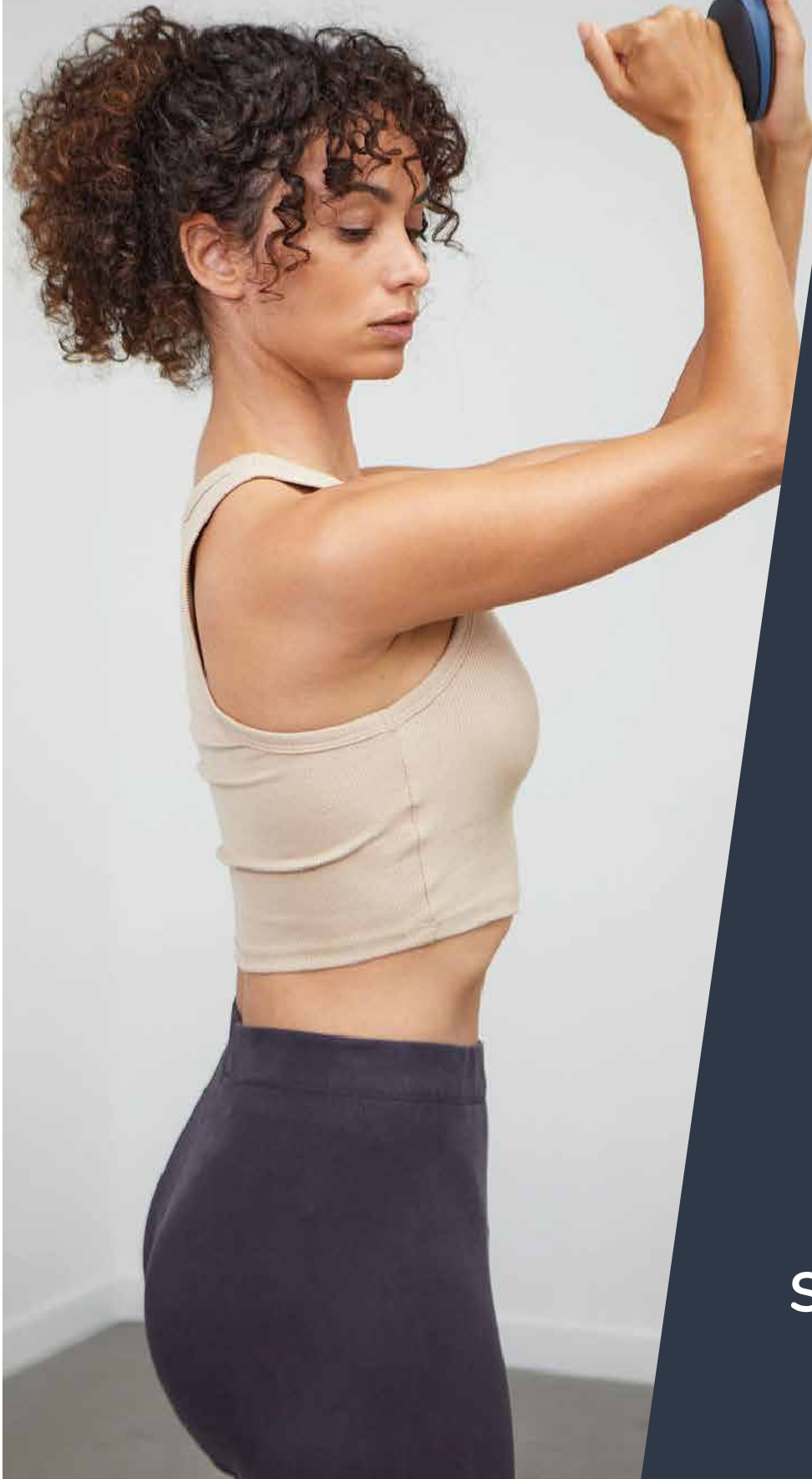




ACTIV5

by **activlife**[®]



**Caution
scientifique**

Le galet connecté Activ5

Activ5 est un galet connecté issu de 5 ans de R&D, incorporant 3 capteurs de force permettant de mesurer jusqu'à 90kg de pression appliquée sur ses 2 faces planes.

L'App Activ5 iOS ou Android permet l'affichage de la pression exercée par l'utilisateur et le calibrage de la difficulté des exercices.

Les exercices proposés par Activ5 reposent sur un concept simple et efficace : l'effort musculaire statique plus connu sous les termes de gainage ou d'isométrie.

5 minutes d'Activ5 équivalent à 25 minutes de renforcement musculaire classique.



Application
mobile



Favorise le
bien-être



Tonifie
le corps



Exercices
de 5 min



Facile à
transporter



La technologie basée sur l'isométrie

De nombreuses études scientifiques ont démontré que la contraction statique entraîne une tension musculaire de l'ordre de 15 % plus élevée que lors d'efforts concentriques ou excentriques.

Qu'est ce que l'isométrie ?

La réalisation d'un entraînement isométrique repose uniquement sur le poids du corps et sur la technique de gainage. Cette pratique est connue pour permettre le gain de force musculaire, la tonification du corps ainsi qu'une meilleure connexion entre l'esprit et le corps.

Ainsi, seul Activ5 est nécessaire, l'entraînement peut se faire de manière totalement autonome, peu importe le lieu, peu importe le temps à consacrer à l'exercice.

Fréquence conseillée :

5 MINUTES

3 FOIS / JOUR

6 SEMAINES

Les bénéfices scientifiques de l'isométrie

La recherche scientifique a prouvé que l'exercice en isométrie est l'un des plus rapides et des plus efficaces pour gagner en force, accélérer la perte de poids, la combustion des graisses et tonifier le corps.

Plusieurs études démontrant les bénéfices de l'exercice isométrique font état d'une augmentation de l'énergie, d'une baisse de la pression artérielle et d'une amélioration de l'endurance.

D'autres études médicales ont démontré que l'exercice fractionné peut donner les mêmes résultats que des entraînements plus longs.

- Favorise la perte de poids et la combustion des graisses
(Annals of Biological Research, 2 (4):455-459 - 2011)

- Optimise le rendement d'une séance
(The Journal of Applied Research Vol. 6, No. 4 - 2006)

- Accentue l'énergie pour la journée
(Europ. J. Appl. Physiol. 40: 45, 1978)

- Accroît la densité osseuse
(Prev Med. 33(5): 503-13, November 2001)

- Réduit le cholestérol
(The Journal of Applied Research. Volume 7, No.1, 2007)



Contraction presque maximale, 95%* des fibres recrutées

*D'après J.b. Chariot - 2021



Diminue la pression sanguine en 12 min* par jour

*D'après Dr Matthew Jones



5 fois* plus efficace qu'un entraînement en salle de sport

*Journal of applied research



Augmente la force physique de 27%* en 6 semaines

*D'après Weir - 1995

Accompagnement selon le besoin :

SANTE / MEDICAL | SPORT | BIEN-ETRE / SERENITE

L'amélioration de la réponse musculaire

L'électromyogramme (EMG), est un examen utilisé dans l'évaluation du système nerveux périphérique, c'est-à-dire du fonctionnement des nerfs et des muscles. Cet appareil a pour fonction d'envoyer des stimulations électriques aux muscles afin d'observer leur réaction.

Signal musculaire avec Activ5



Signal musculaire sans Activ5



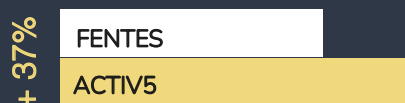
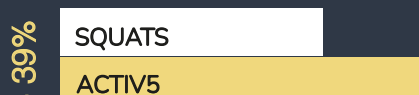
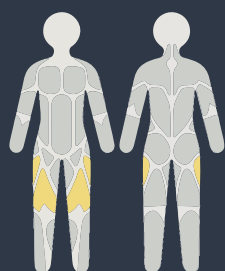
Témoignage de Matthieu, kinésithérapeute, Paris 11^{ème}.

“ Le concept Activ5 est innovant. En tant que professionnel de santé, que le produit soit accessible à tous les patients est un vrai plus (facilité d'utilisation, prix et ergonomie).

D'un point de vue thérapeutique, c'est un outil intéressant dans le cadre de la rééducation. Pour ce qui est de ma branche professionnelle, il pourrait être un bon allié pour rééduquer la paroi abdominale de mes patientes et leur apprendre à se remuscler en douceur et en respectant leur corps.

L'activité musculaire avec Activ5 VS en salle de sport

En moyenne, l'usage d'Activ5 a généré 39 % d'activité musculaire de plus que les squats, 37 % de plus que les fentes, 59 % de plus qu'une séance d'entraînement sur tapis roulant et 59 % de plus que le cyclisme en salle.



Application mobile Activ5

+ 100 EXERCICES | App Store | Google Play



ACTIV5

by activlife®

*Reprenez le contrôle de
votre bien-être*

