

GO MOVE

www.go-move.ch



Outdoor Fitness



**Me-Mover
Fitness**

**PERFORMANCE ATHLETIQUE
ENDURANCE / PUISSANCE / ÉQUILIBRE**



CALORIES DÉPENSÉES

MUSCLES UTILISÉS

FAIBLE IMPACT SUR LES ARTICULATIONS

COURSE A PIED

ME-MOVING

Il a été prouvé que la pratique du Me-Mover met en exécution les muscles profonds ainsi qu'un plus grand nombre de groupes musculaires comparativement à la course à pied."

Fun et passionnant :

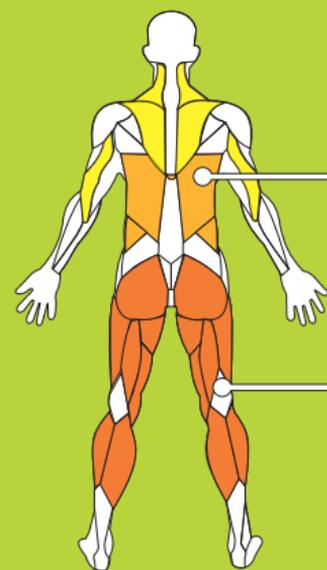
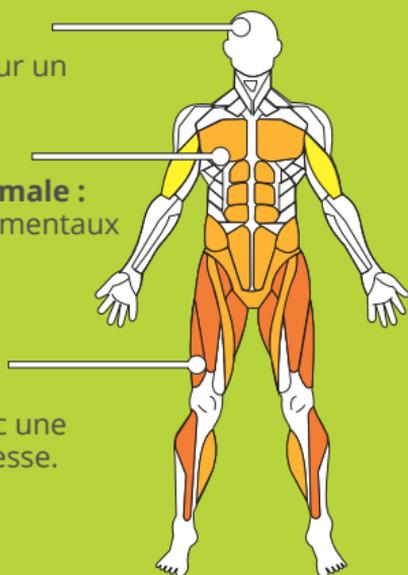
Un exercice unique et innovant pour un entraînement motivant.

Une séance d'entraînement optimale :

6 sur 8 groupes musculaires fondamentaux sont engagés.

Gain de force et de puissance :

Dans les fessiers et les cuisses avec une accélération du rythme et de la vitesse.



Stabilité améliorée :

Renforcement des muscles posturaux pour une endurance améliorée et une réduction des risques de blessures.

Faible impact :

Doux sur les articulations et les tendons, le travail à faible impact sur le Me-Mover vous permet de pousser vos limites plus loin pendant plus longtemps.

Soutenu scientifiquement :

Le Me-Mover est un exercice qui a fait ses preuves, reconnu pour compléter les exercices traditionnels comme la course à pied, l'aviron ou le cyclisme.*

* Morten Zacho. M.Sc, Active Institute, Danemark, 2011

AMELIOREZ VOTRE FORME ET VOTRE FORCE

Sur la route et chez vous



SE PLIE EN QUELQUES SECONDES

- + Pliage simple
- + Facile à ranger
- + Se transporte comme un chariot à roulettes
- + 123 x 35 x 43



DESIGN 3 ROUES

- + Compact
- + Sûr et stable
- + Conduite précise
- + 101 x 100 x 43



DESIGN MODULAIRE

- + Entretien facile
- + 2 ans de garantie



0 - 25+ mph
0 - 35+ km/h



100%
Propulsion humaine



Freins à disques
Avant & Arrière



Ø 12,5"
Roues



54.5 lbs
24.7 kgs



Transmission
Variable



"En tant que triathlète d'élite, le Me-Mover m'offre un entraînement efficace en me donnant une meilleure facilité de transition entre la course à pied et le cyclisme, tout en améliorant mes muscles posturaux et ma stabilité."

Natalie Thomas, Triathlète de Haut Niveau

"Le Me-Mover est ce qu'il y a de plus proche de la course à pied. C'est l'outil idéal pour un entraînement d'endurance sans les impacts sur les articulations et tendons. Il aide à adopter une bonne posture et stabilité pour une performance améliorée."

Henrik Them, Coureur de Marathon de Haut Niveau

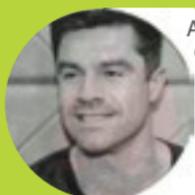


"Avant une grande course j'ai passé seulement deux semaines sur le Me-Mover, malgré ce temps limité j'ai pu remarquer une grosse amélioration de ma course à pied en descente dans les Alpes. Mes jambes sont plus fortes et peuvent faire face à un terrain nettement plus difficile sans problème. Le Me-Mover a amélioré ma course d'une façon unique."

Zoltan Kuthy, Coureur de Marathon de Haut Niveau

"Le faible impact et l'efficacité de l'entraînement d'un Me-Mover font de lui un bon outil pour rester en forme tout le temps."

Wilson Kipketer, ancien détenteur du record du monde du 800



Avec le Me-Mover vous adoptez une position naturelle et droite. Vos muscles posturaux et votre transvers abdominal sont engagé, votre dos est renforcé. Une position de la tête dans le prolongement de votre dos soulage les tensions négatives.

Robert Tynan,
Fondateur de Ultimate BodyTec et Fitness Adventure Travel



www.go-move.ch
info@go-move.ch

COURS - LOCATION - VENTE

Patrick OLLIVIER

079 705 29 81

Cyril OLLIVIER

079 543 76 02

Rte. de Praz-Palud 12
1040 Echallens

Véronique VOLCKAERT

078 680 54 74

Grand-Rue 1

1814 La Tour-de-Peilz

Jean-Luc MAZZONE

079 434 79 40

Av. de la Plage 3

1028 Préverenges