



**Le ski nordique est une discipline très complète que vous pouvez désormais proposer en intérieur!**

## Caractéristiques principales

Toutes les sensations du ski nordique, et plus de 50 exercices qui font fonctionner les principaux groupes musculaires et l'équilibre en évitant la monotonie.

Biathlon: Possibilité d'organiser des séances de type biathlon alternant ski et tir (carabine à visée laser disponible chez Ludifit).

Cours collectifs: Votre coach formé par Ludifit peut organiser différentes activités comme le Strong-Body(Hiit), le Core-Circle, le Ski+Bike, le Ski+Shoot et le Ski+Run.

La console tactile (modèles Home Elite et Pro Cardio) mesure de nombreux paramètres (vitesse, distance, temps, watt,...) et permet d'accéder aux logiciels optionnels.

Le ThoraxTrainer Analyzer est un logiciel destiné à optimiser l'entraînement. Un graphique indique par exemple l'évolution de la vitesse, de la puissance, de la fréquence et du rythme cardiaque au cours de la séance.

Le logiciel SimWay Ski permet de s'entraîner sur une piste qui défile à l'écran, seul ou contre un autre utilisateur de ThoraxTrainer. Le logiciel Virtual Race permet d'organiser une course en direct jusqu'à 8 concurrents.

## Notre avis

Pour avoir testé le concept en cours collectif dans une salle de sport à Copenhague, nous pouvons dire :

- que les exercices sont ludiques et variés et qu'on ne voit pas le temps passer;
- qu'il faut avoir un coach dynamique et sympa pour diriger les exercices avec humour;
- que les séances sont prises d'assaut et qu'il est indispensable de réserver;
- que la variété des cours collectifs (Ski+Bike, Ski+Run, Ski+Shoot, ...) attire les membres.

Utilisé seul ou lors d'un cours collectif, ce produit offre des possibilités multiples pour animer une salle de sport de façon conviviale!



## L'expérience utilisateur

C'est bientôt l'heure. Le groupe commence à se réunir pour une séance intense de ThoraxTrainer. Aujourd'hui, ce sera Ski+Bike. C'est une séance découverte et le coach prend 10 minutes pour expliquer les exercices qui vont suivre. Chacun trouve un partenaire et en avant!

Pas de temps mort. On pousse sur les bâtons en parallèle, en alternatif, sur une jambe, en inversé. On change... Je laisse le ThoraxTrainer à mon équipier et je monte sur un vélo. Les cuisses vont chauffer!

Les exercices sont variés, l'ambiance est excellente grâce au coach qui motive et encourage avec humour. Et on change de nouveau, retour sur le ThoraxTrainer.

Après une demi-heure, le coach annonce la fin d'une séance qui a fait fonctionner intensément le cœur et les principaux groupes musculaires du haut et du bas du corps.

Il faudra tester les autres concepts et notamment le Ski+Shoot qui permet de tester le biathlon et la gestion de l'effort.

Il s'agira alors de bien doser son effort et sa respiration pour éviter de rater les cibles et devoir faire des exercices supplémentaires sous les sourires compatissants!



### Atouts principaux pour le centre de fitness

Un nouveau concept d'exercice de groupe venu de Scandinavie, intense et ludique, et dirigé par un coach formé par nos soins.

Possibilité de laisser les équipements en libre service, notamment en proposant le logiciel Simway qui ajoute une dimension ludique à l'exercice lorsque le client est seul.

L'expérience du Biathlon indoor est très appréciée des clients.

L'afterburn (c'est à dire le fait de continuer à brûler des calories après la séance) dure de 36 à 48h selon les personnes!

### Spécifications techniques

Longueur: 285 cm  
Hauteur: 36 cm  
Largeur: 71 cm  
Poids: 32 kg  
Matériau: Aluminium et acier inoxydable

#### Modèles

Pro GX / Pro Cardio: Roulements à bille, robuste, pour salles de sport.

Home / Home Elite: Revêtement des rails en Teflon, nécessite un entretien régulier.

Garantie: 1 an