



ARC TRAINER®

LE CROSS-TRAINER RÉVOLUTIONNAIRE

CYBEX®

ARC TRAINER

LA MACHINE RÉVOLUTIONNAIRE TOUT EN UNE !

Cardio et musculation en une machine : elle brûle les calories, active le corps, tonifie les muscles, booste l'endurance et la force.

Scientifiquement prouvé, l'Arc Trainer brûle 16% de calories en plus qu'un elliptique pour un entraînement de 30 minutes – avec moins de tension sur les genoux, les hanches, ou le dos. Il augmente le rythme cardiaque, active le corps entier, tonifie les muscles et développe de la force – tout en minimisant les tensions articulaires. L'Arc Trainer fait que même les programmes d'entraînement les plus intenses semblent plus facile.

Avec sa vaste plage d'inclinaisons et son éventail de résistance, l'Arc Trainer regroupe trois machines en une. Au niveau d'inclinaison la plus faible, il permet de glisser comme un skieur de fond. Avec une inclinaison moyenne, il permet de progresser comme sur un elliptique. À l'échelon supérieur, c'est un climber ou un stepper. Grâce au respect des trajectoires biomécaniques des jambes, les tensions sur les genoux sont diminuées, tout en faisant travailler les muscles ischio-jambiers et fessiers.

Quel que soit le niveau choisi par vos adhérents, ils en tireront une séance d'entraînement plus complète et sécurisée en un minimum de temps.



Glissez
comme un
SKIEUR DE FOND



Enjambez
comme sur un
ELLIPTIQUE

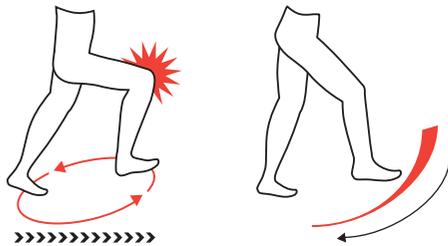


Grimpez
comme sur un
STEPPER

MOUVEMENT DE L'ARC VS MOUVEMENT ELLIPTIQUE

Sur un vélo elliptique, la pédale se déplace de façon répétitive en ellipse, obligeant l'utilisateur à pousser vers le bas puis vers l'avant. Pousser la pédale vers l'avant lorsque le genou est plié, génère des tensions sur l'articulation.

Sur un Arc Trainer, l'utilisateur pousse la pédale vers le bas et l'arrière. La pédale opposée se repositionne devant et est idéalement prête au transfert de votre poids de corps. Ne plus pousser inutilement en avant, génère moins de tension et plus de confort.



Le mouvement elliptique requière une poussée constante vers l'avant, ce qui peut provoquer des douleurs dues au surmenage du genou.

Le mouvement de l'Arc Trainer dessine un déplacement vers le bas et l'arrière. Le contrôle de la direction des forces augmente la demande en énergie, la consommation d'oxygène et le nombre de calories brûlées.

BRÛLER PLUS DE CALORIES

Lors d'une séance de 60 minutes, la Recherche révèle que 16% de calories en plus sont brûlées sur un Arc Trainer par rapport à un elliptique.

C'EST

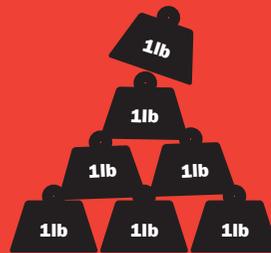
500

CALORIES DE PLUS EN UNE SEMAINE, OU...



26,000

CALORIES DE PLUS EN UNE ANNÉE, OU...



7 KILOS DE GRAISSE !

(500 grammes de graisse équivaut à 3 500 calories)



Pour **LA MÊME** durée, **LE MÊME** effort et **LA MÊME** perception de l'effort.

DÉVELOPPER PLUS DE MUSCLES

La Recherche révèle que le mouvement unique de l'Arc sollicite davantage les fessiers et les ischio-jambiers qu'un elliptique.

Une plus grande sollicitation des fessiers et des ischio-jambiers signifie que vous pouvez...



SAUTER PLUS HAUT
Augmenter votre détente.*

COURIR PLUS VITE
Améliorer votre vitesse de sprint.**



AMÉLIORER L'ENDURANCE MUSCULAIRE
Entraînez-vous plus longtemps et plus durement.



Améliore la condition physique globale et la capacité à en faire plus en moins de temps.



AMÉLIORE LE TONUS MUSCULAIRE

Raffermit vos fesses et vos jambes.



*Source : 2012, Université de Wisconsin la Crose
**Source : 2012, Etude de cas AthleteFIT

PERCEVOIR MOINS DE CONTRAINTES MUSCULAIRE

La Recherche révèle qu'il y a 84% moins de contraintes sur les genoux lorsque la hanche et le genou se déplacent de manière synchronisée et que le pied reste aligné au genou.

LA CONTRAINTE GÉNÉRÉE PAR UN **ELLIPTIQUE** SUR LE GENOU EST COMPARABLE AUX FENTES.



LA CONTRAINTE GÉNÉRÉE PAR UN **ARC TRAINER** SUR LE GENOU EST COMPARABLE À CELUI DE LA MARCHÉ.



L'ARC TRAINER permet un entraînement plus confortable, vous pouvez donc réaliser des exercices plus longs et récupérer plus rapidement.

PENCHEZ-VOUS VERS L'AVANT ET BRÛLEZ ENCORE PLUS DE CALORIES SUR L'ARC TRAINER !



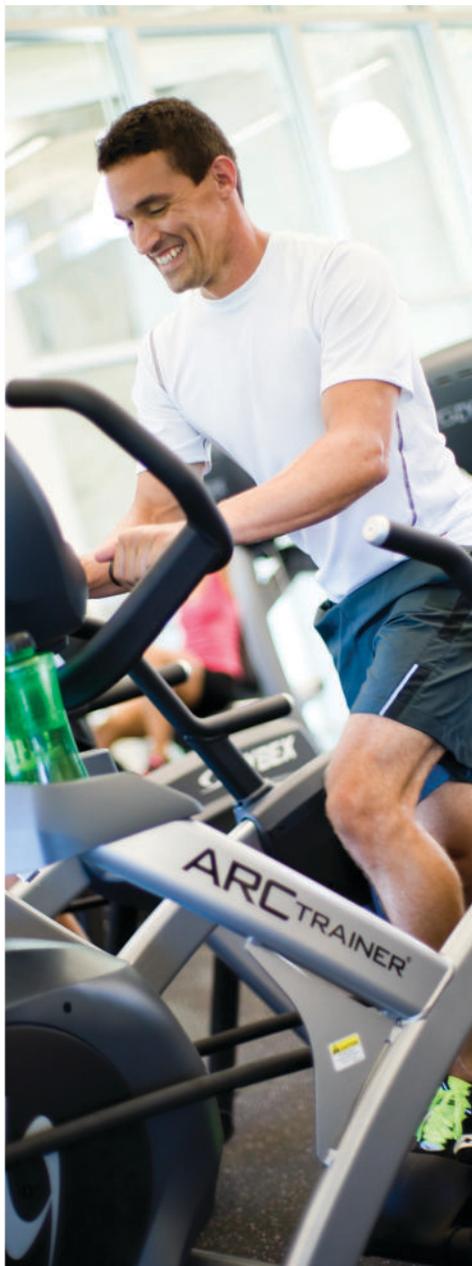
Plusieurs études prouvent que l'Arc Trainer surpasse l'elliptique dans d'importants domaines tels que le nombre de calories brûlées, l'endurance musculaire et la capacité de travail.

Sans augmenter aucun des paramètres de l'Arc Trainer, les utilisateurs influent sur le nombre de calories brûlées seulement en changeant l'emplacement de leurs bras.

En comparaison à un exercice en position droite et sans soutien, se pencher en avant augmente de 7,7% le nombre de calories brûlées et en utilisant les poignées de 6%.



Retrouvez cette étude dans son intégralité, et découvrez davantage d'études sur [cybexintl.com/education](https://www.cybexintl.com/education)



Sur un appareil d'entraînement sans impact type Cross Trainer, l'utilisation des bras et la posture modifient la sollicitation du métabolisme lors d'un entraînement cardiovasculaire à résistance constante

UNIVERSITY of WISCONSIN
LA CROSSE

Comparaison de la force appliquée sur l'articulation fémoro-patellaire entre deux appareils de Cardio Training sans impact

UNIVERSITY of WISCONSIN
LA CROSSE

Intensité relative de l'exercice, Fréquence cardiaque, Consommation d'oxygène et Dépense calorique lors d'un entraînement sur différents appareils de cardio-training sans impact



L'utilisation d'un index d'entraînement cardiaque pour déterminer l'efficacité d'exercices intensifs à intervalle sur trois machines d'entraînement du bas de corps



Etude de cas : Utilisation d'un appareil d'exercice sans impact pour renvoyer un athlète professionnel sur le terrain après une arthroscopie du genou



Les effets d'un entraînement intensif avec un Cybex Arc Trainer sur l'endurance musculaire et la capacité de travail



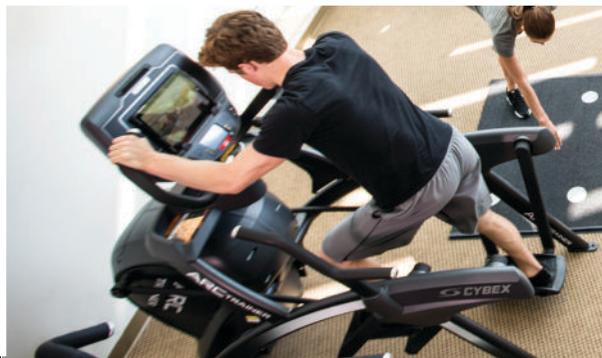
Les effets d'un entraînement intensif avec un Cybex Arc Trainer sur les capacités fonctionnelles d'un homme adulte en forme



Arc contre elliptique ; Dépenses métaboliques et inconforts perçus



Etude : Arc Trainers contre elliptique



770AT/770A

Pour les débutants comme pour les fanatiques de fitness, notre Arc Trainer Haut-de-gamme permet de travailler plus vite, plus sûrement et plus efficacement. Selon une étude indépendante de l'Université de Wisconsin-La Crosse, il brûle jusqu'à 16% de calories de plus que les elliptiques ou cross-trainers concurrents. Il réduit la fatigue du genou de 83%. Et il améliore l'endurance musculaire de 38%. De plus, il offre des gains importants en force, santé cardio-vasculaire et puissance brute pour des séances de seulement 20 à 30 minutes. Nos Arc Trainers, les meilleurs de leur classe, incluent le 770AT pour ceux qui recherchent un entraînement complet du corps et le 770A, conçu pour les sportifs qui veulent se concentrer sur les membres inférieurs. L'affichage CardioTouch offre une commande de contrôle unique pour les réglages des exercices, des programmes et pour la gestion des options de divertissement. Les membres peuvent facilement mettre en place un programme d'exercice, charger un iPod® ou iPhone,® faire défiler leurs playlists, albums, artistes, podcasts, et plus encore.



625AT/625A

Nos Arc Trainers de qualité commerciale sont robustes et fiables, nécessitent un entretien minimal, et possèdent une valeur de revente élevée. Ces machines trois-en-un testées et éprouvées offrent des performances et des avantages de nos Arc Trainer haute qualité dans un design simple et pratique. Les Arc Trainers 625AT et 625A ont été créés pour les utilisateurs et les environnements qui font primer le fitness au superflu. Toutes nos machines de travail offrent une sélection complète d'exercices de perte de poids de musculation et des options de séance d'entraînement cardio sur un affichage simple et propre. Les utilisateurs peuvent facilement charger leur iPod ou leur iPhone, écouter de la musique, changer de piste, et le volume sonore avec l'option connexion iPod / iPhone. Ainsi, vous pouvez répondre tout autant aux besoins de formation des débutants que des athlètes de haut niveau avec une seule machine. Conditionnement physique et budget s'accordent avec le 625AT et 625A.



625AT TOTALITÉ DU CORPS

Des boutons de commandes dédiés AV à la disposition des utilisateurs

Les mêmes poignées Side Forward (SSF) qui assurent une bonne posture

Une Inclinaison réglable pour cibler différents groupes musculaires

Foulée de 61 cm

Facile d'accès



525AT

Visitez cybexintl.com pour les spécifications du produit.

Le Cybex 525AT est idéal pour un entraînement complet dans un minimum d'espace, comme par exemple les hôtels, les salles d'entreprises et les environnements résidentiels. L'Arc Trainer offre une large gamme d'inclinaisons et de résistances, en devenant littéralement une machine trois en une.

Au niveau le moins incliné, on glisse tel un skieur de ski de fond. Au niveau intermédiaire, on réalise des foulées comme sur un elliptique. Au niveau le plus élevé, on grimpe comme sur un stepper. A chaque niveau, l'Arc Trainers délivre le notable nombre de calories brûlées et la sécurité que l'on retrouve sur tous les Arc Trainers, mais dans une version plus simplifiée. Le QR code permet d'accéder facilement aux informations de l'appareil et aux programmes via un appareil mobile. Intégration optionnelle d'iPod / d'iPhone.



E3 View HD
Affichage optionnel



Affichage standard

525AT TOTALITÉ DU CORPS

Des boutons de commandes dédiés AV à la disposition des utilisateurs

Les mêmes poignées Side Forward (SSF) qui assurent une bonne posture

Une Inclinaison réglable pour cibler différents groupes musculaires

Facile d'accès

Foulée de 61 cm

METTEZ À JOUR VOTRE EXPÉRIENCE. Propulsez votre gamme Cardio 500 au niveau supérieur avec Cybex FIT, une application iPad innovante qui interagit directement avec votre équipement, et transforme la console en un écran d'entraînement tactile.



*iPad non inclus. Disponible uniquement pour les modèles équipés d'une connexion optionnelle iPod / iPhone.

625AT IFI TOTALITÉ DU CORPS

Des boutons de commandes dédiés AV à la disposition des utilisateurs

Mécanisme de verrouillage des pédales.

Les mêmes poignées Side Forward (SSF) qui assurent une bonne posture

Poignées latérales statiques

Couleurs des pédales contrastées



Iconographie de console élevée

625AT IFI TOTAL ACCESS

Chez Cybex, nous croyons que tout le monde devrait avoir un accès égal à la meilleure expérience d'exercice possible – qu'ils aient des déficiences physiques, difficultés cognitives, ou parce qu'ils vieillissent. C'est pourquoi nous avons créé de l'équipement de conditionnement physique spécialement conçu pour répondre aux besoins d'exercice des personnes handicapées, aussi bien que de la population active qui vieillit.

Cybex Total Access ne répond pas seulement, mais dépasse aussi les normes d'Inclusive Fitness Initiative (IFI), permettant aux personnes handicapées et valides de profiter de l'entraînement de remise en forme en utilisant les mêmes machines et profiter de la même expérience. Ce qui signifie que vous pouvez acheter un ensemble d'équipements sur lesquels tous les utilisateurs peuvent travailler, côte à côte.

La gamme 600 IFI Cardio offre également des fonctions technologiques optionnelles y compris la connexion d'iPod / d'iPhone, le récepteur audio sans fil intégré MYE, et le moniteur haute définition E3 view qui offre trois modes de visualisation sur un affichage de 15,6 pouces. Le graphisme des icônes de la console et les couleurs permettent d'identifier facilement les principales touches de contrôle, de gros boutons et du texte pour les utilisateurs plus âgés, des icônes spécifiquement conçues pour les utilisateurs malvoyants.



Inclusive fitness
accredited item

PERSONNALISEZ VOTRE EXPÉRIENCE CYBEX

Tout le monde approche l'exercice différemment. Certains veulent connaître tous les détails de leur séance d'entraînement, certains souhaitent y ajouter du divertissement, et d'autres veulent tout simplement qu'elle les aide à s'évader. Découvrez le Moniteur E3 View à haute définition. Avec ces trois modes d'affichage distincts, choisissez le contenu que vous souhaitez affiché sur un grand écran intégré de 15.6". Cybex transforme l'exercice en ultime évasion.





Exercice. Cet écran offre un regard complet, rationalisé sur les données d'exercice.



Divertissement. Les utilisateurs peuvent regarder des vidéos* de TV, iPod® ou iPhone® tout en gardant un œil sur leurs données d'exercice.



Évasion. Remplit l'écran avec des vidéos* de la TV, iPod® ou iPhone®.



* De série sur la série 700, en option sur 525 et la série 625

RÉCEPTEURS AUDIO SANS FIL INTÉGRÉ

La solution idéale pour les clubs équipés d'écrans de télévision accrochés aux murs. Le récepteur audio sans fil est intégré dans les gammes 700, 600, ou 500. Il fonctionne avec les émetteurs existants et nouveaux de 800 et 900Mhz, y compris CardioTheater, CardioVision, Broadcast Vision / BVE et Eneercise. Le système de divertissement sans fil Cybex / MYER transforme votre espace cardio en un environnement de divertissement extraordinaire. Vos membres n'ont qu'à brancher leurs écouteurs dans la prise casque de la console Cybex et sélectionner la bande son d'une des télévisions murales. La sélection TV, le contrôle du volume et la prise casque sont tous intégrés à la console Cybex.

CENTRE DE COMMANDE

L'affichage CardioTouch (série 700) offre une commande de contrôle unique pour les réglages des exercices et des programmes et de la gestion des options de divertissement. Les membres peuvent facilement mettre en place un programme d'exercice, charger un iPod® ou iPhone®, faire défiler leurs playlists, albums, artistes, podcasts, et plus encore.





SIÈGE SOCIAL MONDIAL

10 Trotter Drive
Medway, MA 02053 USA
T +1.508.533.4300
F +1.508.533.5500
cybexintl.com

CYBEX INTERNATIONAL UK LTD

Premier House
Beveridge Lane
Bardon Hill
Coalville, LE67 1TB UK
T + 44.845.606.0228
F + 44.845.606.0227

© 2015, Cybex International, Tous droits réservés.
Arc Trainer Brochure. Sous réserve de modifications 05 / 15.
La couleur réelle peut différer des échantillons présentés.

LES PRODUITS CYBEX SONT CONÇUS ET FABRIQUÉS AUX ÉTATS-UNIS.



**SCANNEZ POUR
PERSONNALISER VOTRE
ESPACE DE FITNESS**

Fabriqué pour iPod® et «fonctionne avec iPhone» signifie que cet accessoire a été conçu pour se connecter spécifiquement et respectivement à un iPod ou un iPhone, et a été certifié par le développeur pour répondre aux normes de performance Apple. Apple n'est pas responsable du fonctionnement de cet appareil ou de sa conformité aux normes de sécurité et réglementaires. Merci de noter que l'utilisation de cet accessoire avec un iPod ou un iPhone risque d'affecter les performances sans fil. iPhone, iPod nano et iPod Touch sont des marques d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Les modèles d'iPod et d'iPhone compatibles comprennent : iPod Touch (2ème génération), iPod Touch (1ère génération), iPod Nano (5ème génération), iPod Nano (4ème génération), iPod Nano (3ème génération), iPhone 3GS, iPhone 3G, iPhone 4 et iPhone.