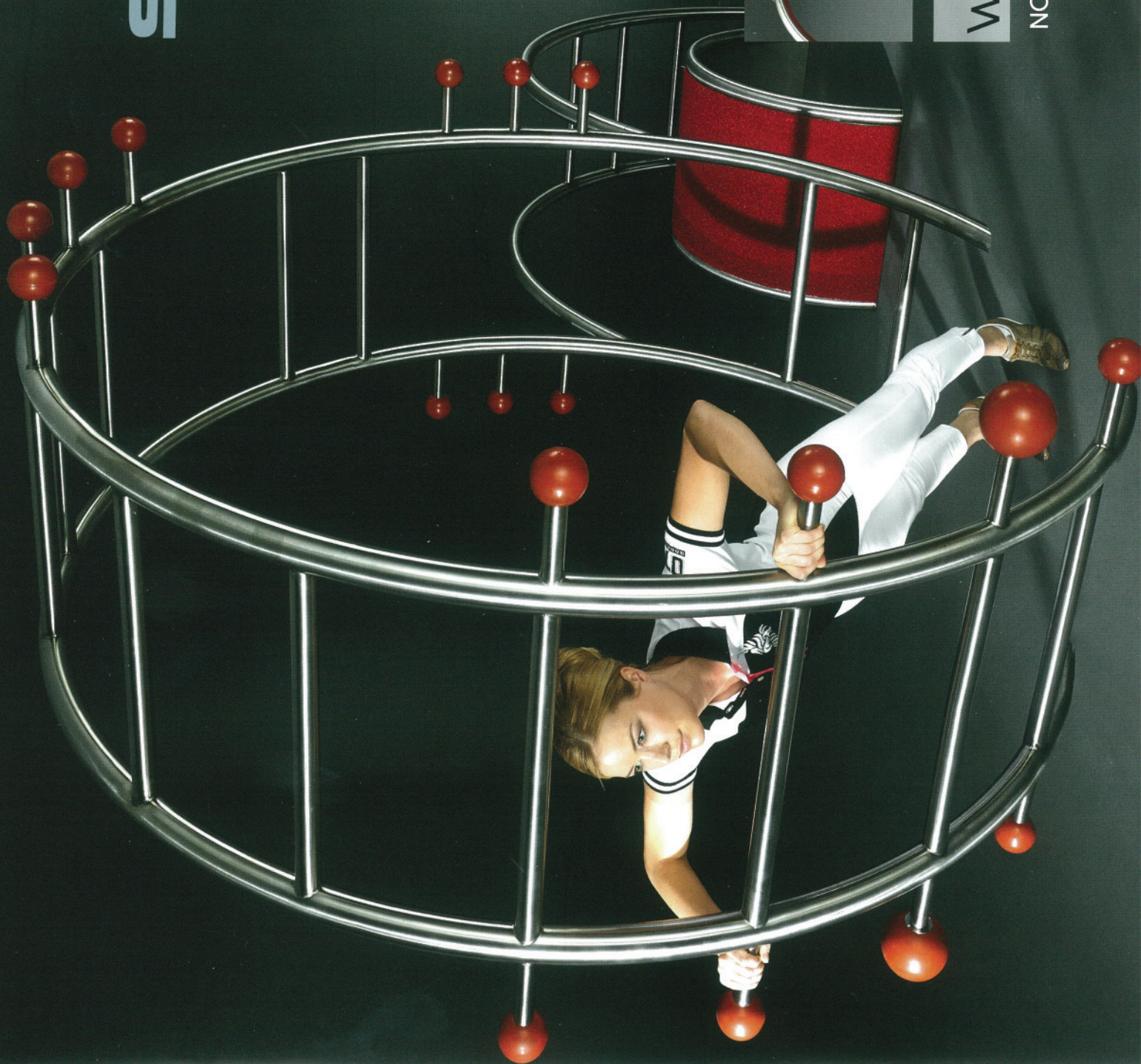


stylum
fitness



workOUTside

NOUVEAU - INNOVANT - GLOBAL

Appareils de fitness pour l'extérieur

- Avec résistance de l'appareil
- Unique en Suisse!

Madame, Monsieur,

Un entraînement ciblé sur les mouvements est nécessaire dans un monde marqué par le manque d'activités physiques et est devenu incontournable pour de nombreuses personnes.

Nous vous présentons les nouveaux appareils de fitness pour l'extérieur. Grâce à une conception simple et un **design élégant**, ils invitent à les utiliser. Chaque appareil est équipé d'un **mode d'emploi**.

stillum met l'accent sur l'innovation et a développé le concept de parcours de santé, qui a fonctionné pendant des dizaines d'années, à une expérience de fitness d'extérieur pour toute la famille. C'est ainsi qu'une nouveauté mondiale absolue a été conçue conjointement par des utilisateurs et avec les médecins du sport de l'Institut pour la prévention et le suivi médical (IPN) de Cologne.

Grâce au développement simple et ingénieux de la mémoire tampon en caoutchouc comme émetteur de résistance diamétrale, il est possible d'aborder différents niveaux de performances musculaires. Concrètement, chaque personne s'entraîne en fonction de ses propres capacités.



FUCHS THUN AG

Tempelstrasse 11, CH-3608 Thun
Tel. 033 334 30 00, Fax 033 334 30 01
www.fuchsthun.ch / info@fuchsthun.ch



BUREAU DE VENTE

Case postale, CH-1401 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 445 50 01, Fax 024 445 50 02
www.fuchsthun.ch / info@fuchsthun.ch

Ils garantissent une utilisation en toutes saisons et permettent **à tout un chacun de s'entraîner** dans la nature, même en tenue de ville!

Tous les appareils de fitness sont **certifiés** selon la norme DIN 79000:2012-05 et sont parfaits pour un entraînement régulier en circuit. Une **sensation de bien-être** naît en vous, faites quelque chose pour vous-même et votre santé.

Testez les appareils de fitness pour l'extérieur dans notre stand de la

• **Suisse Public à Berne du 18.6. au 21.6.2013**

Nous vous y invitons cordialement et nous réjouissons de votre visite.

Meilleures salutations
FUCHS THUN AG



Daniel Fuchs

FUCHS THUN AG

Tempelstrasse 11, CH-3608 Thun
Tel. 033 334 30 00, Fax 033 334 30 01
www.fuchsthun.ch / info@fuchsthun.ch



stylum
PUBLIC-DESIGN



Treffen Sie Ihren Personal-Trainer!
Scannen Sie den QR-Code und
sehen Sie sich Videos zu den
stylum-Fitnessgeräten an!

BUREAU DE VENTE

Case postale, CH-1401 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 445 50 01, Fax 024 445 50 02
www.fuchsthun.ch / info@fuchsthun.ch



Un entraînement ciblé sur les mouvements est nécessaire dans un monde marqué par le manque d'activités physiques et est devenu incontournable pour de nombreuses personnes. Ce n'est pas étonnant : car des études scientifiques démontrent qu'un certain degré d'activités physiques est nécessaire sur le plan biologique pour se maintenir en bonne santé et pour maintenir sa performance. En effet, ce minimum d'activité physique n'est pas atteint par une grande majorité de la population. Malgré une offre toujours grandissante en salles de sport avec des concepts sophistiqués et des appareils high-tech de grande valeur, une grande partie de la population semble ne pas encore avoir trouvé une offre qui lui convienne. Il existe encore et toujours un grand besoin en idées innovantes et en offres adaptées au client potentiel.

Bien que la plupart des personnes soit familière avec les appareils et qu'elle les apprécie, il n'existe encore aucun appareil adéquat pour les entraînements en extérieur.

stilum s'est donné pour mission de combler cette lacune grâce à des concepts d'entraînement et des produits adaptés. En coopération avec l'Institut pour la prévention et le suivi médical de Cologne (IPN), une **nouvelle génération d'appareils d'entraînement** a pu être conçue. Cette ligne de produits allie les caractéristiques **professionnelles des appareils de fitness** avec une **utilisation simple et évidente**, une construction solide et un design attrayant. De cette manière, des appareils d'entraînement conçus pour l'extérieur sont mis à disposition pour la première fois et sont **modernes et efficaces**. La variété de cette ligne d'appareils permet un **entraînement diversifié et global** pour les capacités moteur et/ou les objectifs d'entraînement suivants :

Force:

Améliorer et maintenir la force et la substance des grands groupes musculaires

Endurance:

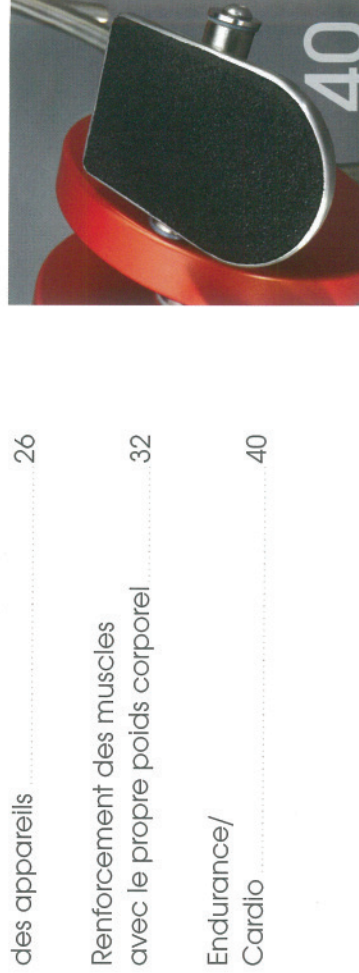
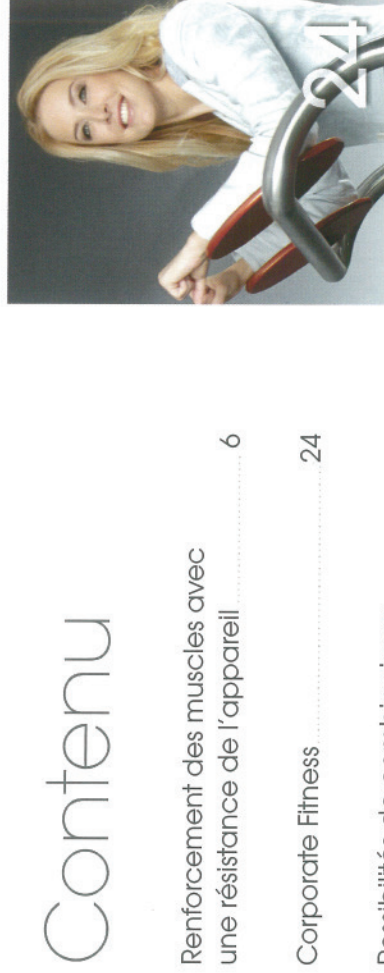
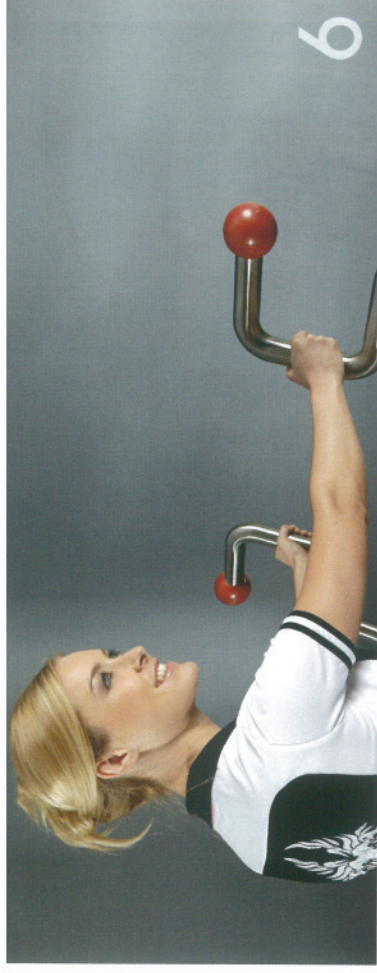
Amélioration de la capacité cardio-vasculaire

Mobilité:

Contre ou réduire le „raccourcissement musculaire“

Contenu

Renforcement des muscles avec une résistance de l'appareil	6
Corporate Fitness	24
Possibilités de combinaisons des appareils	26
Renforcement des muscles avec le propre poids corporel	32
Endurance/ Cardio	40





Elmar Trunz-Carlisi

Le spécialiste du sport et du fitness dirige l'Institut pour la prévention et le suivi médical (IPN) à Cologne. En tant que professeur, il a pour mission d'enseigner à la Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS), l'Université de sport allemande.

Il a publié de nombreux articles dans des magazines publics et professionnels, à la radio et la TV. Il a fait publier jusqu'à présent, en tant qu'auteur et/ou co-auteur, 16 ouvrages pratiques - dont 5 bestsellers - traduits en 21 langues. Elmar Trunz-Carlisi est depuis de nombreuses années conseiller de plusieurs magazines professionnels de fitness et est engagé également dans le domaine du développement d'appareils. C'est sous sa responsabilité que «Core Circuit» a été conçu, avec l'Innovation Award 2010 de la FIBO (le plus grand salon professionnel de fitness du monde).

L'Institut pour la prévention et le suivi médical (IPN) de Cologne fondé en 1992 se positionne comme partenaire des entreprises et institutions dans le domaine de la santé. IPN agit en tant que lien entre la science, le client et la personne soucieuse de sa santé.

L'Institut de renom travaille en tant que conseiller orienté vers la pratique et prestataire pour les assureurs de santé, les entreprises, les associations, les médias ainsi que les entreprises issues d'autres secteurs. Toujours avec une grande exigence de qualité et **l'objectif principal de stimuler la Santé et la qualité de vie.**

Dans sa coopération avec stilum, IPN apporte son savoir-faire pour le développement des appareils de fitness innovants pour l'extérieur. La conception globale et en détails de chaque machine est basée sur des **connaissances scientifiques et une longue expérience de plusieurs années.** Un entraînement de la forme physique, réalisé dans le cadre de différentes lignes d'appareils, fonctionnel, adapté à la santé et hautement efficace de la forme physique est mis en exergue.

Assurément !



Depuis plus de dix ans, stilum est synonyme d'appareils en acier inoxydable de terrains de jeux et d'aménagement de la ville. Des clients du monde entier apprécient les solutions orientées vers le design et qui présentent en plus, une grande facilité d'utilisation. stilum poursuit son chemin de manière conséquente en développant des appareils de fitness pour l'extérieur. En coopération avec les médecins sportifs de l'IPN, les designers de stilum ont conçu des **unités d'entraînement efficaces**, adaptées à des **postes d'entraînement individuels** et à un **circuit d'entraînement efficace**.

Le design attractif des engins motive outre les joggers et les autres groupes de sportifs, mais également les passants, les randonneurs et les adolescents à s'entraîner à l'air libre. Les appareils scientifiquement conçus atteignent un haut niveau d'utilisation à l'égard de tous les groupes de population. Les utilisateurs d'installations de sport en extérieur sont enthousiastes face à la longue durée des produits qui ne nécessitent peu de maintenance, en raison de la sélection de matériau de haute qualité.

Si forme et fonction riment avec rapport qualité-prix, alors il s'agit forcément de stilum !

Erik Utikal

L'ingénieur en construction de machines Erik Utikal dirige l'équipe de construction de stilum GmbH.

Sous sa direction et en coopération avec l'Institut pour la prévention et le suivi médical de Cologne (IPN), des appareils d'entraînement à l'extérieur ont pu être conçus. Erik Utikal a suivi, avec ses collègues Torben Tacke et Dorothee Kistingier, la ligne de fitness en extérieur depuis le premier projet jusqu'au développement des fabrications en série, et est le responsable de la conception.





Un renforcement régulier et ciblé des muscles fait aujourd'hui partie du **programme obligatoire des recommandations médicales internationales**. Au centre, se trouve l'entraînement des groupes musculaires les plus grand et/ou les plus mis de côté au quotidien. Grâce à un entraînement ciblé, l'objectif à atteindre est d'une part que les **muscles entraînés de manière homogène stabilisent** le dos et les articulations. D'autre part, la substance musculaire doit être constituée afin que la musculature, dans le sens d'un «moteur à combustion» performant, assure le bon fonctionnement du métabolisme et le contrôle du poids.

Pour satisfaire à ces exigences, nous mettons deux lignes différentes d'appareils à disposition : des appareils avec résistances et des appareils avec lesquels il est possible de s'entraîner avec le propre poids (contre la pesanteur). Ces deux lignes d'appareils peuvent être utilisées soit individuellement, soit en combinaison l'une avec l'autre.

Les appareils sont utilisables **indépendamment des saisons de l'année** et de **l'état de l'entraînement**. Une attention particulière a été accordée à une **utilisation simple** ainsi qu'à une commande de **mouvements toujours correcte**. Ainsi, la **bonne méthode d'entraînement**, et la plus efficace, est garantie.

Renforcement des muscles

Les **appareils avec résistance** sont comparables à des «moteurs» de par la manière dont ils sont utilisés dans les établissements professionnels de fitness. Les mouvements sont effectués en position assise à partir d'une position initiale et dirigés et/ou limités grâce à une mécanique correspondante. L'adaptation aux différentes masses corporelles s'effectue en réglant la position initiale. **Le potentiomètre qui a fait l'objet d'un brevet, permet une charge progressive adaptable à la performance individuelle.**

La ligne de produits englobe les appareils suivants

Musculation du tronc:

- Entraîneur du dos
- Entraîneur des abdominaux
- Entraîneur des abdominaux latéraux
- Entraîneur des omoplates

Musculation des extrémités:

- Squat (entraînement des jambes)
- Station de musculation
- Développé assis (Chest Press)
- Rameur, assis (Rowing)

Entraînement fonctionnel

Grâce à une forme spéciale du siège, le corps est positionné de telle sorte qu'un redressement du bassin est facilité, ce qui permet également le redressement du dos. Le dossier est volontairement absent ; la posture doit plutôt être stabilisée par une propre activité du muscle, ce qui renforce l'effet de l'entraînement («Core-Training»).

Adaptation individuelle:

Des dispositifs tels que les différents appuis pour le positionnement des pieds et les variations de manœuvres pour les bras, sont mis à disposition pour l'adaptation aux masses corporelles individuelles. De cette manière, l'entraînement axial pour les tailles normales du corps est assuré.

Dosage individuel:

Les appareils sont équipés de potentiomètres qui prévoient un degré progressivement croissant de la difficulté. Plus l'amplitude des mouvements est large, plus la résistance est grande.

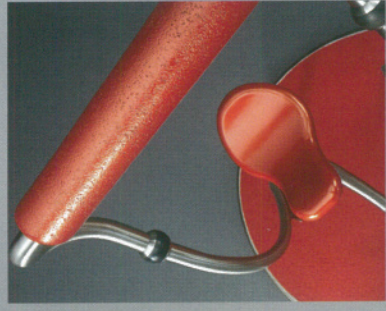
Contrôle des mouvements :

Les mouvements sont réalisés grâce à la construction de l'appareil de telle sorte que les parties principales des «range of motion» naturels peuvent être entraînées. Les mouvements sont limités dans les extrémités afin d'éviter des mouvements démesurés et une éventuelle surcharge physique.



Les appareils de fitness avec résistance ont reçu le prix de l'innovation FIBO 2013 dans la catégorie «Communication & Design»!

Renforcement de la musculature dorsale pour la stabilisation de la colonne vertébrale





Entraînement du dos

- Prenez une position stable et droite.
- Placez vos pieds de manière symétrique - selon la taille du corps - sur le plancher ou sur l'appui du cadre.
- Le rembourrage est ajusté sur la partie haute du dos. Gardez le dos droit et stable.
- Le regard doit toujours être dirigé vers l'avant.

Mouvement:

- Appuyez le dossier vers l'arrière en direction de la limite du mouvement avec la force des muscles de la région de la colonne lombaire et de la colonne thoracique.
- Restez dans cette position et reprenez lentement la position un peu avant votre position initiale (le bras de levier est encore résistant).
- Maintenez la contraction de la musculature de cette façon.

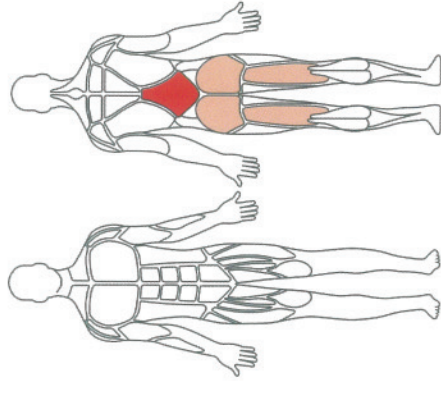
Muscles sollicités

Groupes musculaires principaux:

Muscle érecteur du rachis (M. erector spinae)

Musculature d'appui:

Grand muscle fessier,
Musculature de l'arrière des cuisses



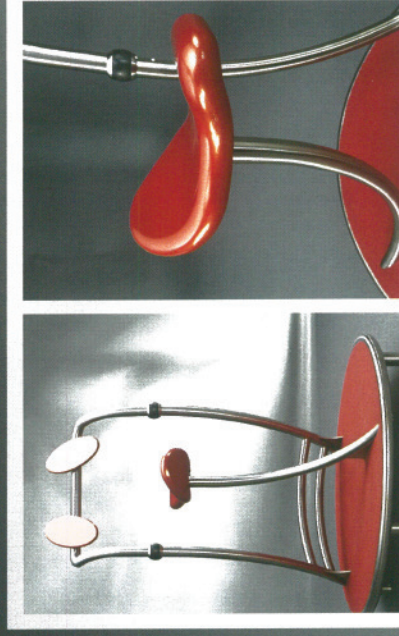
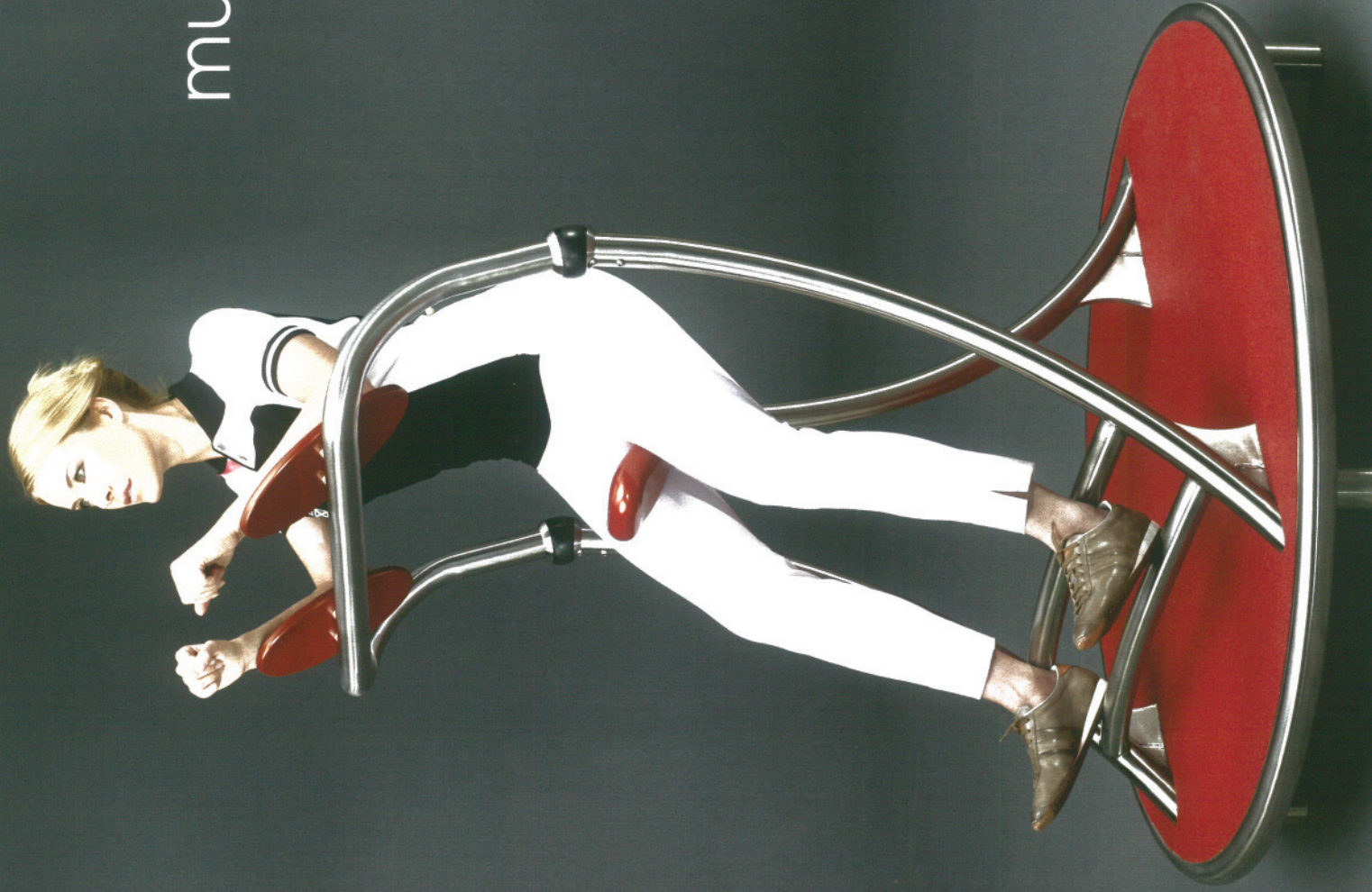
Effet

Grâce à cet appareil, vous renforcez de manière ciblée les muscles du dos dans la partie de la colonne lombaire et thoracique. Grâce à des muscles du dos bien entraînés, vous stabilisez votre colonne vertébrale et prévenez les douleurs dorsales.

Renforcement

Endurance
Coordination
Mobilité
Détente

Renforcement de la musculature abdominale





Entraînement des abdominaux

- Prenez une position stable et droite.
- Placez vos pieds de manière symétrique - selon la taille du corps - sur le plancher ou sur l'appui du cadre.
- Fléchissez les coudes et placez les avant-bras près de votre torse sur les rembourrages.
- Contractez les abdominaux activement avant de commencer les mouvements.

Mouvement :

- Bougez le torse en bloc avec la force des abdominaux vers l'avant et le bas.
- Restez dans cette position et revenez un peu avant votre position initiale lentement (le bras de levier est encore résistant).
- Maintenez toujours la contraction de la musculature.

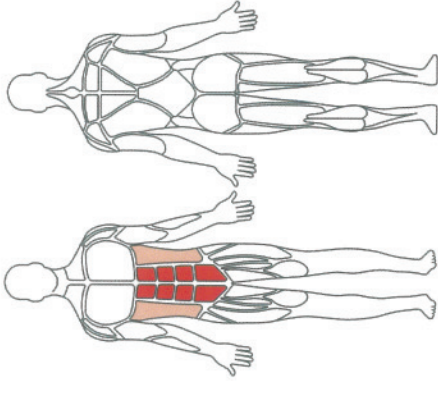
Muscles sollicités

Groupes musculaires principaux:

Abdominaux droits (M. rectus abdominis)

Musculature d'appui:

Musculature abdominale intérieure et extérieure oblique (Mm. obliqui abdominis),
Musculature abdominales oblique (M. transversus abdominis)



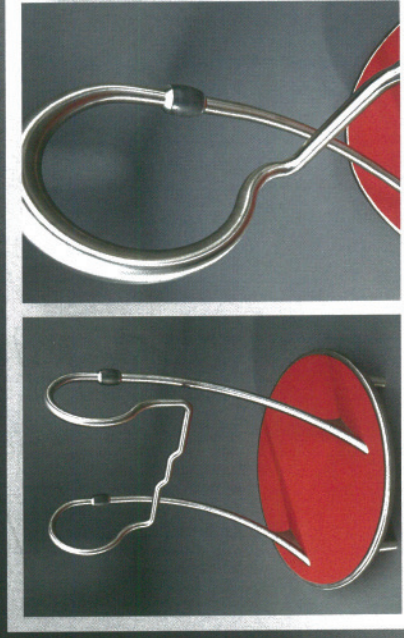
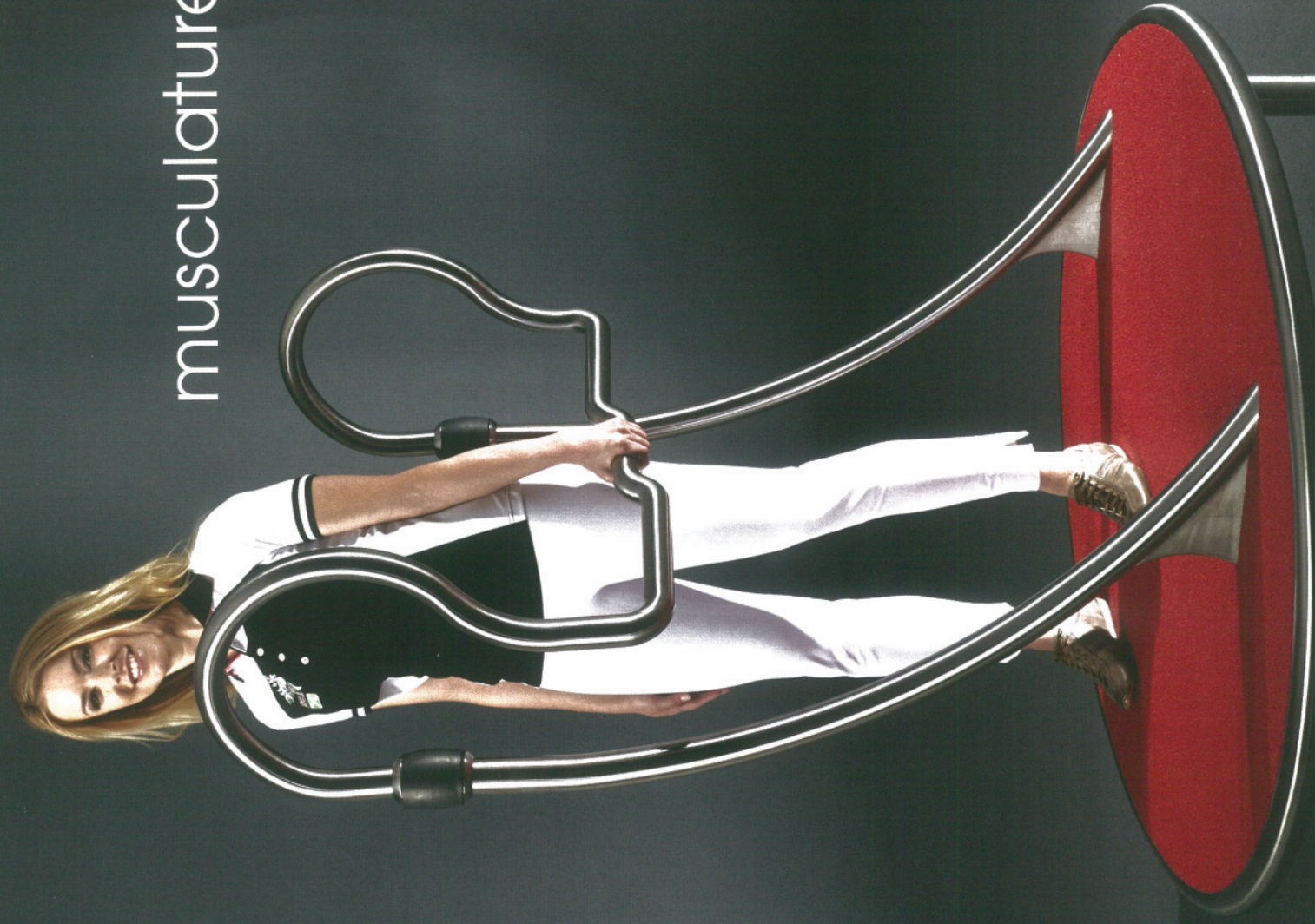
Effet

L'entraîneur d'abdos est construit de telle sorte que les effets de l'exercice sollicitent seulement les abdominaux. Des abdos forts redressent le fessier, stimulent la bonne position du corps et déchargent le dos.

Renforcement

Endurance
Coordination
Mobilité
Détente

Renforcement de la musculature abdominale latérale





Entraîneur des abdominaux latéraux

- Positionnez-vous de manière stable en angle droit à côté de la barre d'appui.
- Inclinez le torse en un arrondi harmonieux un peu sur le côté.
- Adaptez la position de vos pieds de telle sorte que vous puissiez attraper la barre le bras tendu.
- Contractez la musculature dorsale, abdominale et du fessier pour stabiliser le dos.

Mouvement:

- Redressez le torse contre la résistance de l'appareil dans un mouvement régulier sur le côté et inclinez-le ensuite de l'autre côté.
- La tête se trouve dans chaque phase de mouvements dans la prolongation du torse.
- Le bras reste toujours tendu.
- Puis revenir lentement à la position initiale en maintenant la contraction du torse.

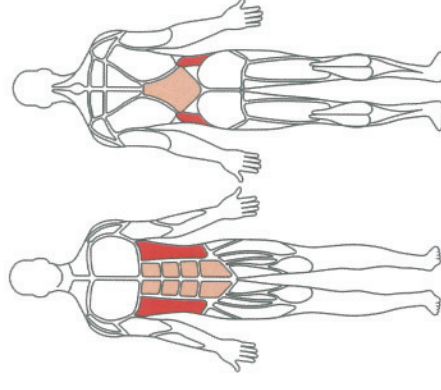
Muscles sollicités

Groupes musculaires principaux:

Muscle carré des lombes (M. quadratus lumborum),
Musculature abdominale intérieure et
extérieure oblique (Mm. obliquus internus
et externus abdominis)

Musculature d'appui:

Muscle érecteur du rachis (M. erector spinae)
Musculature abdominale oblique
(M. obliquus abdominis)



Effet

Grâce à l'inclinaison latérale contre la résistance de l'appareil, vous renforcez les muscles du torse de chaque côté du corps entraîné.

Il s'agit ici des régions de la musculature dorsale et abdominale.

Renforcement

Endurance

Coordination

Mobilité

Détente

Renforcement ciblé des muscles de redressement du corps et des omoplates





Entraînement des omoplates

- Prenez une position stable et droite.
- Réglez la hauteur du siège de sorte que l'axe rotatif de l'appareil se trouve à hauteur des articulations de l'épaule.
- Placez l'arrière de vos bras symétrique aux rembourrages.
- Redressez votre torse en contractant vos muscles dorsaux et abdominaux.

Mouvement:

- Appuyez contre les rembourrages dans un mouvement court mais concentré vers l'arrière jusqu'à ce qu'ils se trouvent le long du torse.
- Sentez comme les omoplates se rapprochent.
- Puis bougez vos bras lentement en freinant de nouveau vers l'avant ; mais seulement dans la mesure où l'appareil fournit encore une résistance.

Muscles sollicités

Groupes musculaires principaux:

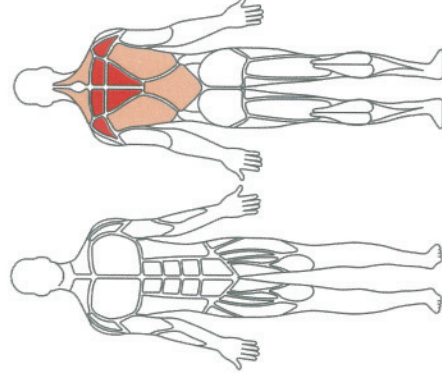
Muscle grand rhomboïde (Mm. rhomboidei),
Trapèze (M. trapèzes, pars transversa),
Muscle deltoïde (M. deltoideus, pars spinalis)

Musculature d'appui:

Muscle grand dorsal
Trapèze (M. trapezius, pars pars descendens),
Muscle érecteur du rachis (M. erector spinae)

Effet

Cet appareil vous permet d'entraîner de manière ciblée les parties musculaires responsables du redressement du torse, situées dans la région de l'omoplate et de la colonne thoracique. Cet exercice est particulièrement important en guise de compensation pour les personnes souvent assises, car c'est justement ces muscles qui sont souvent affaiblis.



Renforcement

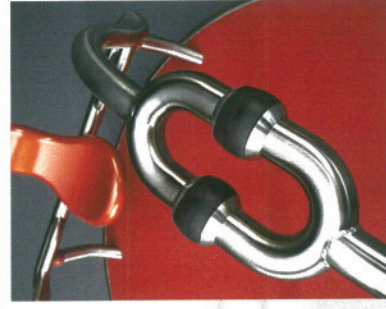
Endurance

Coordination

Mobilité

Détente

Renforcement de l'ensemble de la chaîne musculaire du corps





Squat

- Prenez une position stable, les épaules un peu écartée et tournez vos pieds en forme de V, un peu vers l'extérieur.
- Attrapez la barre d'appui latérale avec le bras tendu et tirez le guidage du siège vers votre fessier.
- Inclinez le torse, le dos droit légèrement vers l'avant.
- Contractez la musculature du torse, pour stabiliser le dos.

Mouvement:

- Redressez-vous maintenant à la force de la musculature de vos jambes jusqu'à ce que les genoux soient légèrement tendus (pas complètement).
- Les bras restent tendus, les épaules ont une position neutre (ne pas les lever).
- Abaissez votre corps, le fessier en premier.
- Exécutez le mouvement seulement jusqu'à ce que les articulations des genoux soient pliées à environ 80 degrés, c'est-à-dire pas tout à fait à angle droit.

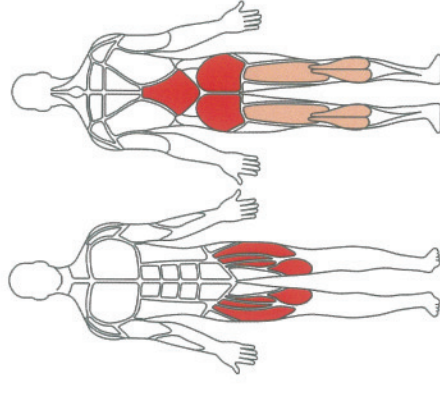
Muscles sollicités

Groupes musculaires principaux:

Quadriceps (M. Quadriceps),
Grand muscle fessier (M. gluteus maximus),
Muscle érecteur du rachis (M. erector spinae)

Musculature d'appui:

Partie arrière de la cuisse et musculature du mollet



Effet

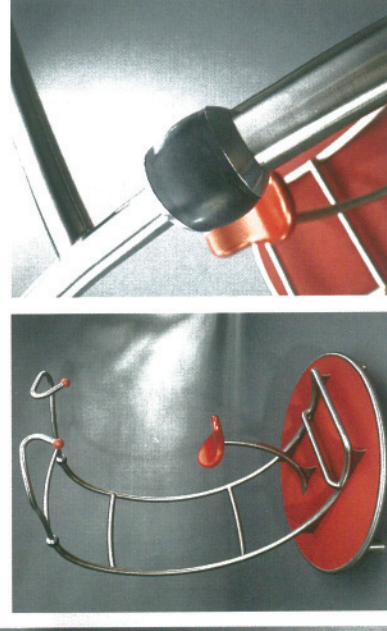
Avec le squat, vous entraînez l'ensemble de la chaîne musculaire responsable du redressement de votre corps contre la pesanteur. Votre corps est ici guidé de telle sorte qu'un système de mouvement est fonctionnel et un renforcement hautement efficace est réalisé.

Renforcement

Endurance
Coordination
Mobilité
Détente

Renforcement des muscles des épaules et des bras

Stabilisation de la ceinture scapulaire





Station de musculation

- Prenez une position stable et droite.
- Placez vos pieds de manière symétrique - selon la taille du corps - sur le plancher ou sur l'appui du cadre.
- Choisissez une position de la barre en fonction de votre taille, qui vous offre une grande liberté de mouvement.

Mouvement:

- Tirez les leviers dans un mouvement fluide vers le torse.
- Restez dans cette position et replacez lentement les leviers en freinant dans la direction de la position initiale.
- Les bras ne doivent pas être complètement tendus.

Muscles sollicités

Groupes musculaires principaux:

Muscle grand dorsal (M. latissimus dorsi)

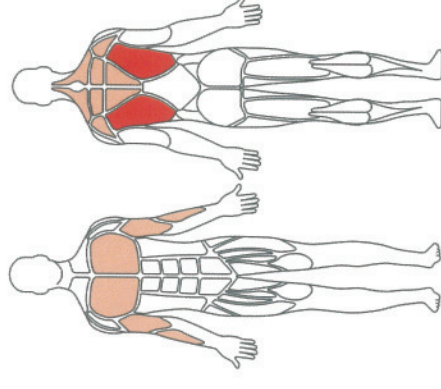
Musculation d'appui:

Trapèze (M. trapezius),

Muscle grand rhomboïde (Mm. rhomboidei),

Muscle deltoïde, partie arrière (M. deltoideus),

Musculation thoracique et du coude



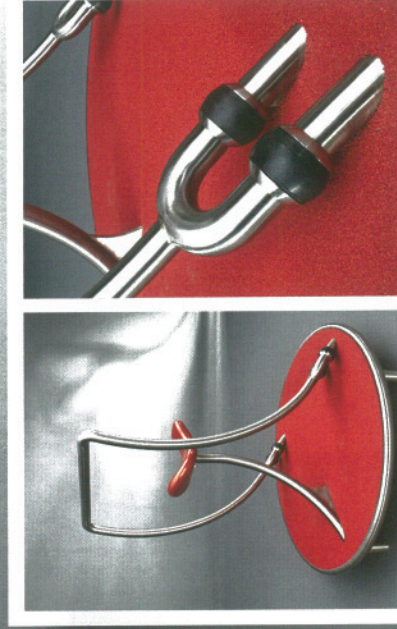
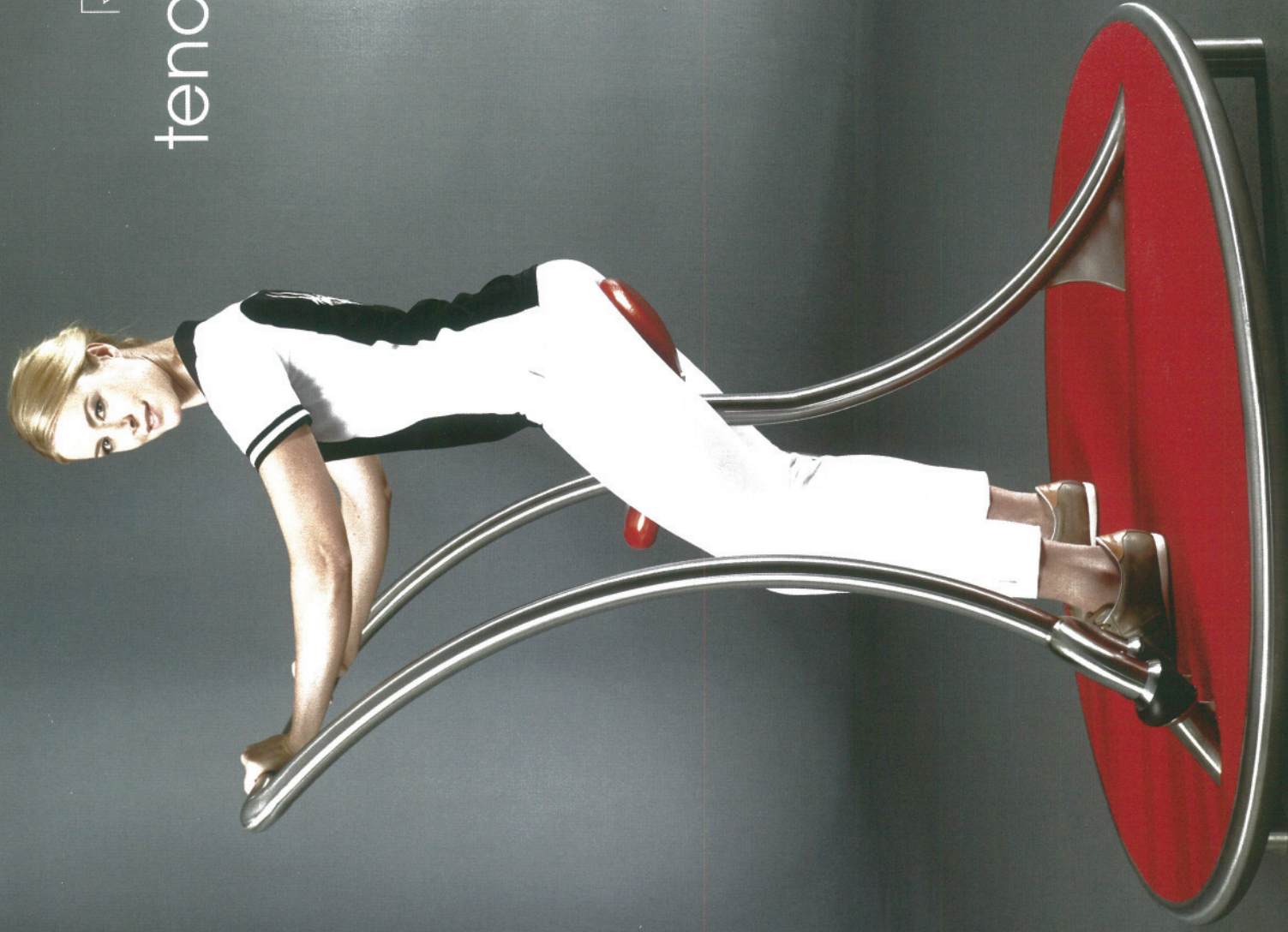
Effet

Avec la station de musculation, vous renforcez le grand groupe musculaire de la ceinture scapulaire et des bras. Les grands muscles dorsaux (M. latissimus dorsi) sont particulièrement sollicités, d'où le nom des appareils.

Renforcement

Endurance
Coordination
Mobilité
Détente

Renforcement des muscles tendeurs des bras et des pectoraux





Développé assis

- Prenez une position stable et droite.
- Placez vos pieds de manière symétrique sur le plancher
- Attrapez le manchon de manière symétrique avec les poignets stables.
- Redressez votre torse en contractant vos muscles dorsaux et abdominaux.

Mouvement:

- Appuyez sur le manchon avec la force des muscles, des épaules et des bras vers l'avant, jusqu'à ce que les coudes soient presque tendus.
- Puis replacez les bras contre la pression de l'appareil en direction des pectoraux, jusqu'à ce que les bras et l'axe des épaules forment une ligne.

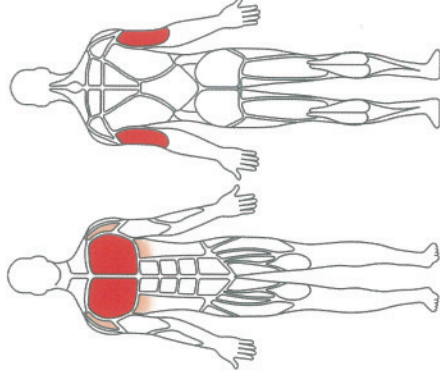
Muscles sollicités

Groupes musculaires principaux:

Triceps (M. triceps brachii),
Muscle grand pectoral (M. pectoralis major)

Musculature d'appui:

Muscle deltoïde (M. deltoïdeus, pars clavicularis)
Muscle dentelé antérieur (M. serratus anterior)



Effet

Le développé assis vous permet d'entraîner tous les muscles responsables de l'allongement des bras en position horizontale. Outre les muscles tendeurs des bras et des pectoraux, d'autres muscles spéculaires sont également sollicités. Toute la musculature du tronc est également stimulée puisqu'elle doit stabiliser le torse sans dossier.

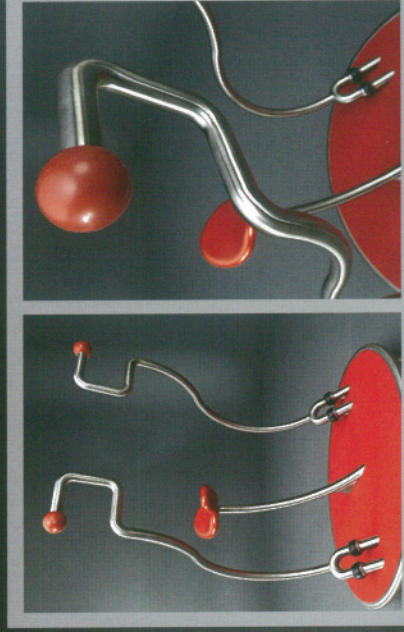
Renforcement

Endurance
Coordination
Mobilité
Détente

Renforcement des biceps

stabilisation des

muscles arrière de la ceinture scapulaire





Rameur

- Prenez une position stable et droite.
- Placez vos pieds de manière symétrique sur le plancher
- Attrapez le manchon avec les poignets stables.
- Redressez votre torse en contractant vos muscles dorsaux et abdominaux.

Mouvement:

- Tendez vos muscles scapulaires en tirant les manchons dans les premiers centimètres les bras tendus en direction du torse.
- Puis plier les bras et compléter les mouvements en direction du corps.
- Puis replacer lentement les bras.
- Toujours maintenir la contraction des muscles scapulaires et ne pas diriger les épaules vers l'avant.

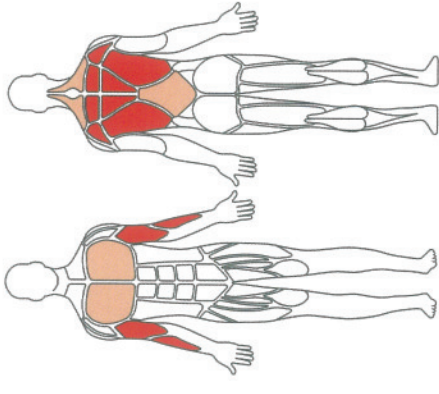
Muscles sollicités

Groupes musculaires principaux:

Biceps (M. biceps brachii),
Muscle deltoïde (M. deltoïdeus, pars spinalis),
Muscle grand dorsal Trapèze
(M. trapèzes, pars transversa),
Muscle grand rhomboïde (Mm. rhomboïdei),

Musculature d'appui:

Muscle grand pectoral (M. pectoralis major),
Trapèze (M. trapezius, pars pars descendens),
Muscle érecteur du rachis (M. erector spinae)



Effet

Grâce aux mouvements effectués sur le rameur, les biceps et les muscles scapulaires sont renforcés, notamment la partie arrière du groupe musculaire. Comme vous devez stabiliser le corps sans dossier, les muscles du tronc sont également stimulés.

Renforcement

Endurance
Coordination
Mobilité
Détente

Corporate Fitness

Votre **plus-value** pour votre **entreprise** et votre **association**

L'importance des impulsions ciblées des mouvements sur le lieu de travail est de plus en plus grande - et à l'avenir - même incontournable.

Des nouvelles études prouvent que les personnes assises sur leur lieu de travail ont besoin également pendant ce temps-là d'activer leurs muscles pour rester en bonne santé. Le maintien de la forme n'est pas une pure affaire personnelle et/ou un devoir pendant les temps libres, mais un défi également pour l'employeur qui prend la santé et la performance de leurs employés à cœur.

Des mesures courtes et ciblées pour l'activation des grands groupes musculaires sont requises. Ici, le renforcement des muscles autour de la colonne vertébrale a une importance particulière. Jusqu'à présent, les appareils d'entraînement utilisables de manière sûre et simple et en tenue de bureaux



conventionnelle ont toujours fait défaut. Ces lacunes sont comblées par les appareils de stîlum.

Une séance dure - selon l'assemblage des appareils - seulement de 5 à 10 minutes et offre parallèlement, la meilleure condition pour les pauses consacrées à l'activité physique régulière recommandée par la médecine préventive. Les appareils circulaires pour le dos de la gamme stîlum sont particulièrement adaptés car il sont conçus sur mesure pour les besoins des employés assis en permanence, et fournit un renforcement pour la stabilisation, le redressement et le soulagement.

Les appareils de fitness Corporate offre les avantages suivants:

- Des intervalles d'entraînement courts
- Renforcement efficace des muscles
- Remise en forme des personnes assises en permanence
- Entraînement à tout moment dans toutes les tenues
- Pauses pour des activités physiques au quotidien en sur le lieu de travail
- Prévention sur le lieu de travail
- Utilisation simple et intuitive des appareils



L'utilisation intuitive des appareils ainsi que les intervalles courts d'entraînements sont adaptés entre autres, pour les pauses déjeuner. Ainsi, il est possible d'investir «entre deux» rapidement et efficacement pour sa propre santé.

Intuitif

Tenue vestimentaire de ville

Efficace

Tenue vestimentaire de business

Rapide & efficace

Système modulaire

Les appareils de fitness de stilum sont assortis et combinables les uns aux autres. Afin d'atteindre des effets optimaux, nous avons assemblé huit appareils offrant des unités d'entraînement multiples dans différentes combinaisons. De l'entraînement basique pour les personnes qui n'ont pas le temps, aux exercices circulaires pour l'ensemble du corps en passant par les débutants qui veulent entraîner leur dos - nous avons toujours l'appareil adapté pour chaque exigence.

Une attention toute particulière a été accordée aux fonctions des appareils : modules d'entraînement simples, évidents, adaptés aux personnes de tous âges et pour tous les niveaux. Des tableaux de haute qualité expliquent le déroulement de l'entraînement et donnent des conseils pour un entraînement ciblé et efficace. L'application de stilum donne conseils et astuces pour chaque appareil. Vous avez besoin d'un coach personnel ? Entrez simplement en contact avec d'autres sportifs et échangez vos expériences





Entraînement circulaire basique

Entraînement complet du corps

Ce parcours adapté à l'entraînement complet du corps combine deux appareils d'entraînement des muscles du tronc avec des appareils d'entraînement pour les extrémités supérieures et/ou inférieures. Ainsi, il couvre avec seulement quatre appareils, les principaux groupes musculaires des jambes, du tronc et du torse.

Le circuit basique est composé de quatre appareils pour différentes régions du corps : jambes, ventre, dos et torse.

Le Squat englobe presque tous les grands muscles dans les régions des jambes et des hanches. Avec l'entraînement des abdominaux et du dos, le tronc est renforcé. La station de musculation entraîne, en tant qu'appareil multifonctionnel, le torse et les bras.

Ce circuit est particulièrement adapté pour les petits parcs et les endroits très fréquentés où les visiteurs ont peu de temps, mais souhaitent quand même un entraînement efficace. Cela signifie qu'il est possible, en cinq minutes, d'entraîner tous les groupes musculaires importants. Deux séances sont optimales et réalisables en dix minutes.

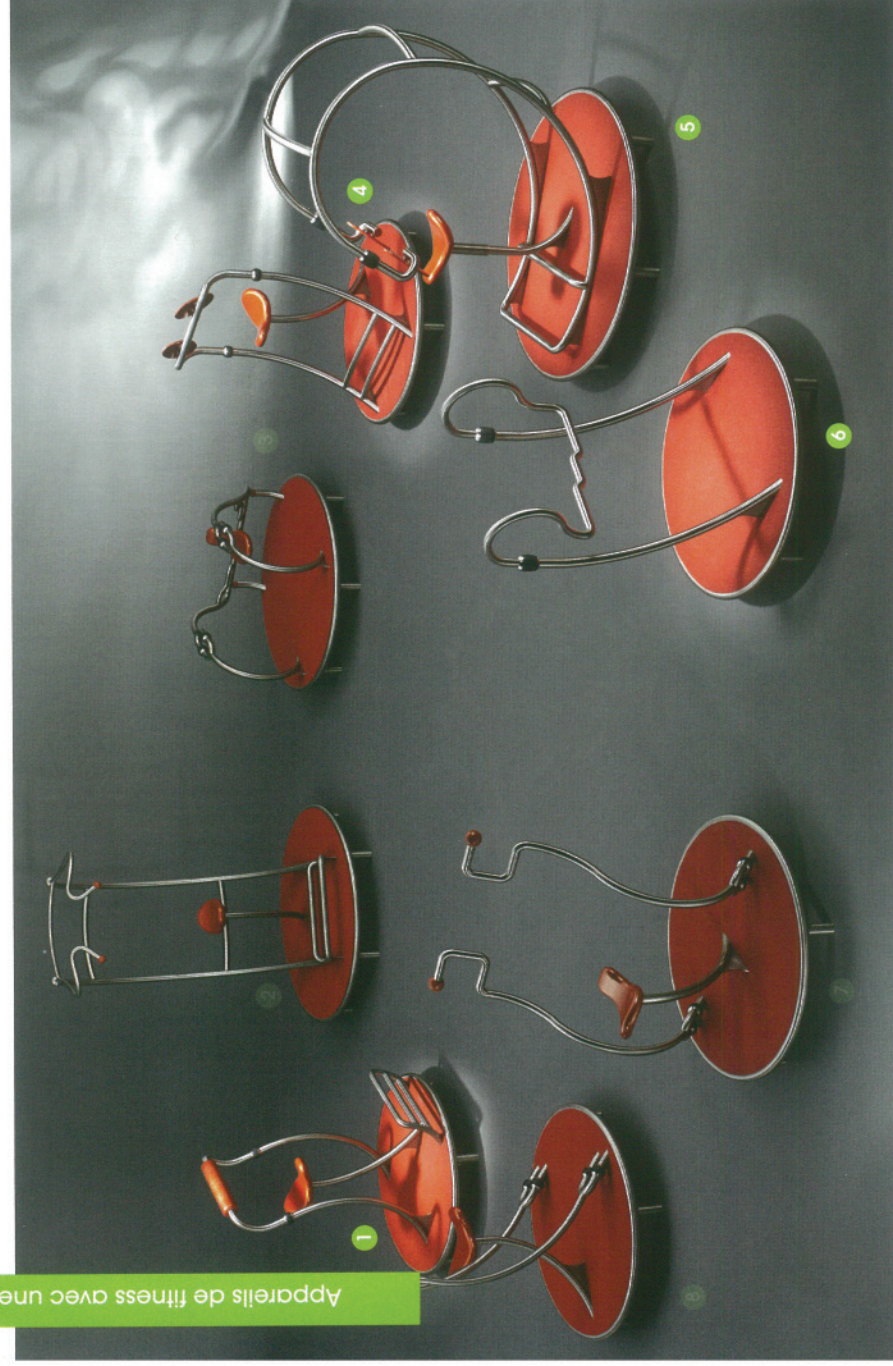


- | | | | |
|---|-----------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Entraînement du dos | 5 | Entraînement des omoplates |
| 2 | Station de musculation | 6 | Entraînement des abdominaux latéraux |
| 3 | Squat | 7 | Rameur |
| 4 | Entraînement des abdominaux | 8 | Développé assis |



Entraînement circulaire pour le dos

Core Training



- | | | | |
|---|-----------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Entraînement du dos | 5 | Entraînement des omoplates |
| 2 | Station de musculation | 6 | Entraînement des abdominaux latéraux |
| 3 | Squat | 7 | Rameur |
| 4 | Entraînement des abdominaux | 8 | Développé assis |

Ici, le thème central est un entraînement différencié et équilibré de la musculature autour de la colonne vertébrale. L'objectif de ce «Core Training» réside dans le renforcement harmonieux de tous les muscles sollicités afin de stabiliser le dos de manière optimale et de le protéger. Au regard des problèmes de dos très répandus qui sont dans la plupart des cas accompagnés de faiblesses musculaires et/ou de déséquilibres, une grande importance au niveau de la santé vient s'ajouter au parcours pour le dos. Ceci est valable en particulier pour les personnes assises en permanence en général ou au travail, pour qui le cercle d'exercices dorsaux est notamment important.

Après l'entraînement des abdominaux en tant que pierre angulaire du parcours du dos, s'ensuit un entraînement sur le stabilisateur de position afin de renforcer les muscles scapulaires particulièrement affaiblis et d'aider au redressement dans la région de la colonne thoracique. L'entraînement de la musculature latérale du tronc est consacré ici aussi aux parties de muscles qui sont également lésées. L'entraînement des muscles du torse est complété avec l'entraînement des muscles du tronc.

Grâce au circuit d'entraînement pour le dos, vous renforcez en cinq minutes tous les muscles importants du torse (Core-Training). Deux séances sont optimales et durent env. dix minutes. Ainsi, l'entraînement circulaire pour le dos se glisse dans chaque agenda en tant que pause active.



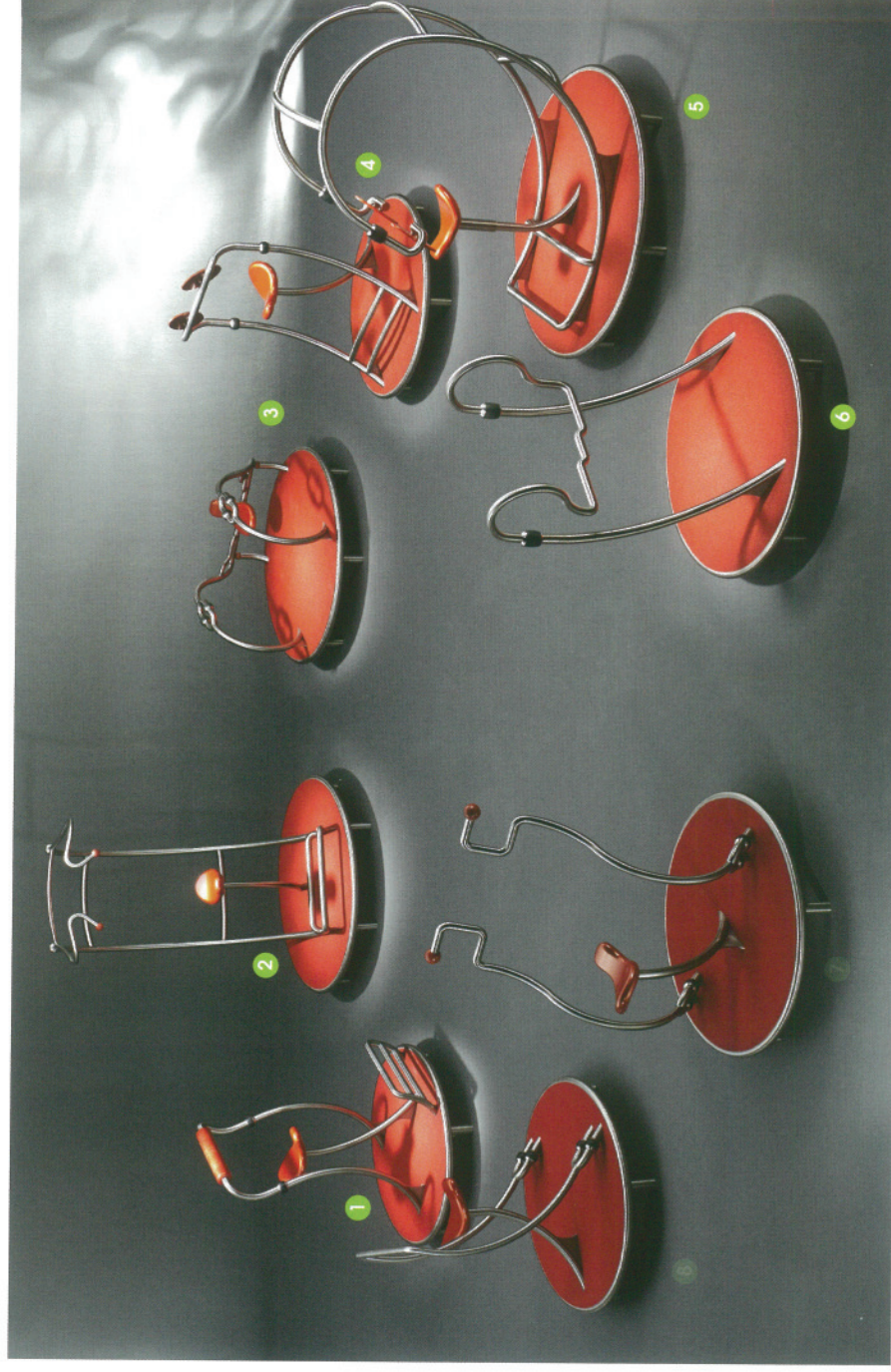
Exercices circulaires pour le dos plus

Core Training

Le circuit d'entraînement pour le dos stilius vous permet un entraînement endurant et exigeant.

Basé sur le core-training du circuit d'entraînement pour le dos, le parcours est élargi par deux appareils supplémentaires : la station de musculation complète le fonctionnement de l'entraînement des muscles scapulaires pour le renforcement de la musculature du bras. En outre, des muscles plus petits dans la région des épaules sont sollicités et préviennent les douleurs dans la nuque.

Ainsi, le core-training complet est un entraînement central. Le Squat, mais également la station de musculation offrent un complément idéal en couvrant presque tout l'entraînement des extrémités inférieures et/ou supérieures. Ici, le circuit est particulièrement efficace et peut être utilisé 2 fois en 15 minutes.



- | | | | |
|---|-----------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Entraînement du dos | 5 | Entraînement des omoplates |
| 2 | Station de musculation | 6 | Entraînement des abdominaux latéraux |
| 3 | Squat | 7 | Rameur |
| 4 | Entraînement des abdominaux | 8 | Développé assis |



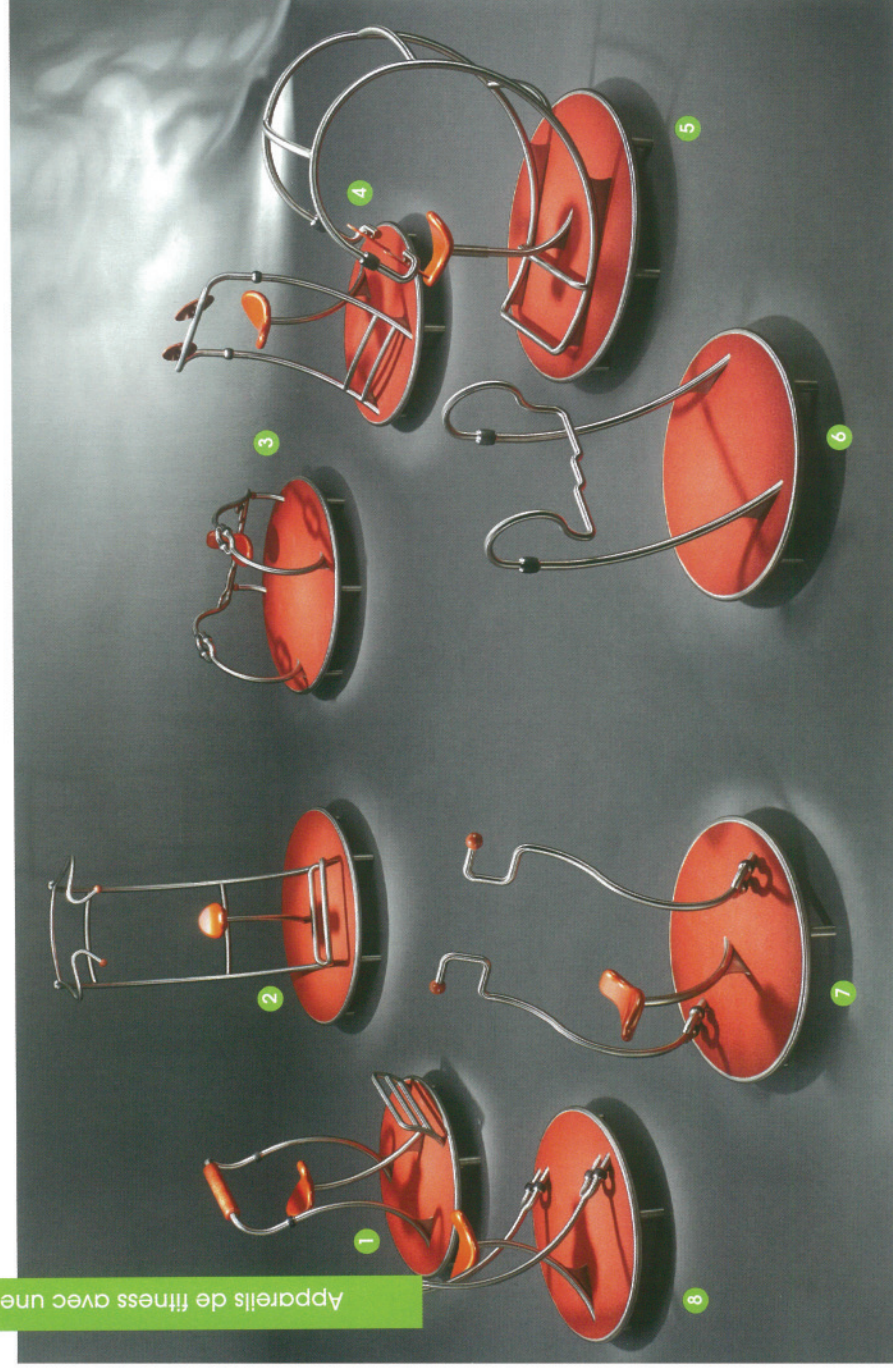
Cercle complet

Entraînement complet du corps

Qui veut proposer à celui qui s'entraîne un entraînement du corps intégral peut avoir recours au circuit complet composé de 8 appareils.

L'agencement d'un circuit permet l'entraînement des groupes musculaires les uns après les autres. Étant donné que chaque groupe musculaire doit être sollicité, on peut renoncer aux pauses, ce qui rend l'entraînement particulièrement efficace au niveau du temps. Si on suppose un temps d'utilisation d'1 minute par appareil, un circuit complet peut être réalisé en env. 10 minutes, les temps de changement y compris.

L'entraînement en forme de cercle présente sur tout l'avantage que plusieurs personnes peuvent s'entraîner en même temps et que les appareils sont toujours occupés. Celui qui veut s'entraîner de manière plus intensive peut refaire un tour de circuit.



- | | | | |
|---|-----------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Entraînement du dos | 5 | Entraînement des omoplates |
| 2 | Station de musculation | 6 | Entraînement des abdominaux latéraux |
| 3 | Squat | 7 | Rameur |
| 4 | Entraînement des abdominaux | 8 | Développé assis |

Consignes de montage

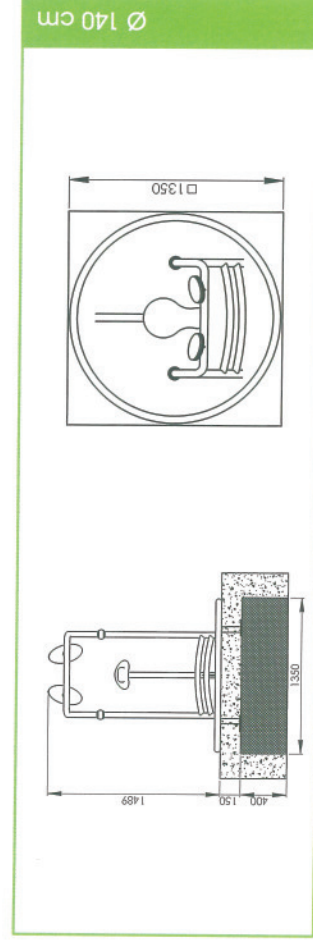
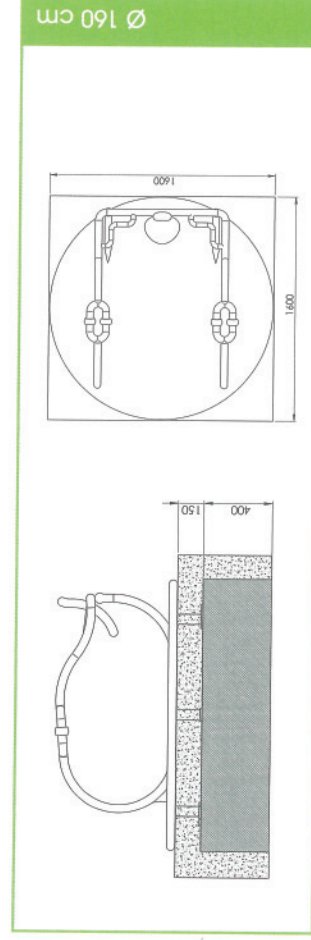
Le montage des appareils avec résistance peut être effectué rapidement et simplement sur des fondations en béton. Il existe deux planchers différents avec un diamètre distinct. Les caractéristiques de montage ci-dessous sont à titre d'exemple pour les différents planchers et peuvent être utilisées pour d'autres appareils.

Appareils avec plancher Ø 160 cm:

- Squat
- Station de musculation
- Entraînement des omoplates

Appareils avec plancher Ø 140 cm:

- Entraîneur des abdominaux
- Entraînement du dos
- Entraînement des abdominaux
- Développé assis
- Rameur





Entraînement fitness avec le propre poids corporel



Entraîneur multifonctions

Entraînement avec le propre poids corporel

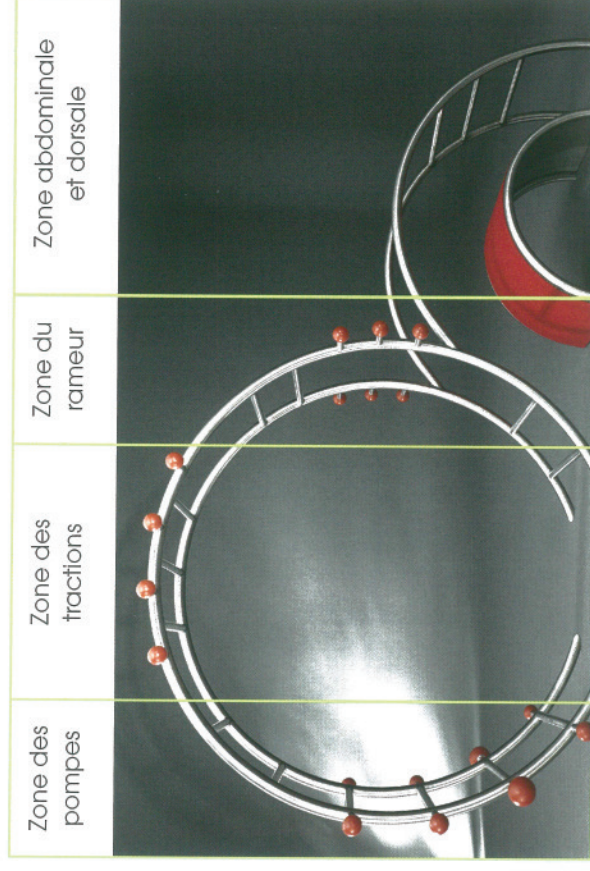
Un entraînement à l'aide du propre poids corporel contre la pesanteur est efficace et moderne. Dans ce contexte, les tendances de fitness telles que le « Functional Training » ou « Natural Training » ont pu être établies.

Un grand avantage de ce mode d'entraînement réside entre autres dans la stimulation et le renforcement presque quotidiens des groupes musculaires. Ici, des dispositifs spéciaux sont nécessaires afin de permettre un entraînement le plus diversifié possible, des positions optimales et des degrés de difficultés individuellement adaptées.

Un entraîneur multifonctions a été adapté au regard de ces aspects : ici, tous les grands groupes musculaires peuvent être efficacement renforcés et développés de manière ciblée.

L'entraîneur multifonctions offre ainsi diverses possibilités pour les exercices de traction et d'étirement pour le renforcement symétrique du torse. Grâce à différentes variantes de pommements, l'intensité de l'entraînement peut être adaptée de manière individuelle et augmentée. Un module spécial pour la musculature du tronc veille à ce que la musculature abdominale et dorsale soit entraînée efficacement et parallèlement, en fonction de la colonne vertébrale.

Zone d'entraînement de l'entraîneur multifonctions



Renforcement

Endurance

Coordination

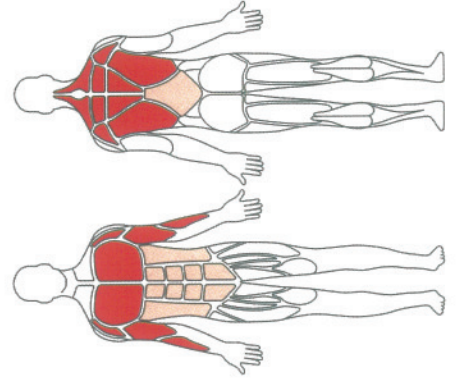
Mobilité

Détente



Tractions

Pour la région du torse, particulièrement pour les muscles fléchissant, il n'existe aucun exercice qui soit aussi efficace que les tractions. Les exercices peuvent varier grâce aux différentes positions des pommeaux, ce qui offre une grande possibilité de changement et une grande efficacité.



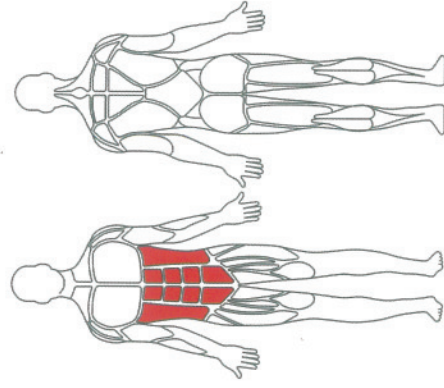


Entraîneur multifonctions

Exercices sur l'entraîneur multifonctions

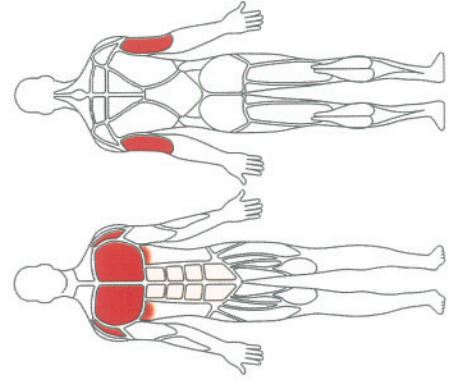
Entraînement de la musculature abdominale

Les Crunches veillent à un renforcement ciblé et sont bons pour le dos et l'ensemble de la musculature abdominale. Le degré de difficulté peut être adapté et/ou augmenté de manière individuelle grâce à des positions différentes sur le support spécialement formé.



Pompes

En faisant des pompes, presque tous les muscles du torse et du tronc sont mis à l'épreuve. En particulier les muscles responsables de l'allongement des bras sont intensivement stimulés. Une adaptation à la performance propre à chaque individu est parfaitement possible grâce aux différentes hauteurs des manchons: c'est très simple dans une position presque droite; plus on saisit le pommeau vers le bas, plus ça devient difficile.



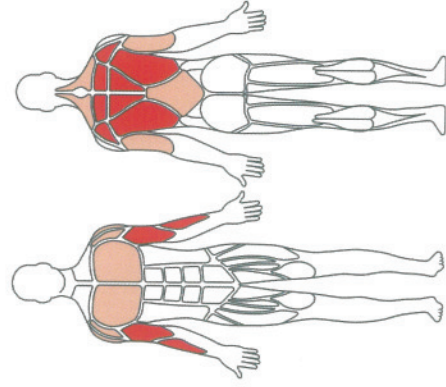


Entraîneur multifonctions

Exercices sur l'entraîneur multifonctions

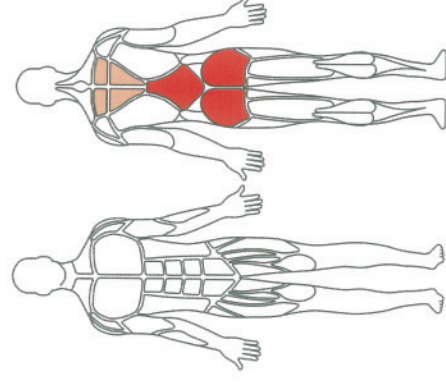
Entraînement rameur

Par analogie avec les exercices de pompes, les mouvements dans des angles différents veillent à un entraînement des grands groupes musculaires du torse et du tronc. Ici, ce sont essentiellement les muscles responsables du fléchissement des bras qui sont stimulés. Le degré de difficulté augmente ici aussi si l'on se rapproche des pommeaux inférieurs.



Entraînement extension

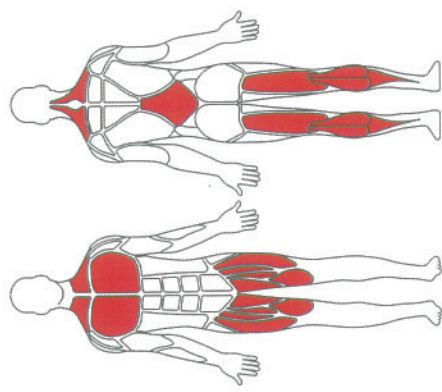
En enroutant le torse dans l'allongement horizontal, les muscles spinaux sont renforcés dans la région du rachis lombaire et des muscles fessiers. Ici aussi, la forme spéciale de la surface d'appui veille à une position fonctionnelle et individuellement adaptable et à une possibilité d'augmenter graduellement le degré de difficulté.





Exercice d'étirement

Des muscles bien entraînés sont non seulement renforcés, mais également souples. L'entraîneur multifonctions offre des positions spéciales pour étirer justement la partie du muscle qui a souvent tendance à « raccourcir ». De cette manière, la capacité d'extension des muscles peut être améliorée et/ou acquise de manière ciblée lors de l'entraînement.

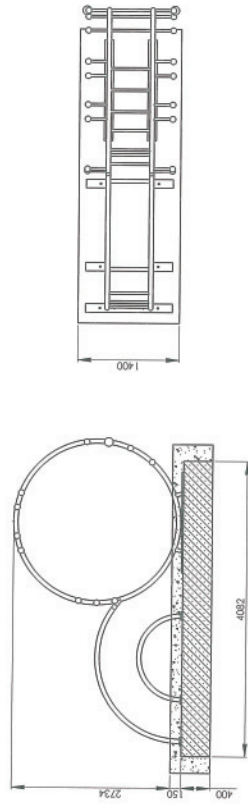


Consignes de montage

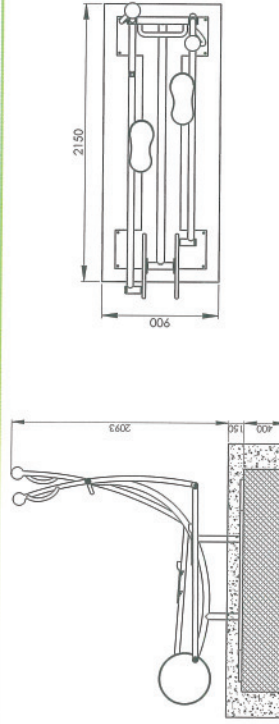
Entraîneur multifonctions pour les appareils cardio

L'entraîneur multifonctions et l'appareil cardio sont livrés avec des planchers à visser simplement sur des fondations en béton. Vous trouverez les descriptions des deux appareils cardio sur les pages suivantes.

Entraîneur multifonctions

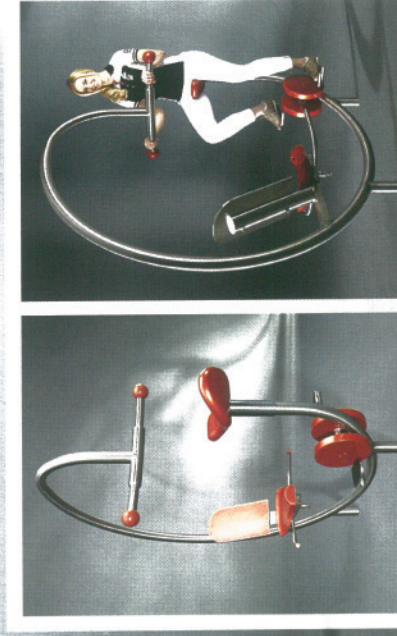


Crosstrainer



Entraînement de l'endurance

renforcement de la
musculature des jambes





Vélo fitness

Celui qui veut entraîner son endurance en ménageant ses genoux est à la bonne adresse avec le vélo fitness. Le poids corporel est porté par la selle, l'activité est concentrée exclusivement sur la musculature des jambes. Les mouvements sont simples et contrôlables ce qui permet le dosage de la charge adaptée individuellement - par exemple à l'aide d'une montre à poulx.

Les trajets fitness dans votre jardin!

L'entraînement permettant d'améliorer la condition physique est intéressant pour toutes les tranches d'âges. Un entraînement en extérieur en relation avec des mouvements simples et réguliers renforce le système cardiovasculaire et stimule la combustion des graisses en cas de longue utilisation. En faisant du vélo fitness, vous vous entraînez soit assis, soit debout et vous déchargez ainsi vos articulations. Et tout l'entraînement a lieu dans votre propre jardin ! Vous économisez du temps et des déplacements compliqués en déplaçant vos trajets à vélo ou à pied devant la porte de votre maison.

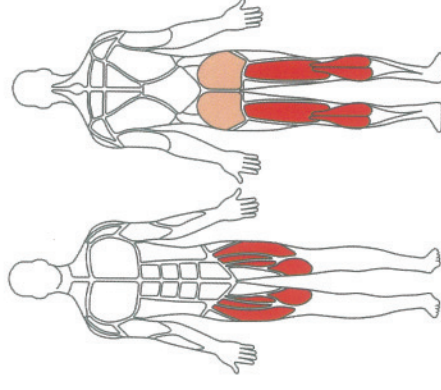
Muscles sollicités

Groupes musculaires principaux:

Quadriceps (M. Quadriceps),
Grand muscle fessier (M. gluteus maximus),
Muscle du mollet (M. triceps surae)

Musculature d'appui:

Musculature de l'arrière des cuisses
(Mm ischio-crurales)



Effet

Grâce un entraînement d'endurance régulier, vous stimulez votre système cardiovasculaire, vous activez le métabolisme et renforcez vos défenses immunitaires. De plus, les muscles inférieurs et supérieurs sont renforcés et plus fermes.

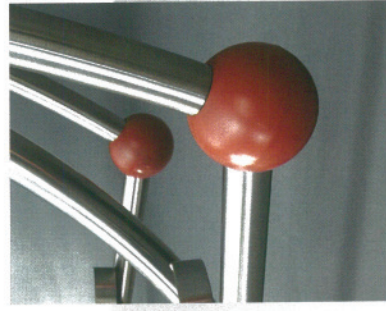
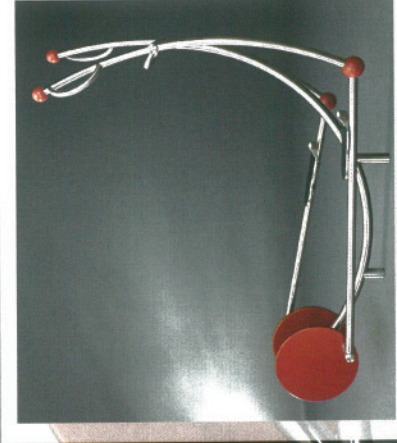
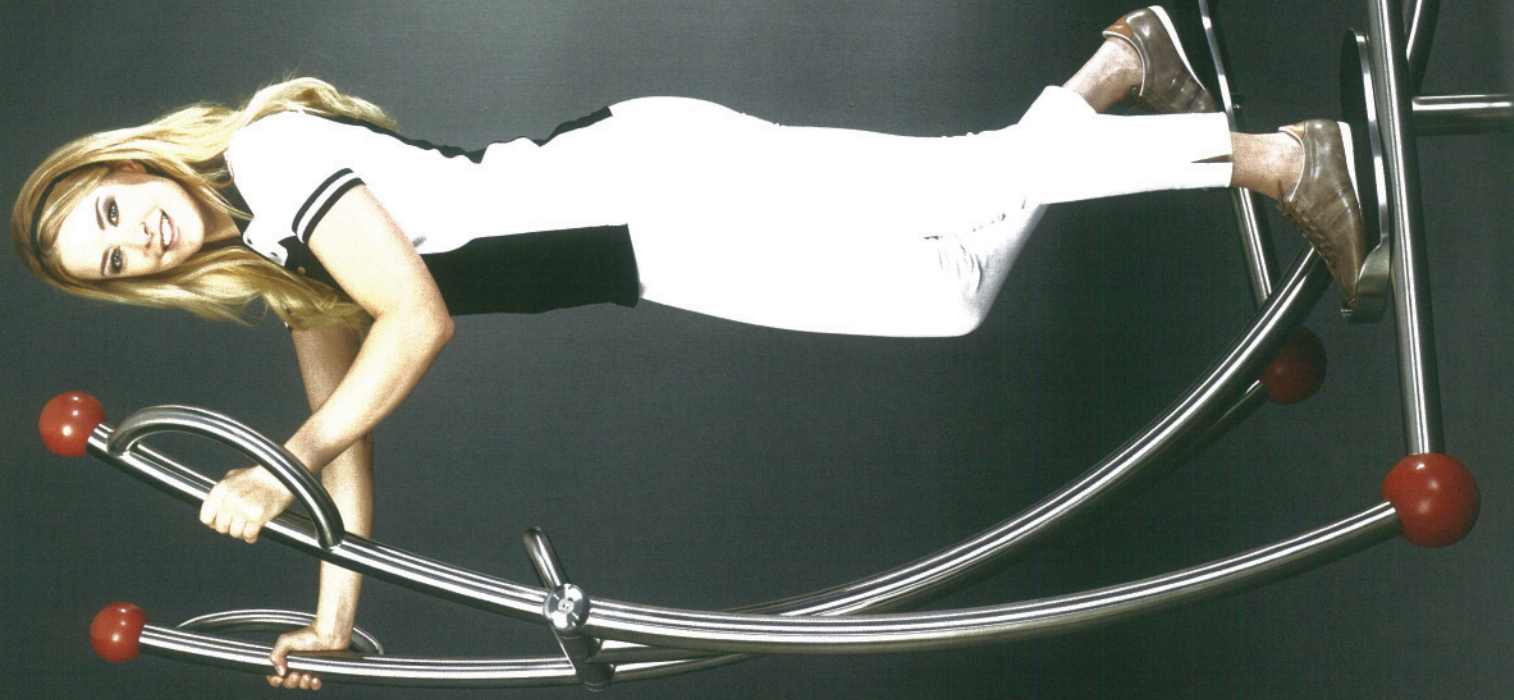
Renforcement

Endurance
Coordination

Mobilité
Détente

Entraînement de l'endurance

renforcement de la musculature des
jambes, du fessier et des bras





Crosstrainer

Plus le nombre de muscles sollicités est élevé en s'entraînant, plus les effets de l'entraînement sont bénéfiques. Ce n'est pas étonnant que les Crosstrainers se placent tout en haut de la liste des préférences des appareils d'endurance. En s'entraînant en position droite, ils sont optimaux pour les personnes assises en permanence qui trouvent ici un contraste au fait d'être tout le temps assis.

Bodyforming en toute simplicité!

Un entraînement régulier sur le Crosstrainer renforce tous les groupes musculaires et permet une amélioration continue de votre condition physique. L'entraînement qui ménage les articulations peut être effectué très confortablement dans votre jardin avec le nouveau Crosstrainer stilum. L'appareil est fabriqué à base d'acier inoxydable résistant aux conditions climatiques et les matériaux utilisés nécessitent peu de maintenance. Vivez également un bodyforming efficace directement devant chez vous !

Muscles sollicités

Groupes musculaires principaux:

Quadriceps (M. Quadriceps),

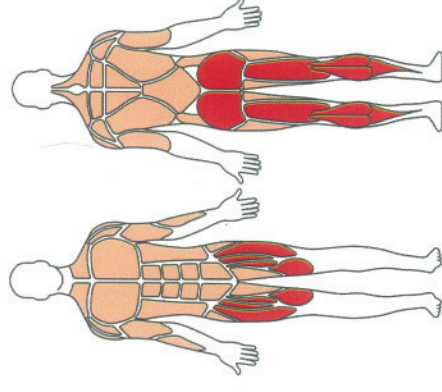
Grand muscle fessier (M. gluteus maximus),

Muscle du mollet (M. triceps surae)

Musculature d'appui:

L'ensemble de la musculature du tronc, scapulaire et des bras,

Musculature des adducteurs et des abducteurs



Effet

Le Crosstrainer est l'appareil parfait pour raffermir les jambes et le fessier. Avec le nouveau Crosstrainer de stilum, vous vous entraînez très confortablement dans votre jardin et vous pouvez sculpter votre corps indépendamment des heures d'ouverture des salles de sport.

Renforcement

Endurance

Coordination

Mobilité

Détente



www.stilum.de

FUCHS THUN AG

Tempelstrasse 11, CH-3608 Thun

Tel. 033 334 30 00, Fax 033 334 30 01

BUREAU DE VENTE

Case postale, CH-1401 Yverdon-les-Bains

Tél. 024 445 50 01, Fax 024 445 50 02



stilum
fitness

www.fuchsthun.ch / info@fuchsthun.ch