

O Core Trainer da Panasonic –

Provado clinicamente com eficácia para aumento de força, flexibilidade, equilíbrio e melhora pelo corpo todo. Usando uma tecnologia de contra-balanço, o Core Trainer cria um movimento único que emprega os músculos abdominais, das coxas, das costas e outros núcleos musculares, para um exercício eficaz, de baixo impacto, tonificando os músculos com resultados comprovados gastando apenas 15 minutos por dia!

Com seu ajuste pré-programável e variação de inclinação e velocidade, o Core Trainer é um sistema completo de treino centralizado que lhe permite sentar verticalmente enquanto se exercita com atividades de baixo impacto eficientes, e efetivamente fortalece e tonifica os núcleos musculares, enquanto diminui o stress do corpo e das articulações.



Benefícios

- **Melhora da resistência e flexibilidade**
- **Melhora da postura e equilíbrio**
- **Define o corpo**
- **Baixo risco de lesões dorsais**

Todas as quais podem lhe conduzir a uma melhora de resistência e intensificar sua performance nas atividades do dia a dia.



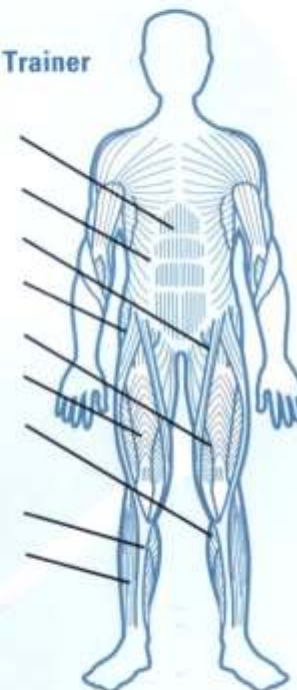
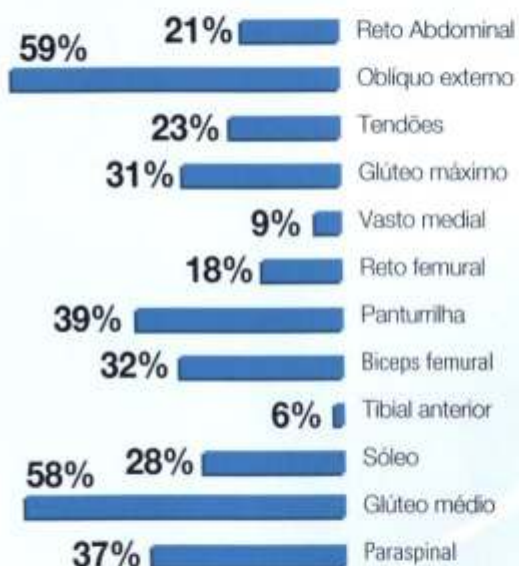
Comprove

Um novo estudo clínico realizado pelo pesquisador Neil Wolkodoff, PhD, consultor de atletas e times profissionais, mostra que o Panasonic Core Trainer não apenas ajuda a aumentar a força e a resistência, melhorar a flexibilidade e definir o corpo, como também ajuda a melhorar o equilíbrio.



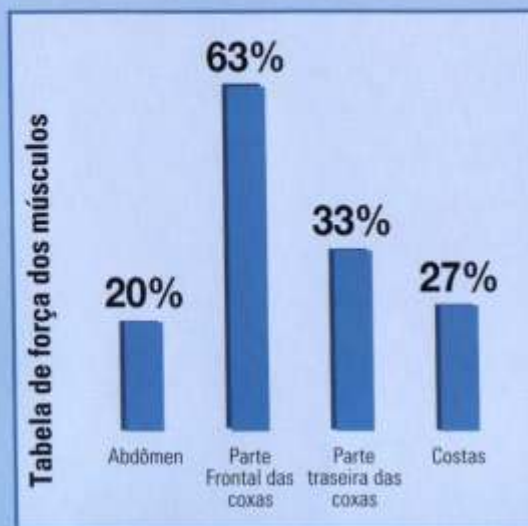
O Core Trainer é eficaz especialmente quando trabalha as costas, as abdominais, as costelas, o quadríceps, o glúteo e as coxas, cada qual sendo o foco do exercício dependendo do programa que você escolher. A resistência adquirida pela sua massa corporal é tudo o que você precisa para atingir resultados verdadeiros.

Ativação Muscular durante o uso do Core Trainer



1 – Valores de pico de atividade mioelétrica – proporção x máxima resistência muscular. Participantes do teste: três mulheres com idade entre 39 e 42 e medido com velocidade nível 7
Local do teste: Matsushita Electric Works Ltd., Japão.

Fortalecendo os Músculos



Testes demonstraram que a força muscular nas costas, abdômen e coxas podem aumentar de 20 a 60%¹ após usar o Core Trainer em somente 20 sessões de 15 minutos cada.

1- Participantes do teste: 9 pessoas entre 60 e 75 anos de idade com saúde regular (3 homens, 6 mulheres). Condições: 15 minutos por dia, 3 vezes por semana durante um mês e meio. A força máxima muscular foi medida antes e depois. Local do teste: Faculdade de Medicina Keio.

Impulsione seu Metabolismo Adormecido

Fortalecer o núcleo dos músculos impulsiona o metabolismo. Dados preliminares demonstram que 30 minutos de uso do Core Trainer por dia, 3 vezes por semana durante 3 meses, não somente aumenta a queima de glicose do metabolismo muscular durante o exercício, como também ativa 17% do metabolismo adormecido em uma média de 1,030 kcal para 1,200 kcal por dia.²

Aumento do Metabolismo Adormecido

1,030 kcal/dia

170 kcal

1,200 kcal/dia

2- De acordo com a pesquisa realizada na Universidade Aichi Gakuin, no Japão.

Um Grande Avanço para Academias...

Deixem os alunos sentirem os benefícios da tecnologia de contra-balanço nos exercícios. O Core Trainer é uma grande aquisição para qualquer academia.

- O Core Trainer fornece uma nova e empolgante escolha para todos os sócios – uma máquina que complementa uma ginástica balanceada fortalecendo e tonificando os músculos.
- Atrai novos sócios com um revolucionário e novo conceito em ginástica.
- Fornece uma alternativa eficaz a pessoas que possuem resistência a fazer ginástica com bola suíça e/ou abdominais.
- Permite que pessoas de mais idade e outras com limitações a exercícios possam usá-lo facilmente.
- Dá ao personal trainer uma grande e nova ferramenta para planejar programas de ginástica personalizados às necessidades de cada pessoa.
- Aumenta a diversão!



...ou para sua Casa

Falta de espaço não é mais desculpa para não ter um aparelho de ginástica em casa. O Core Trainer possui tamanho compacto, é silencioso, bonito e cabe em qualquer lugar da casa. E você pode assistir TV, bater papo ou ler um livro enquanto se exercita. Você pode também pegar halteres leves e combinar atividade muscular com aeróbica. O Core Trainer funciona perfeitamente dentro de casa.





Use

O Core Trainer da Panasonic é perfeito para iniciantes e atletas profissionais, elimina o stress do corpo e da mente, fácil de usar e muito simples de controlar. Fornece grande flexibilidade na personalização de exercícios, especialmente para aqueles com limitações, como para quem tem:

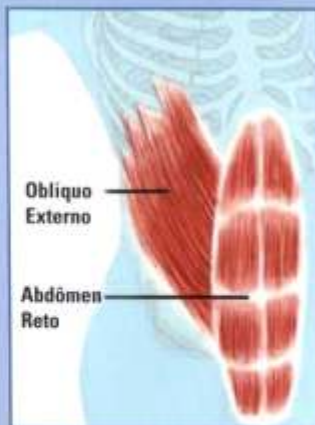
- Dificuldade com pressão ou esforço das articulações
- Limitações cardíacas em manter a frequência abaixo de um determinado ritmo
- Capacidade aeróbica limitada

E você pode usá-lo onde quiser. Falta de espaço não é mais desculpa para não ter um equipamento de ginástica. O Core Trainer possui tamanho compacto, é silencioso, bonito e cabe em qualquer lugar da casa.

Malhe

O suave balanço da sala força os núcleos musculares do corpo a expandir e contrair, enquanto você cavalga em uma posição confortável. Esse movimento desenvolve uma estrutura muscular importante necessária para uma boa postura enquanto ajuda o aumento de flexibilidade pélvica. Os estribos e rédeas ajudam iniciantes a manter o devido equilíbrio durante o programa de ginástica lento, que simula uma cavalgada de um animal de porte leve.

O Core Trainer é ajustável a pessoas de diversos níveis de aptidão física, por ter um baixo impacto cardíaco e mínima tensão aplicada no corpo e nas articulações.



Os núcleos dos músculos estão conectados com quase todos os outros músculos do corpo. Todo movimento, de alcance à corrida, se origina no núcleo do músculo.

Controle

A operação do Core Trainer é simples. Três pré-programas de 15 minutos e 9 níveis de velocidade torna esta unidade fácil de usar. Você precisa somente apertar poucos botões para ligar e desligar a máquina, mudar a velocidade e ajustar a inclinação.



O programa **Inclinação para Frente** se concentra nos abdomens e coxas.



O programa **Nivelado** trabalha todos os núcleos musculares igualmente.



O programa **Inclinação para Trás** se concentra nos glúteos e costas.

