

A LA DÉCOUVERTE DU BODY COACH



Voilà des années que **Brigitte Dumolijn, propriétaire de Body Coach**, est une fervente adepte de la gymnastique vibratoire. Ses séances régulières lui ont permis d'obtenir, au bout de 3 à 4 mois, un renforcement remarquable de ses muscles, une correction de sa silhouette qui a forcé l'admiration de son entourage.

Ce résultat positif l'a encouragée à recourir de manière plus intensive à cette nouvelle forme de gymnastique révolutionnaire. C'est ainsi que l'idée a germé dans son esprit : elle a décidé, conjointement avec son époux Guido Dumarey - CEO de Punch International - un groupe industriel coté à la Bourse de Bruxelles - de développer **une plaque vibrante répondant aux normes de qualité les plus strictes, offrant des possibilités de réglage complètes et disponible à un coût abordable.**

C'est ainsi que la gymnastique vibratoire a fait son apparition dans les centres de bien-être, chez les kinésithérapeutes, dans les centres de fitness mais aussi chez les particuliers préférant s'exercer à domicile.

Il a fallu plus d'un an pour concevoir, dessiner, développer en détail et mettre au point le nouvel appareil. Outre une équipe d'ingénieurs hors pair, des spécialistes du monde médical et des milieux sportifs ont participé à cette phase de recherche et de développement. L'usine en Slovaquie, où le Body Coach® est produit actuellement, occupe 2.200 ouvriers.

Un peu la même histoire pour le distributeur français... Neiryck Maggie, spécialiste en maquillage permanent depuis 10 ans (www.the-color-studio.be) et marie de Herreman Hans, entrepreneur belge mais très actif sur le marché français depuis 1997 (www.casa-sauna.com et www.casa-chalet.com), a découvert le Body Coach mi 2005 et en est tellement ravi qu'elle a, sans le savoir, contaminé son mari qui en a vu une opportunité en France.

Vu les revues de presse belges, hollandaises, anglaises et allemandes nous pouvons dire que ces pays sont possédés par le Body Coach, maintenant à la France !

BODY COACH FRANCE, 3087 RUE DE LA GARE, 59299 BOESCHÈPE
DÉPÔT : BODY COACH FRANCE, 11-13 RUE DES HAUTES PÂTURES - 92 000 NANTERRE

TÉL. +33 (0)608 99 24 72 - FAX +32 56 32 69 14 - EMAIL INFO@BODYCOACH.FR
TVA FR14 418 281 978 - SIRET : 418 281 978 00019
BANQUE FORTIS BELGIQUE : 001 4667888 33 - IBAN : BE79 0014 6678 8833 - BIC : GEBABEBB
BANQUE FORTIS FRANCE : 00111 00420128329 63 - SWIFT : BPARFRPP -
IBAN : FR76 3048 8001 1100 4201 2832 963 - RIB 30488 00111 00420128329 63

WWW.BODYCOACH.FR

WHOLE BODY VIBRATION

L'entraînement par vibrations représente une évolution appelée à faire date dans le monde sportif et médical.

Les vibrations, induites au niveau de tout le corps (« Whole Body Vibration »), vous permettent d'acquérir la forme physique, sans perte de temps et sans effort ou charge important. Les stimuli (jusque 50 par seconde) vous permettent de tendre vos muscles inconsciemment et automatiquement. Comparé à d'autres méthodes, il vous faut 80% de temps en moins pour un résultat qui est de 20 à 30% meilleur.

Un entraînement complet en 20 minutes

Vous pouvez utiliser le Body Coach® pour l'échauffement, le stretching, le massage, comme entraînement indépendant mais également dans de nombreuses autres applications.

Les avantages et aspects particuliers de la gymnastique vibratoire

- une séance de musculation et de mise en condition en 20 minutes
- moins de contrainte = moins de risques de blessures
- rapide (séances brèves) et efficace
- variée (30 exercices détaillés comportant des variantes et des programmes d'entraînement évolutifs)
- résultat prouvé au niveau de tous les groupes de muscles
- 'body & mind': expérience globale agréable
- pratique facile à maintenir: résultat durable
- technique peu exigeante au départ: accessible à toute condition physique
- complémentaire à toute activité et culture physique professionnelle ou autre
- ne requiert ni équipement spécial ni tenue particulière
- ne nécessite que peu d'espace
- ...

Effets physiques

- renforcement des muscles
- meilleure circulation sanguine
- augmentation de la force et l'énergie
- amélioration de la mobilité et de la flexibilité des muscles et des articulations
- augmentation de la densité osseuse
- amélioration du collagène
- lutte contre la cellulite
- réduction de la graisse
- lutte contre la décalcification des os (ostéoporose)
- ...

Effets mentaux

- production accrue de sérotonine (hormone du bonheur)
- production accrue de testostérone
- production accrue de l'hormone de croissance
- baisse du taux d'hormones liées au stress

mais également des effets positifs dans le cadre de la rééducation, de la prévention de blessures, du traitement de l'ostéoporose et de la sclérose en plaques, des affections musculaires et nerveuses, des douleurs lombaires, etc.



Les champs d'application

Fitness et sport :

Le Body Coach est un appareil de fitness multifonctionnel et complet. Il vous permet d'exercer tous vos groupes de muscles de manière rapide et efficace : vous pouvez utiliser le Body Coach pour des séances d'échauffement, d'étirement, pour brûler les graisses superflues, pour faire de la musculation ou en complément d'un programme de musculation, ainsi que pour de nombreuses autres applications. Par ailleurs, le Body Coach permet aux sportifs (de haut niveau) de garder la forme tout en épargnant du temps et des efforts.

Bien-être et beauté :

Pour le secteur du bien-être et de la beauté, le Body Coach® représente un complément idéal et bienvenu. L'appareil fait fondre la cellulite et aide à lutter contre la rétention d'eau et la formation de varices. Le Body Coach permet en outre de corriger la silhouette, de réaliser des drainages lymphatiques et de brûler les graisses.

Médical :

Des tests ont montré que la thérapie vibratoire donnait des résultats positifs dans le traitement de l'ostéoporose (décalkification osseuse), la sclérose en plaques, les affections musculaires et nerveuses et les douleurs lombaires, ...

Vu qu'il déclenche la production de la sérotonine (hormones du bonheur) et du cortisol, le Body Coach® convient également parfaitement au traitement des dépressions ou du burn out.

Paramédical :

Le Body Coach® peut apporter une aide précieuse dans la prévention et le traitement des blessures et durant les revalidations.



FICHE TECHNIQUE

Type	BODY COACH®
Drawing n°	000001-rev A
	'NEW DESIGN' (octobre 2004)
⚡	220/240V - 0,55 Kw(*) - 50Hz
Consommation	250 Watt / 1,14 ampère (**)
Inspection	CE conform
Poids	110 kg
Dimensions	H: 140 cm L: 80 cm P: 77 cm
	surface de la plaque: 80 x 42 cm hauteur de la plaque: 23 cm hauteur de la poignée: 95 cm
	tapis (**): 100 x 200 x 3 cm
Finition	acier vernis
Garantie	1 année
Fonctionnalité	intervalles de temps 30' - 45' - 60' fréquences 30 - 35 - 40 - 50 Hz amplitudes low (0-2mm) - high (2-4mm) bouton de répétition
Accessoires	petite natte (épaisseur 1,5 cm) 2 cordons d'exercice poster des exercices manuel avec schémas exemplaires vidéo d'instruction (ou DVD)
Design	Bart De Zutter

FABRIQUE EXCLUSIVEMENT PAR PUNCH INTERNATIONAL EN SLOVAQUIE

(*) puissance du transformateur de fréquence

(**) La consommation d' électricité correspond à celle d'un petit appareil de chauffage électrique

(**) optionnel

HISTORIQUE DES APPAREILS VIBRATOIRES ET DU BODY COACH

La gymnastique vibratoire a été découverte en 1976 par des médecins russes, le Dr Nazarov et plus tard, le Dr Issurin. Ils souhaitaient inventer une méthode d'entraînement qui permettrait aux personnes âgées, en particulier les personnes atteintes d'ostéoporose (décalcification osseuse), de faire de l'exercice.

Les communications entre la Mère Russie et l'Occident étant inexistantes jusqu'en 1986, il a fallu attendre le relâchement des relations diplomatiques pour voir l'échange des premières informations relatives à la gymnastique vibratoire avec le physiologiste de l'effort italien, C. Bosco. En 1999-2000, l'ensemble des études ont été retrouvées et les nouvelles recherches effectuées ont amené à qualifier la gymnastique vibratoire de méthode d'entraînement révolutionnaire.

Pour appliquer cette méthode et donc profiter des résultats révolutionnaires, il est indispensable que la plaque vibrante produit les **vibrations trois dimensionnelles**. Celles-ci causent les réflexes d'étirement. Toutefois les versions proposées pour entraînement à la maison au prix réduit de 150 € à 1500 € ne possèdent pas cette capacité.

Revendication du « premier appareil vibratoire original »

Au vu de ce qui précède, toutes les machines représentent une copie de l'appareil original russe. Nous pouvons donc supposer que chaque marque présente un aspect extérieur différent et produit les mêmes trois vibrations dynamiques qui donnent l'impulsion nécessaire à la stimulation du réflexe d'étirement.

Toutes les études scientifiques ont été exécutées sur des copies de l'appareil russe. Toutefois, les versions proposées au prix réduit de € 150,- à € 1.500,- ne présentent pas les trois vibrations dimensionnelles, et donc ne stimulent ni les réflexes d'étirement, ni les autres effets de la gymnastique vibratoire.



LES EFFETS DE LA GYMNASTIQUE VIBRATOIRE

Le réflexe d'étirement

Le Body Coach génère des vibrations puissantes équivalentes à 3 ou 4 fois la gravité (3 à 4 « G »).

Ces vibrations mécaniques exercent une traction sur les muscles, à laquelle le corps réagit par un réflexe d'étirement. Ces réflexes d'étirement vont contracter les muscles. Les réflexes d'étirement sont inconscients, automatiques, inlassables et impossibles à retenir. Lors d'un entraînement conventionnel, les muscles se contractent de manière consciente, tandis que durant la gymnastique vibratoire, cette contraction est stimulée par le réflexe d'étirement : voilà la différence entre l'entraînement conventionnel et la gymnastique vibratoire.

Les fibres musculaires sont exercées à 100 %

Lors d'un effort conscient maximal, une personne exerce environ 40 % à 45 % au maximum de ses fibres musculaires. Lors d'un réflexe, le pourcentage des fibres musculaires contractées atteint 100 %. Les muscles sont donc exercés de manière optimale. Le réflexe d'étirement survient indépendamment de la fréquence réglée entre 30 et 50 vibrations par seconde.

La gymnastique vibratoire est une gymnastique qui recourt au réflexe d'étirement. Le réflexe d'étirement vous aide à effectuer plus facilement les exercices dans la position adoptée ou pendant le mouvement.

Une production hormonale accrue de 150 à 300 %

Au cours de la séance d'entraînement, le corps produit des hormones de l'effort. La gymnastique vibratoire semble stimuler le cerveau de telle manière qu'il augmente la production des hormones de l'effort de 150 à 300 %. Attention : nous parlons ici des hormones de l'effort !

Les hormones de l'effort secrétées sont notamment :

- la testostérone : l'hormone qui intervient principalement dans la formation des tissus musculaires ;
- les hormones de croissance : qui stimulent l'absorption des acides aminés par les tissus (nécessaires à la croissance des muscles), stimulent la fabrication des combustibles nécessaires aux muscles et stimulent la croissance des os longs ;
- l'adrénaline : stimule le système nerveux sympathique, lequel accélère notamment le rythme cardiaque et libère les acides gras supplémentaires pour la lipolyse ;

N.B. D'une manière générale, on peut dire que les hormones de réparation et de rétablissement sont secrétées en plus grande quantité.

- baisse du cortisol : le stress augmente la production de cortisol. La gymnastique vibratoire diminue le taux de cortisol et réduit le stress. Si ce phénomène survient évidemment aussi pendant l'entraînement conventionnel, la gymnastique vibratoire stimule davantage la production de cette hormone et permet au client de se sentir plus détendu ;

- la sérotonine : n'est pas une hormone mais un neurotransmetteur. Cette substance est libérée lors du déchargement d'un nerf. La sérotonine est également appelée la substance qui confère un sentiment de satisfaction pendant et surtout après une séance d'entraînement.

Grâce à ce triple effet, une séance de gymnastique vibratoire de 10 minutes équivaut à une séance de musculation intensive d'une heure et demie.

Une meilleure circulation sanguine et la libération des adhérences

Le phénomène de l'amélioration de la circulation sanguine et de la libération des adhérences par le massage est bien connu. Les vibrations et les frictions sont des techniques appliquées durant le massage.

Lors des séances de gymnastique vibratoire, la force exercée sur le corps équivaut à 2-4 fois la gravité, ce qui a pour effet de secouer énergiquement le corps. En l'occurrence, nous ne parlons pas ici exclusivement des exercices de massage sur le Body Coach, mais également de tous les autres exercices. Il en résulte :

- une nette amélioration de la circulation sanguine dans les tissus musculaires exercés. Normalement, une séance d'entraînement produit une vasoconstriction dans la peau et une vasodilatation dans les muscles. La gymnastique vibratoire permet une dilatation de tous les vaisseaux sanguins.
- un meilleur drainage de la lymphe vers les ganglions lymphatiques. Ce phénomène est engendré par la pompe musculaire : la contraction des muscles par les réflexes induits par les stimuli vibratoires. La lymphe est également appelée l'égout du corps.
- la libération de petites adhérences dans les tendons, les muscles, les capsules, les couches de la peau, etc.

La fréquence des vibrations est captée alternativement par les différents tissus. Les tissus mous absorbent mieux les vibrations que les tissus durs. Ce phénomène engendre de petites différences de fréquence de vibration entre les différents tissus, qui créent une friction et libèrent les adhérences.

Le renforcement du tissu osseux

La décalcification osseuse survient à un âge avancé, lorsque les personnes âgées deviennent moins mobiles et que leur production hormonale se réduit. La sédentarité entraîne un relâchement des muscles, un ralentissement de la circulation sanguine et une réduction de la contrainte sur les os. Les hormones, telles que la testostérone, les hormones de croissance et les œstrogènes interviennent principalement dans la formation du tissu osseux. La gymnastique vibratoire améliore les fonctions susmentionnées et les valeurs hormonales dans le sang, autrement dit renforce les os : davantage de calcium est acheminé vers les os.

Les effets néfastes

Les effets néfastes des vibrations ont été étudiés, car différents groupes professionnels sont exposés couramment et pendant de longues durées aux vibrations, notamment les pilotes d'hélicoptère, les cantonniers, les pilotes de rallye professionnels, les coureurs de marathon, etc.

Ces études ont montré que les vibrations devenaient néfastes lorsque le corps était exposé à des forces vibratoires chaque jour pendant plus de 4 heures.

Le corps est parfaitement conçu pour absorber des chocs. Les chocs produits pendant la course à pied engendrent un déplacement de la peau du visage de plusieurs centimètres chez les jeunes athlètes. Ce phénomène peut être observé clairement dans les enregistrements au ralenti. Ces chocs ne nuisent aucunement aux parois vasculaires, au cerveau, aux organes, etc. Qui plus est, de nombreuses personnes sont incitées à faire de la course à pied et ainsi à subir des millions de chocs, alors que ces chocs sont nettement plus importants que les vibrations générées par le Body Coach.

La séance moyenne de gymnastique vibratoire sur le Body Coach dure 10 minutes, impliquant un mouvement de 2 à 4 mm pour une fréquence moyenne de 40 vibrations par seconde. En outre, chaque minute est suivie au minimum de 1 minute de repos, ce qui réduit l'intensité.

Notre expérience de plus de 4.000.000 de minutes de vibrations nous permet de constater que la gymnastique vibratoire, pour autant qu'elle soit encadrée par des instructeurs bien formés, constitue l'une des méthodes d'entraînement les plus sûres qui soient proposées aujourd'hui. La gymnastique vibratoire étant une nouvelle méthode de musculation, il est logique qu'elle suscite davantage de scepticisme. Il est amusant de constater que les appareils de gymnastique vibratoire ont fait l'objet de plus d'études scientifiques que tout autre appareil de musculation.

AUGMENTATION DE LA FORCE MUSCULAIRE

Une économie de temps considérable

« 1 minute d'entraînement sur le Body Coach = 9 minutes d'entraînement conventionnel ».

Le Body Coach recourt au réflexe d'étirement, stimulant l'exercice de 100 % des fibres musculaires, une augmentation de la sécrétion hormonale (150 à 300 %), une amélioration considérable de la circulation sanguine, l'épaississement des tissus osseux et la libération de petites adhérences, de sorte que le résultat d'une séance de 10 minutes sur le Body Coach est comparable à celui d'une séance de musculation intensive d'une heure et demie.

Une accélération de 20 à 30 % du processus de musculation

La gymnastique vibratoire permet d'augmenter la force musculaire de 20 à 30 % par rapport à une séance de musculation conventionnelle. Il s'agit là d'un résultat remarquable vu que la durée de la séance sur le Body Coach est inférieure de 80 %. Dix minutes de vibrations équivalent à une séance de musculation d'une heure et demie, soit 1 minute de vibrations correspond à 9 minutes d'entraînement.

La fréquence d'entraînement optimale est de 3 fois par semaine

La fréquence d'entraînement optimale est de 3 à 4 fois par semaine : un jour d'entraînement, un jour de repos. Une fréquence d'entraînement de 5, 6 ou 7 séances par semaine n'engendre pas une musculation supérieure, ni plus rapide.

S'entraîner 5, 6, 7 fois par semaine est possible

Vu que la gymnastique vibratoire n'induit qu'une faible destruction des protéines musculaires, il est possible de s'entraîner 5, 6 ou 7 fois par semaine. Au vu de ce qui précède, il est donc possible d'entraîner alternativement le haut et le bas du corps et d'obtenir un meilleur résultat sur une période plus courte.

Les effets positifs sur les cartilages

Les vibrations exercent une pression intermittente qui permet aux cartilages d'absorber le liquide synovial. Les cartilages sont ainsi alimentés de manière optimale.

Une amélioration de la condition physique

Le Body Coach vise principalement à augmenter la force musculaire et moins à améliorer la condition physique. Par conséquent, outre la séance de musculation sur le Body Coach, il convient d'améliorer la condition cardiovasculaire : augmenter sa force musculaire sans améliorer sa condition physique est inutile. La force musculaire et la condition physique vont

de pair.

Dans un souci d'exhaustivité, nous signalons en l'occurrence que l'utilisation Body Coach pendant 20 à 25 minutes permet toutefois d'atteindre de bons résultats au niveau de la condition physique.

L'amélioration de la coordination

En ce qui concerne la coordination, nous distinguons 2 types :

- la coordination intramusculaire : la contraction simultanée des fibres musculaires.
Plus le nombre de fibres musculaires actives simultanément est important, plus grande est la force exercée par le muscle.
- la coordination intermusculaire : la contraction simultanée des groupes de muscles.
Plus le nombre de fibres musculaires actives pendant un mouvement est important, plus grande est l'impulsion de force de ce mouvement.

Le réflexe d'étirement permet d'exercer 100 % des fibres musculaires. Par conséquent, la coordination intramusculaire est exercée de manière optimale.

La coordination intermusculaire est entraînée en répétant un enchaînement d'exercices (plusieurs groupes de muscles sont actifs), par exemple une grande flexion ou des mouvements effectués lors d'une activité sportive. Nous appelons ce phénomène « bahnung ». La répétition permet au cerveau moteur d'identifier de mieux en mieux les groupes de muscles qui doivent fonctionner activement pour un mouvement précis.

En répétant un mouvement sur le Body Coach, vous stimulez le phénomène de « bahnung ». L'activité totale des fibres musculaires induite par le réflexe d'étirement permet d'effectuer ce mouvement plus facilement.

Les vibrations semblent stimuler principalement les fibres musculaires blanches, plus rapides. Les fibres musculaires blanches interviennent principalement pour les sports explosifs.

L'activité totale des fibres musculaires pendant une séance sur le Body Coach n'est pas nuisible, vu que la durée maximale de vibration est de 1 minute (un programme dure entre 10 et 12 minutes) et que la gymnastique vibratoire produit d'autres effets (amélioration de la circulation, libération d'hormones de rétablissement/réparation, etc.) qui rétablissent plus rapidement le muscle.

UNE COMBUSTION ACCRUE DES GRAISSES

Stimulation hormonale et combustion des graisses

L'entraînement engendre une combustion de calories. Le Body Coach permet de combattre activement la cellulite grâce à la combinaison d'une meilleure circulation sanguine et d'une production hormonale accrue. Il en résulte une concentration supérieure des cellules graisseuses dans le sang, qui après leur conversion en glucides, peuvent être brûlées. Une meilleure circulation sanguine permet de mieux éliminer les toxines et stimule la combustion des graisses.

Amélioration du métabolisme

La gymnastique vibratoire améliore le métabolisme, ce qui entraîne une meilleure combustion des graisses et une élévation du métabolisme basal.

La gymnastique vibratoire permet d'accélérer la musculation : au niveau quantitatif, davantage de muscles apparaissent, de sorte que le corps doit brûler plus de calories/cellules graisseuses pour entretenir ces muscles au cours de toutes les activités de la journée.

Renforcement du tissu conjonctif

Les vibrations renforcent le tissu de soutien. Le tissu graisseux est fixé au corps par le tissu conjonctif (= tissu de soutien). En renforçant ce tissu de soutien, le tissu graisseux vient se fixer plus près du corps. Le tissu graisseux suit ainsi mieux les contours du corps.



CENTRE DE BODY COACH

LES EFFETS COSMÉTIQUES

Correction de la silhouette

Le Body Coach recourt au réflexe d'étirement, stimulant l'exercice de 100 % des fibres musculaires, une augmentation de la sécrétion hormonale (150 à 300 %), une amélioration considérable de la circulation sanguine, l'épaississement des tissus osseux et la libération de petites adhérences, de sorte que le résultat d'une séance de 10 minutes sur le Body Coach est comparable à une séance de musculation intensive d'une heure et demie.

La séance de musculation augmente la tension dans les muscles, ce qui entraîne une correction de la silhouette.

Renforcement du tissu conjonctif

Les vibrations renforcent le tissu de soutien. Le tissu graisseux est fixé au corps par le tissu conjonctif (= tissu de soutien). En renforçant ce tissu de soutien, le tissu graisseux vient se fixer plus près du corps. Ainsi, le tissu graisseux suit mieux les contours du corps, ce qui engendre une correction de la silhouette.

Drainage lymphatique

Les vibrations entraînent un meilleur acheminement de la lymphe vers les ganglions lymphatiques. Ce phénomène est engendré par la pompe musculaire : la contraction et le relâchement des muscles par les réflexes induits par les stimuli vibratoires. La lymphe est également appelée l'égout du corps.

Amélioration de la circulation sanguine

Les vibrations améliorent considérablement la circulation sanguine dans les tissus musculaires que vous exercez. Normalement, une séance d'entraînement produit une vasoconstriction dans la peau et une vasodilatation dans les muscles. La gymnastique vibratoire permet une dilatation de tous les vaisseaux sanguins.

Un esprit sain dans un corps sain

Nous connaissons tous le sentiment de mieux-être qui nous envahit après une séance d'entraînement. Deux substances en sont responsables, à savoir le cortisol et la sérotonine. Ces deux substances sont secrétées en plus grandes quantités lors de l'entraînement sur le Body Coach.

Une baisse du cortisol engendre une réduction du stress et l'augmentation du niveau de sérotonine donne un sentiment de satisfaction après une séance d'entraînement.

Amélioration de la flexibilité

BODY COACH®

For a perfect body

Le corps a intégré un mécanisme de protection dans le tendon qui va se décharger lorsque la pression dans le tendon devient trop forte.

Ces récepteurs, appelés récepteurs de Golgi, sont situés dans le tendon car c'est là que la force du muscle se transmet à l'os. Le déchargement de ces récepteurs de Golgi a pour effet de freiner ce muscle pendant la contraction et donc d'induire son relâchement.

Nous utilisons cette réaction du corps lors de l'entraînement de flexibilité par vibrations. Le client se place sur la plaque dans une position d'étirement. La position d'étirement exerce déjà une tension sur le tendon. Durant les vibrations, le muscle va se contracter par réflexe engendrant encore davantage de tension dans le tendon, lequel en combinaison avec la tension intermittente durant la vibration, donne un stimulus venant des récepteurs de Golgi. Ceux-ci vont alors se décharger, engendrant un relâchement du muscle, ce qui facilite l'étirement.



LES EFFETS POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Un esprit sain dans un corps sain

Le vieillissement engendre une baisse de la production de testostérone, des hormones de croissance et des œstrogènes. La gymnastique vibratoire augmente la production de ces hormones, de sorte que ces personnes se sentiront plus énergiques. L'effet de l'augmentation de la force musculaire et l'effort minimal améliorent effectivement la condition physique.

Les stimuli vibratoires baissent la concentration en cortisol, engendrant une réduction de stress et une hausse de la concentration en sérotonine. La sérotonine produit un « sentiment de satisfaction » après une séance d'entraînement.

Augmentation de la densité osseuse

Sous l'effet de cette effervescence hormonale, la testostérone, les hormones de croissance et les œstrogènes stimulent le corps à absorber davantage de calcium dans les os. Il en résulte un renforcement du tissu osseux. La gymnastique vibratoire peut donc, sous une forme adaptée, également convenir aux personnes âgées qui souffrent de décalcification osseuse.

Amélioration de la circulation sanguine

En raison de la mobilité réduite des personnes âgées, la circulation sanguine et le drainage de la lymphe se ralentit. La gymnastique vibratoire sur le Body Coach améliore considérablement la circulation sanguine et le drainage lymphatique.

Augmentation d'endurance

Une séance de 10 minutes sur le Body Coach donne un résultat comparable à une séance d'entraînement en salle de 90 minutes. La contrainte exercée sur le corps est donc nettement inférieure à celle d'un entraînement conventionnel, ce qui permet aux personnes âgées d'augmenter leur endurance en effectuant moins d'efforts.

Atténuation de la douleur

Grâce à l'amélioration de la circulation sanguine, la libération des adhérences, la sécrétion hormonale accrue et la contrainte relativement faible exercée sur l'appareil locomoteur, la gymnastique vibratoire influe également sur l'atténuation de la douleur.

EXERCICES

Contre-indications

Il n'existe aucune contre-indication absolue à la gymnastique vibratoire. Il est toutefois recommandé de ne pas pratiquer de gymnastique vibratoire, sauf indication contraire du médecin, en cas de :

- grossesse
- thrombose aiguë
- inflammations avec zone chaude, gonflée et douloureuse
- tumeurs
- maladie cardio-vasculaire grave
- pacemaker
- état post-opératoire : jusqu'à guérison complète de la blessure (6 semaines)
- prothèses de la hanche et du genou : la gymnastique vibratoire peut être pratiquée après 16 semaines.
- broches, vis et/ou plaques métalliques récemment placées : la gymnastique vibratoire peut être pratiquée après 16 semaines.
- hernie aiguë
- spondylolisthésie avec douleurs neurologiques (glissement d'une vertèbre sur la vertèbre située directement en dessous)
- forte migraine : avant et pendant une crise
- épilepsie

La prudence s'impose en cas de diabète :

la gymnastique vibratoire agit très favorablement sur la circulation sanguine et le renforcement du système musculaire. Demandez toutefois au client de manger quelque chose environ une heure avant la séance et de toujours emporter une collation. Cette précaution permet de prévenir une carence en insuline.

En cas de doute, il est recommandé de consulter le médecin de famille ou un spécialiste. Remettez toutefois les informations relatives à la gymnastique vibratoire au client car tous les médecins ne connaissent pas cette méthode d'entraînement.

Les principes de l'entraînement

Les principes de l'entraînement durant la gymnastique vibratoire sont identiques à ceux d'un entraînement conventionnel : le corps s'adapte à des conditions régulièrement plus difficiles, également appelé phénomène de surcompensation. Il en résulte une meilleure condition et/ou un gain de force musculaire. Autrement dit, si vous n'avez pas subi de fatigue durant l'entraînement, le corps ne réagit pas et l'entraînement s'est avéré inutile. « Une promenade au parc » est saine, détend, mais n'améliore ni la force musculaire, ni la condition physique.

- ▶ porter chaussures de sport dotées d'une semelle d'épaisseur moyenne
- ▶ porter des vêtements confortables
- ▶ toujours chercher son équilibre

°Généralités

- ▶ Ne vous penchez pas à la poignée : celle-ci est uniquement destinée à vous aider à garder l'équilibre pendant l'entraînement.
- ▶ N'oubliez pas de contracter activement les muscles abdominaux.
- ▶ Veillez à ne jamais tendre les genoux lorsque vous êtes sur la plaque. Fléchissez-les davantage afin de moins ressentir les vibrations dans la tête.
- ▶ Veillez à toujours respirer de façon régulière, accentuez l'expiration.
- ▶ Interrompez toujours un exercice pour corriger votre attitude et reprendre un exercice, ou si vous sentez que les réglages choisis ne vous conviennent pas.
- ▶ Reposez-vous après chaque exercice. Marquer des temps de repos trop courts constitue une erreur fréquente.



THÉRAPIE ET SCIENCE

Les effets thérapeutiques

Sachant que la gymnastique vibratoire remplace le mouvement physique et garantit des effets plus efficaces dans un délai plus court en exerçant une contrainte moindre, le Body Coach a également été recommandé dans le cadre du traitement de certains syndromes :

- S.M. / S.L.A. : il s'agit de maladies où les stimuli du cortex cérébral ne sont pas ou mal transmis à la moelle épinière, reflétant un problème nerveux central. Le réflexe d'étirement transite par la moelle épinière et peut donc être appelé réflexe local ou spinal : celui-ci existe toutefois dans ces syndromes. Le réflexe d'étirement induit par la gymnastique vibratoire permet toutefois de contracter correctement les muscles. Ce phénomène, allié aux autres effets de la gymnastique vibratoire, engendre une augmentation de la force musculaire et permet ainsi d'améliorer la fonction locomotrice. La sécrétion accrue de sérotonine et les autres opiateurs permettent à ces clients de se sentir considérablement mieux. Ils ne peuvent toutefois libérer ce niveau d'hormones par eux-mêmes.

- fibromyalgie / arthrose / M.E. etc. :

il s'agit de maladies qui réduisent considérablement l'endurance.

La réduction de la durée de la séance de gymnastique vibratoire de 1/12 par rapport à une séance de musculation conventionnelle, ainsi que la production accrue d'hormones, l'amélioration de la circulation sanguine, l'effet stimulant sur les cartilages et le renforcement du tissu osseux permettent de réduire considérablement la contrainte exercée sur le corps pendant l'entraînement, d'atténuer la douleur et de renforcer les muscles. Ce phénomène augmente l'endurance et améliore ainsi la fonction locomotrice générale.

- Ostéoporose : ou décalcification osseuse principalement chez les personnes âgées. Cette affection apparaît en raison de la mobilité réduite des personnes âgées et de la baisse de la production hormonale. La sédentarité relâche les muscles, ralentit la circulation sanguine et diminue la contrainte sur les os. Les hormones, telles que la testostérone, les hormones de croissance et les œstrogènes interviennent principalement dans la formation du tissu osseux. La gymnastique vibratoire améliore les fonctions ci-dessus ainsi que les valeurs dans le sang afin de lutter contre l'ostéoporose. Il a été prouvé que plusieurs séances de gymnastique vibratoire augmentaient le taux de testostérone et d'hormones de croissance.

Généralités La perte de force musculaire après une opération, une immobilisation (plâtre/revalidation alitée) ou pendant la guérison d'une blessure est un processus en spirale.

Plus la séance de musculation peut intervenir promptement, plus cette spirale négative peut être contrée rapidement. Les effets positifs de la gymnastique vibratoire raccourcissent la période de revalidation :

- faible contrainte sur les articulations
- effet positif sur la force musculaire (accélération de la musculation de 20 à 30 % par rapport à un entraînement de musculation conventionnel)
- meilleure circulation sanguine/amélioration du drainage lymphatique
- atténuation de la douleur
- augmentation de la sécrétion hormonale, avec pour conséquence une attitude plus positive et un rétablissement plus rapide
- effet positif sur la mobilité musculaire et capsulaire
- le recours au réflexe et le temps d'entraînement nettement plus court améliorent la persévérance à poursuivre les séances
- augmentation de la motivation.

Les études scientifiques

La gymnastique vibratoire représente l'une des méthodes d'entraînement qui a fait l'objet du plus grand nombre d'études scientifiques dans le monde du fitness/de l'entraînement.

(liste de la littérature avec études / liens/ etc. ; voir site www.bodycoach.fr)



BODY COACH : UN PARTENAIRE DE CHOIX

Accessoires

- tapis de gymnastique
- 2 sangles d'exercice
- poster d'exercices
- manuel comprenant des programmes d'entraînement
- vidéo (ou DVD) d'instructions

Il est conseillé d'utiliser un tapis solide pour une stabilité optimale sur le sol. Le tapis de sol rouge optionnel (1 x 2 m) de Body Coach présente une épaisseur spéciale. Il est conçu pour soutenir fermement l'appareil. En outre, sa surface collée empêche le tapis de se plisser.

Il est également conseillé de suivre une formation par un instructeur Body Coach, si toutefois vous n'avez pas d'expérience avec l'entraînement par vibrations.

Le Body Coach offre un excellent rapport qualité prix. En minimalisant les intermédiaires entre la production et la vente ainsi que la marge bénéficiaire, cet appareil peut vous être proposé au prix conseillé et avantageux de EUR 4800 (hors TVA).

A la livraison, vous recevez non seulement l'appareil, mais aussi un poster avec les différents exercices, un DVD et des programmes d'exercices. De cette manière, vous pourrez utiliser de manière optimale votre Body Coach.

Vous souhaitez recevoir plus de détails sur le Body Coach ou vous souhaitez commander un appareil ? Dans ce cas, n'hésitez pas à contacter Body Coach France au n° de téléphone 06 08 99 24 72 ou à envoyer un fax au numéro 0032 56 32 69 14 ou bien par mail : info@bodycoach.fr

