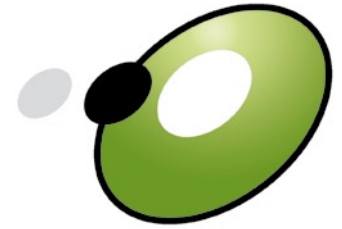


Communiqué de presse

2 mars 2010



PLANET FITNESS

Nouveautés fitness 2010 : **TRX & Gravity Training System** s'exposent au Salon Mondial Body Fitness

À l'occasion du Salon Mondial Body Fitness Form'Expo les 12, 13 et 14 mars prochains, Planet Fitness, acteur clé sur le marché du fitness et de la remise en forme, présente deux nouveautés en exclusivité : le TRX et le Gravity Training System. Zoom sur deux concepts fitness novateurs ...

TRX, la puissance de l'entraînement par suspension

Inventé en 2003 par un commando des forces spéciales des nageurs de combat de l'US Navy (Navy Seal) pour maintenir son équipe en forme en l'absence de salle de sport, le TRX est un système d'entraînement complet,

TRX[®]
Suspension Training[®]

utilisable en toutes circonstances et tout lieu. Basé sur un travail dynamique en utilisant le poids du corps et la gravité, le TRX est un outil ludique et intense, sans risque pour son utilisateur, quelque soit son niveau sportif.

Testé par l'armée américaine puis adopté par les professionnels du fitness, les kinésithérapeutes et les ligues sportives, le TRX a reçu le prix de l'innovation 2009 à la convention IHRSA aux États-Unis, une récompense accordée par les acteurs les plus influents du secteur de la remise en forme.

Les bienfaits du TRX

Offrant une palette infinie d'exercices, le TRX assure un renforcement musculaire profond sans prendre du volume et développe les capacités cardio-vasculaires. 20 à 30 minutes d'exercices pratiqués 2 à 3 fois par semaine suffisent pour renforcer toute la musculature et la ceinture abdo-lombaire, brûler des calories et affiner la silhouette.



Les + du TRX

- Efficace et pratique, le TRX est accessible à tous, du sportif de haut niveau comme au novice.
- Le pratiquant a une totale maîtrise de l'effort, la difficulté des exercices dépendant de l'inclinaison de son corps.
- Très facile à transporter, le TRX ne pèse que 750 g et s'empporte partout avec soi !
- Maniable et stable, il s'utilise partout : à domicile, à l'hôtel, en vacances, au bord de la plage, dans un parc ou même en forêt ! Seul impératif : disposer d'une hauteur de 180-200 cm pour accrocher les sangles.

Informations pratiques

- Composition du produit : sangles fabriquées en nylon doux extrêmement résistant (poids maxi utilisateur : 175 kg)
- Coloris disponibles : jaune et kaki
- 149 € TTC (prix incluant un TRX et un DVD d'entraînement)
- 349 € TTC (prix incluant un TRX, un DVD d'entraînement et une journée de formation)



En savoir plus : www.trxtraining.fr

Gravity Training System, pour un renforcement en douceur et sur mesure

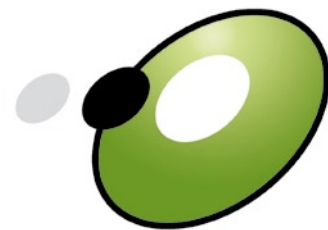


Développé aux États-Unis, le Gravity Training System est présenté pour la première fois en France au Salon Mondial Body Fitness Form'Expo. L'appareil, qui ressemble en partie au traditionnel lit

Pilates, est doté d'un plateau coulissant à inclinaison ajustable, de poulies et de câbles en acier. Il utilise le poids du corps pour renforcer l'ensemble de la musculature en s'appuyant sur la gravité du corps (d'où le nom "Gravity") sans aucun ressort (contrairement au lit Pilates).

Véritable entraînement sur mesure, le Gravity Training System propose quatre types de séances pour s'adapter aux besoins de chacun :

- GRAVITYGroup® pour des exercices en petit groupe allant jusqu'à 4 personnes.
- GRAVITYPilates® pour des exercices de type Pilates
- GRAVITYPersonalTraining® pour des exercices en coaching individuel ou en duo
- GRAVITYPost-Rehab® pour des exercices de rééducation



PLANET FITNESS



Chaque type de séance vise à utiliser l'appareil de manière différente, mettant en avant soit le travail sur la force, soit le renforcement des muscles profonds et du gainage, soit des associations d'exercices particulièrement adaptés au coaching ou encore des exercices de rééducation visant les genoux, les épaules et la colonne vertébrale.

Les bienfaits du Gravity Training System

Grâce à la polyvalence de l'appareil et à son système de planche coulissante, le Gravity Training System offre une large palette d'exercices pour tout le corps : renforcement musculaire et cardio-vasculaire, endurance, travail sur l'équilibre et la souplesse, amélioration de la coordination... Toutes les parties du corps sont sollicitées, et plus spécifiquement la musculature profonde trop souvent oubliée.

Ce système permet d'effectuer des mouvements doux et progressifs sans aucun impact pour le corps. Avec huit niveaux d'inclinaisons possibles, il permet de régler le degré de résistance et de difficulté selon le niveau de forme physique ou les objectifs désirés.



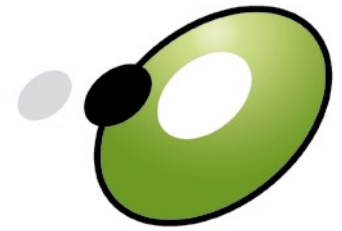
Les + du Gravity Training System

- S'adresse à tous, quel que soit l'âge ou le niveau de pratique sportive.
- Comme pour le TRX, le pratiquant peut choisir d'augmenter ou de baisser la résistance et donc la difficulté des exercices en modifiant l'inclinaison de son corps sur la machine.
- Le travail musculaire s'appuie uniquement sur le poids du corps : nul besoin d'haltères ou d'appareils supplémentaires !
- L'appareil se replie en quelques minutes permettant un stockage facile et rapide !

Informations pratiques

- Dimensions : 90 x 250 x 170 cm (déplié) / 90 x 60 x 150 cm (replié)
- Taille du plateau coulissant : 41 x 122 cm
- Poids / Taille maximum : 295 kg / 2 mètres
- Le Gravity Training System se décline en trois gammes d'appareil, correspondant à des cibles différentes :
 - Total Gym® destiné au grand public (réglage manuel des niveaux d'inclinaison) : 1490 € TTC
 - GTS® destiné aux professionnels (réglage manuel) : 2990 € HT
 - Power Tower® destiné aux professionnels (réglage électrique) : 4490 € HT

En savoir plus : www.gravitytraining.fr



PLANET FITNESS



Contacts Presse :

Florence Martin

01 49 30 12 92

06 89 94 01 72

presse@carre-final.com

Découvrez ces nouveautés au Salon Body Fitness Form'Expo 2010

Découvrez le TRX et le Gravity Training System sur le stand Planet Fitness au Salon Mondial Body Fitness Form'Expo situé Hall 6 / Stand B49. Quatre coachs seront à votre disposition pour vous présenter les équipements et vous proposer une séance personnalisée.

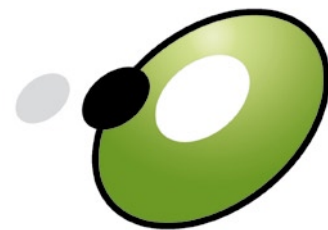
Salon Mondial Body Fitness Form'Expo
12-13-14 mars 201 de 9h30 à 19h00

Paris Expo Porte de Versailles
Pavillons 6 & 8

À propos de Planet Fitness

Créé en 1996, Planet Fitness occupe depuis sa création une place de leader sur le marché professionnel de la forme et du fitness. La société dirigée par Christophe Andanson ancien lutteur olympique, distribue également en exclusivité des marques renommées de matériel et d'accessoires de fitness comme BODYBIKE, DON OLIVER, ACTIVIO, TRX ...

Plus d'informations : www.planet-fitness.fr



PLANET FITNESS



Contacts Presse :

Florence Martin

01 49 30 12 92

06 89 94 01 72

presse@carre-final.com