

# ThoraxTrainer™

**1,5h d'amélioration  
sur un Ironman !  
avec  
40% d'entraînement  
en moins !**



\* basé sur une étude auprès de 5 triathlètes qui ont en moyenne diminué leurs temps à l'Ironman de Copenhague de 11h20 en 2012 à 9h50 en 2013.



*"Mouvements plus puissants  
et position améliorée dans l'eau"*

## NATATION

Le ThoraxTrainer imite les mouvements de la natation, mais avec une résistance accrue.

Vous améliorez votre stabilité, votre force et votre endurance plus rapidement qu'avec un entraînement dans l'eau.



*"Augmentation de la puissance en watt"*

## CYCLISME

Le ThoraxTrainer est conçu pour obliger à pousser avec la même puissance sur les bras, les jambes, et tout le haut du corps lors de chaque mouvement.

Il permet un entraînement efficace pour le renforcement des cuisses, des ischiojambiers et des fessiers, ce qui aboutit à une puissance accrue sur les pédales.



*"Vitesse en hausse, blessures en baisse"*

## COURSE

Avec le ThoraxTrainer, vous entraînez aussi les abdominaux, les dorsaux inférieurs, les muscles des jambes jusqu'à ceux situés sous les pieds.

Ceci développe le rebond de vos foulées et améliore votre technique et votre vitesse de course tout en réduisant les risques de blessures.

**Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement  
06 26 36 85 61 - sales@ludifit.com**

