

KINESIS™ PERSONAL

A **Kinesis** Personal az otthoni fitness és wellness terek stílusos berendezésének központi eleme. Visszavezet az emberi mozgás gyökereihez, újra felfedezve a négy alapvető fizikai képességet: Állóképesség, Egyensúly, Erő és Hajlékonyság. A Kinesis egy egyedülálló edzésprogram, amely helyreállítja a test és a lélek harmóniáját, elősegítve az életminőség javítását. Forradalmi jellegzetessége a szabadalommal védett „Fullgravity” technológia, amely a természet és a tudomány inspirációjából született, hogy az emberiség szélesebb rétegeivel megismertesse a **wellness** életszemléletet.

050005344-HU 01/06



www.technogym.com







Wellness az új Technogym életstílus, amely az életminőség javítását tűzte ki célul, azáltal, hogy az emberiséget a rendszeres testedzésre, a kiegyensúlyozott étkezésre és a pozitív mentális megközelítésre ösztönözzé.

Nerio Alessandri
a Technogym Wellness Company elnöke



4-5. old.	Kinesis Design
6-7. old.	Kinesis az irodában
8-9. old.	Kinesis a hálószobában
10-11. old.	Kinesis a lounge-ban
12-13. old.	Kinesis a nappaliban
14-15. old.	Kinesis a dolgozószobában
16-17. old.	Kinesis a loft-ban
18-19. old.	Kinesis a medencénél
20-21. old.	Kinesis a spa-ban
22-23. old.	Kinesis a fürdőszobában
24-27. old.	Gyakorlatok és mozgások a Kinesis-szel
28. old.	Használati utasítások
29. old.	Méretek és helyszükséglet
30. old.	Személyre szabott edzés
31. old.	Tervezés és elrendezés
32-33. old.	Termékváltozatok
34. old.	Ajándék kiegészítők

A wellness életstílus jótékony hatásai: nagyobb hatékonyság a napi feladatokban, több energia, harmónia önmagunkkal és másokkal szemben.



Kinesis a wellness szektorban világszerte Technogym cég tapasztalatából valamint Antonio Citterio építész és munkatársa, Toan Nguyen exkluzív formatervezéséből született.



Modern és lényegre törő vonalak, kimagasló értékű anyaghasználat és innovatív technológiai megoldások teszik a Kinesis-t a wellness életstílus egyedülálló és értékes darabjává.





KINESIS AZ IRODÁBAN

Gondolatok és mozgás ugyanabban a térben.
Ideális megoldás, ha a irodánkban egy wellness területet
valósítunk meg, mely egyaránt teret ad a szellemnek és
a testnek.





KINESIS A HÁLÓSZOBÁBAN

Hálósobánk legyen több mint csak egy ágy.
Ha itt a wellness-nek helyet adunk, azt jelenti, hogy
megfelelő hangsúlyt kap a két egymást kiegészítő
funkció: a pihenés és a testedzés.





KINESIS A LOUNGE-BAN

A wellness azt jelenti, hogy jóban vagyunk önmagunkkal és másokkal. A lounge az a hely, ahol a legtöbb időt töltjük másokkal, miért ne lehetne ez így akár a saját testünkkel is? Mostantól fogva lehetőség van a szellem és a test edzésére ugyanazon a helyen!



KINESIS A NAPPALIBAN

A hétköznapi környezet és a jó közérzetért kialakított design termék párosítása. A Kinesis-szel úgy is lehet edzeni, hogy közben a családukkal töltjük az időnket.



KINESIS A DOLGOZÓSZOBÁBAN

Mozgásszabadság és alkotószabadság.
Kinesis fejleszt a koncentráció képességünket, mert a szabad mozgáshoz a testünk tökéletes kontrolljára van szükség. A környezetünknek biztosítania kell a testi és szellemi dimenziók összekapcsolódását.





KINESIS A LOFT-BAN

Wellness lakberendezés. A fizikai forma alapvető eleme a körülöttünk lévő tér megtervezésének. Kinesis egy új design termék, amelyet azon emberek egészsége érdekében fejlesztettek ki, akik harmóniában szeretnének élni a környezetükkel.

KINESIS A MEDENCÉNÉL

Kinesis a 360°-os szabadság. A Technogym által szabadalmaztatott „Fullgravity” technológia lehetővé teszi a gravitációval szembeni ellenállást a gyakorlatok során, elősegítve így azok természetességét és gördülékenységét.



KINESIS A SPA-BAN

Kinesis a testi-lelki egészség. A testápolás és a szépség meghittségét nyújtó enteriőr ideális helyszín a testmozgás és a relaxáció ötvözésére. A gyakorlatok sokkal hatékonyabbak, ha azokat egy olyan helyen végezzük, ahol rátalálunk belső harmóniánkra. A kikapcsolódásra szánt idő új energiával tölti fel mindennapjainkat.





KINESIS A FÜRDŐSZOBÁBAN

Kinesis, amikor csak saját magunkkal foglalkozunk. A wellness megtervezése azt jelenti, hogy a modern értelemben vett lakás koncepciójában kiválasztjuk a fizikai aktivitáshoz legalkalmasabb helyet. Egy egészséges életstílusban a mozgás meghatározó eleme a kiegyensúlyozott mindennapok elérésének.



KINESIS. TÖBB, MINT 200 GYAKORLAT SZEMÉLYRE SZABOTT EDZÉSPROGRAMOK MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ

A Kinesis-t mindenki tudja használni, a kezdőtől a haladóig.

Kinesis a megoldás egy egyedülálló és személyre szabott edzéshez. Sokoldalúsága lehetővé teszi alapvető és kombinált mozgások végrehajtását is. A Kinesis az alábbiakat fejleszti:

- IZOMERŐ
- HAJLÉKONYSÁG
- ÁLLÓKÉPESSÉG
- KOORDINÁCIÓ
- TESTKONTROLL
- LÉGZÉS SZABÁLYOZÁSA

Különböző izmokat erősíthetünk, úgy hogy csak a pozíciót változtatjuk meg.

Ezen kívül a Kinesis-szel nyújtó gyakorlatokat is végezhetünk. A bordásfal, amellyel a Heritage változat rendelkezik, felhasználható a kar, a láb és a törzs megtámasztásához. A bordásfal fontos támaszték is egyben az olyan gyakorlatok végzése során, amikor nagyobb stabilitásra és figyelemre van szükség.

A Vision változatban a panel tükör része lehetővé teszi a tartás ellenőrzését a mozgás közben. A Kinesis igény szerint speciális gyakorlatok elvégzésére is alkalmazható.

Wellness, sport és erősítő programok közül választhatunk, ezeken belül mindegyik további 5 speciális szintet foglal magába, 3 különböző nehézségi fokkal az egyén edzettségi szintjének megfelelően.

A rendelkezésre álló programok a következők:

1. WELLNESS

- Test és lélek
- Alakformálás
- Koordináció
- Hajlékonyág és mozgékonyág
- Testtartás

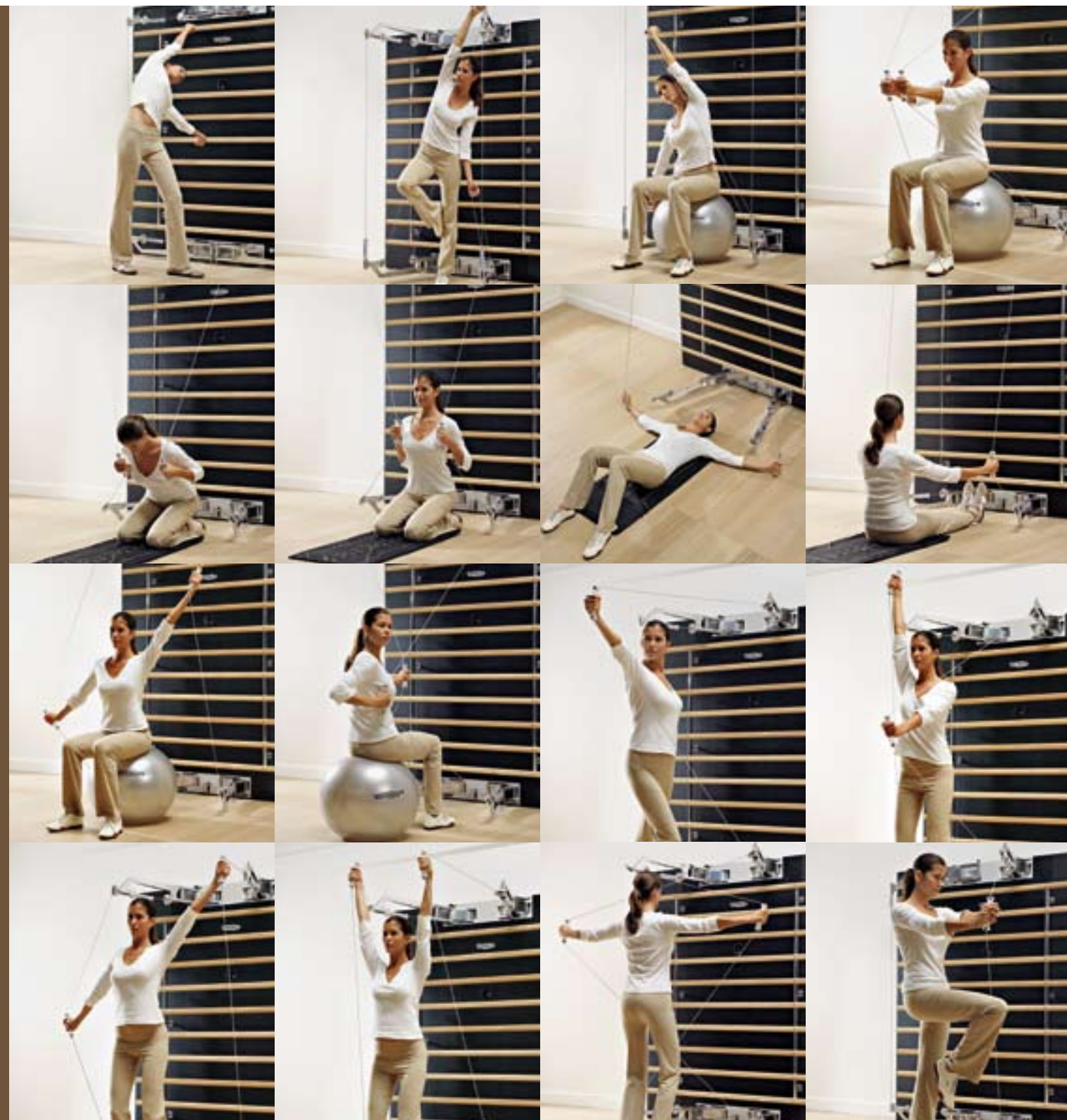
2. SPORT

- Tenisz
- Golf
- Síelés
- Vitorlázás
- Sportedzés

3. ERŐSÍTÉS

- Női erősítés
- Általános erősítés
- Has és ágyéki rész
- Felső végtagok
- Far-és lábízom





KINESIS HASZNÁLATA NAGYON EGYSZERŐ

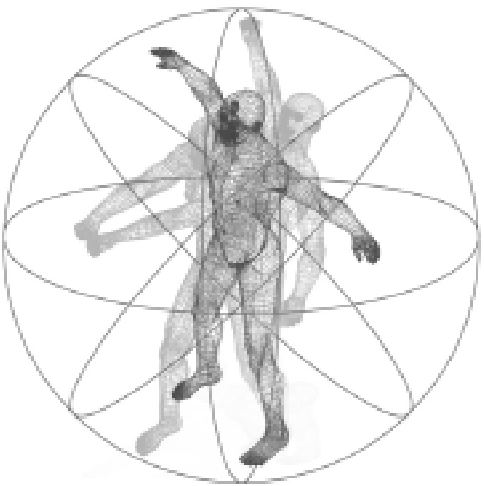
MULTIFUNKCIÓS: A 3 pár fogantyúnak köszönhetően, az ALPHA, BETA ÉS GAMMA pozíciókban, több mint 200 gyakorlatot lehet elvégezni bármiféle szabályozás nélkül. Az alap mozdulatok speciális izmokat mozgatnak meg (mellizom, hátizom, hasizom, karizom, lábizom); míg a kombinált mozgások egyidejűleg különböző izmokat edzenek (elülső és hátulsó kinetikus lánc, központ, stb.)

CSENDES ÉS BIZTONSÁGOS: Egy szofisztikált technológiai szabadalom szabályozza az alkalmazott terhelés szintjét, ahol egy innovatív erőrendszer fokozatosan, halkán, gördülékenyen és maximális biztonságban változtatja az ellenállást.

ERGONÓMIKUS: A monocoque, mikrofényezett alumínium ötvözetből készült karok, amelyek a kábeleket tartják, a Technogym technológiai szakértelmének termékei. Minden kar három forgó rendszerrel rendelkezik, úgynevezett csuklókkal, amelyeken a kábelek a használat során keresztülfutnak. A kitűnő esztétikai megjelenésen túl a csuklók hangszigetelő felületként is működnek. A kellemes tapintású, átlátszó fogantyúk pihenő helyzetben a karok csuklóíhoz illeszthetők, beépített mágnes segítségével.



FULLGRAVITY: A Technogym ezen nemzetközi szabadalmának köszönhetően, nincs semmiféle mozgásbeli korlátozás. A csuklós csiga-rendszer egyenletes mozgást biztosít minden irányban.



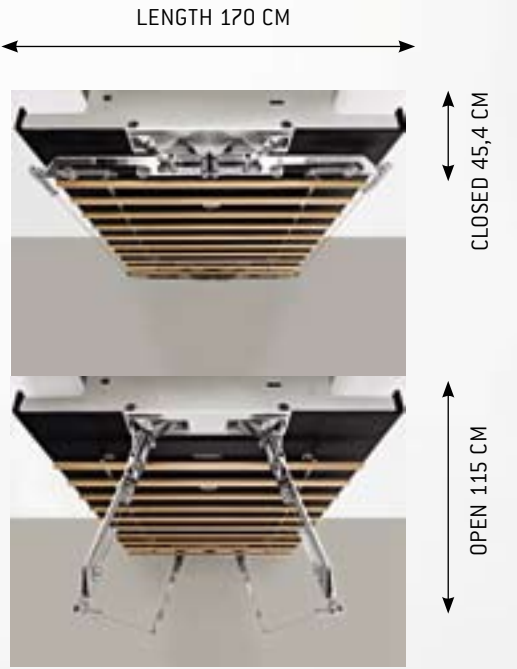
KIJELZŐ: Egy megnyerő designnal rendelkező könnyen használható érintő felület segítségével, egyetlen mozdulattal kiválaszthatjuk a megfelelő súlyt. Elég csak a panel közepén lévő szabályozót elforgatnunk és a Soft Touch digitális kijelzőn megjelenik az ellenállás szintje 0-tól 20-ig terjedő skálán.



KINESIS: 200 GYAKORLAT
1 NÉGYZETMÉTEREN

A legösszetettebb berendezés a testedzéshez, akár otthoni és egyéb személyes wellness élettérhez. A Kinesis a design és a biomechanika ötvözete, amely megalkotásakor különös figyelmet fordítottak a befogadó környezetre. Az eredmény az első olyan design berendezési termék, mely egy négyzetméteren 200 gyakorlat elvégzését teszi lehetővé.

Használaton kívül a Kinesis olyan kicsi helyet foglal el, hogy tulajdonképpen bárhová elhelyezhető.



HEIGHT 210 CM

SEGÍTSÉG A HASZNÁLATHOZ

A Kinesis Personal termékkel egy személyi edző szolgáltatás is rendelkezésre áll, ami kiegészíti a berendezés működését és még élvezhetőbbé teszi azt.

WELLNESS TUTOR: Online személyi edző, aki segít a megfelelő edzésprogram kiválasztásában.

WELLNESS TRAINER: Személyi edző, aki közvetlenül otthon segít, irányított edzéstervekkel.

KINESIS PERSONAL GUIDE: Egy kézikönyv, egy fényképes útmutató a gyakorlatokhoz és egy interaktív DVD, mely segít eligazodni a programok és gyakorlatok között, valamint megadja az összes használati utasítást.



SEGÍTSÉG A TERVEZÉSHEZ ÉS ELRENDEZÉSHEZ

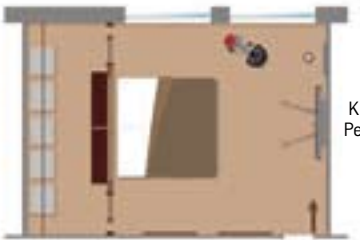
A wellness enteriőr tervezése azt jelenti, hogy a tér különböző paramétereinek vizsgálatát követően, egy olyan környezetet valósít meg, ami a lehető legkellemesebb érzést nyújtja az egyén számára. A legfontosabb tényezők, melyeket figyelembe veszünk:

VIZUÁLIS KOMFORT: A fények befolyásolják az emberek lelkiállapotát.

AKUSZTIKUS KOMFORT: A környezetet szigeteljük el a zajoktól, melyek megzavarhatják relaxációnkat, kikapcsolódásunk élményét.

HIDROTERMIKUS KÖZÉRZET: A helyiségben ellenőrizni kell a levegő hőmérsékletét és páratartalmát.

TÉR ÉS TERVEZÉS: A tárgyak helyes elhelyezése meghatározza, hogy milyen könnyen használhatjuk ugyanazon helyiséget más egyéb tevékenységekre is.

	HÁLÓSZOBÁK: A wellness tervezése ebben az esetben lehetővé teszi, hogy biztosítsuk a megfelelő kapcsolatot a két egymást tökéletesen kiegészítő tevékenység, a pihenés és a testedzés között.
	NAPPALI ÉLETÜNK TERÜLETEI: A wellness mozgást, kapcsolatok építését és párbeszédet jelent. Kellemes és könnyen elképzelhető ötlet, hogy a közösségi tereket egyszerre több funkcióval lássuk el.
	FÜRDŐSZOBA/SPA: A személyes tisztálkodás és higiénia számára fenntartott helyiségek funkcionalitását új, innovatív és vidám módon értelmezzük.
	IRODA: A gondolkodás és mozgás nem összeegyeztethetetlen. A tökéletes megoldás egy, kifejezetten erre a célra meghatározott wellness sarok, abban a térben, ahol nap, mint nap testi és szellemi önmegvalósításunk zajlik.



VISION VERSION

Gép mérete használaton kívül:
1700 x 2100 x 454 mm

Gép mérete használatban:
1700 x 2100 x 1150 mm

Súly:
280 Kg

Elektromos táplálás:
220V-110V

KINESIS Personal felszerelés:
Wellness labda
2 forgatható rögzítő
2 bokapánt

KINESIS personal segítség:
- DVD gyakorlatok és Wellness életstílus
- Gyakorlat könyv

A használathoz szükséges minimális tér:
a felszereléssel szemben legalább 2 méter helyre
van szükség.

Vision változatban a hátfal három AISI 304 – INOX
1810 acél panelből áll, merev szerkezeti tartókra
erősítve, melyek torzítás nélkül tükrözik vissza
a képet.



HERITAGE VERSION

Háttámlával van kiegészítve

Gép mérete használaton kívül:
1700 x 2100 x 454 mm

Gép mérete használatban:
1700 x 2100 x 1150 mm

Súly:
230 Kg

Elektromos táplálás:
220V-110V

KINESIS Personal felszerelés:
Wellness labda
2 forgatható rögzítő
2 bokapánt

KINESIS personal segítség:
- DVD gyakorlatok és Wellness életstílus
- Gyakorlat könyv

A használathoz szükséges minimális tér:
a felszereléssel szemben legalább 2 méter helyre
van szükség.

A Heritage változatban a hátfalon egy fából
készült panel van, igen ellenálló felületkezeléssel
ellátva; a bordásfal rész amerikai tölgyfából
készült, melynek darabjait egyesével válogatták
a fa erezete alapján. A bordásfalat egy fényes
inox 1810-es szerkezetre szerelik fel, melyet 6
ugyanilyen anyagból készült támaszték tart.
Ettől a termék ellenálló, biztonságos és elegáns.

KINESIS: AJÁNDÉK KIEGÉSZÍTŐK

A berendezéshez egy kiegészítőket tartalmazó csomag is jár, melyeket számos gyakorlathoz felhasználhatunk.

Wellness labda: Támasztékként alkalmazható a stabilizáló izmok intenzív edzésekor. Továbbá jól használható az ízületek rugalmasságát és mozgékonyágát növelő programok kiegészítésére.

Bokapánt: A bokára való rögzítését követően lehetővé teszi a kábel ellenállásának kihasználását. Így speciális gyakorlatokat végezhetünk, célzottan az alsó végtagokkal (pl. farizom, közelítő izmok erősítése).

Forgatható rögzítő: A Kinesis Personal fogantyújához rögzítjük a bokapánt kábelhez való illesztése céljából.

Használati utasítás és videó: Kinesis Personal használati utasítással, gyakorlat leírásokkal, és DVD-vel rendelkezik, melyekben megtalálhatunk mindenfajta útmutatást a kívánt eredmények eléréséhez.

A kézikönyv a következőket tartalmazza:

-Személyre szabott edzésprogram: Wellness, Sport, Erősítés

-Különleges igényekre vonatkozó edzésterveket az egyes programok tartalmazzák: Alakformálás, Erősítés, Hajlékonyság, Sportedzés, stb.



ITALY

TECHNOGYM SpA
Via Giorgio Perticari, 20
47035 GAMBETTOLA (FC)
Tel. +39 0547 56047
Fax +39 0547 650505
E-mail: informazioni@technogym.com

GERMANY

TECHNOGYM Wellness & Biomedical GmbH
Im Geisbaum 10
63329 EGELSBACH
Ph. +49 6103 201240
Fax +49 6103 2012410
E-mail: info_d@technogym.com

U.S.A.

TECHNOGYM USA Corp.
830 Fourth Avenue South - Suite 300
SEATTLE WA 98134
Ph. +1 206 6231488
Toll free: 800 8040952
Fax +1 206 6231898
E-mail: info@technogymusa.com

UNITED KINGDOM

TECHNOGYM UK LTD.
Doncastle House
Doncastle Road - Bracknell
BERKSHIRE RG12 8PE
Ph. +44 1344 300236
Fax +44 1344 300238
E-mail: UK_info@technogym.com

BENELUX

TECHNOGYM BENELUX B.V.
Rhijnspoor 259
2901 LB Capelle a/d IJssel
Ph. +31 10 4223222
Fax +31 10 4222568
E-mail: info@technogym.nl

FRANCE

TECHNOGYM FRANCE SAS
4, Rue Nieuport B.P. N.109
78143 VELIZY CEDEX
Ph. +33 1 34582585
Fax +33 1 34582588
E-mail: info@technogym.fr

SPAIN

TECHNOGYM TRADING S.A.
Parque de negocios Mas Blau
Ed. Océano 1 c/Garrotxa, 10-12 Bajos 3ª
08820 El Prat de Llobregat, Barcelona
Ph. +34 902 101 093
Fax +34 933 704 736
E-mail: informacion@technogym.net

PORTUGAL

TECHNOGYM TRADING S.A.
Parque das Nações
Edifício Smart - R. Pólo Norte,
Lt.1.06.1.1 - Piso 1 - Fracção 1F
1990-075 Lisboa
Ph. +351 218 934 030
Fax +351 218 942 026
E-mail: informacao@technogym.net

JAPAN

TECHNOGYM JAPAN Ltd
Zip code: 105-0011
2-10-1 Sumitomo Fudosan Shibazono building 6F
Shiba Koen, Minato-ku, Tokyo, Japan
Ph. +81 3 6402 7788
Fax +81 3 6402 7789
E-mail: info@technogym.co.jp

CHINA

TECHNOGYM (Shanghai) INTERNATIONAL TRADING Co., Ltd.
Room 3001, China Insurance Building, No. 166, East Lu
Jia Zui Road, Pudong, Shanghai, China
Ph. +86 21 5888 6355
Fax +86 21 5888 6950
E-mail: sales_china@technogym.com

OTHER COUNTRIES

TECHNOGYM SpA
Via Giorgio Perticari, 20
47035 GAMBETTOLA (FC) ITALY
Tel. +39 0547 650500
Fax +39 0547 650591
E-mail: info@technogym.com