

# Gymna W-Move Onyx

---

*Empower health*



## Gymna W-Move Onyx

Gymna W-Move Onyx is een compleet trainingsconcept dat uit negen toestellen bestaat waarop verschillende soorten oefeningen kunnen worden uitgevoerd om de algemene gezondheid van je patiënten te verbeteren aan de hand van spierversterkende oefeningen en oefeningen om hun fysieke vorm te verbeteren. De toestellen kunnen elk afzonderlijk aangekocht en gebruikt worden maar zijn ook perfect inzetbaar voor circuittraining in groepjes van negen personen tegelijkertijd. Hoe dan ook, net omdat de toestellen zo weinig oppervlakte in beslag nemen, heb je niet eens veel ruimte nodig.

Vereist minder dan 20 m<sup>2</sup>

Zelfs in kleinere praktijken kan je met de negen Gymna W-Move toestellen een compleet trainingsconcept aanbieden.



## Spierversterkende oefeningen

### Met optimaal comfort

In plaats van gewichtsplaten maakt Gymna W-Move Onyx gebruik van verstelbare hydraulische cilinders waardoor met een simpele klik de weerstand eenvoudig aangepast kan worden. Het voordeel van dit hydraulische systeem is dat het zorgt voor een soepelere en lichtere weerstand, wat comfortabel bewegen tijdens het trainen mogelijk maakt en eveneens leidt tot een hoge mate van veiligheid door gecontroleerde weerstand. Dit maakt de

Gymna W-Move Onyx bijzonder geschikt voor revaliderende patiënten en voor senioren. Beide groepen kunnen de Gymna W-Move gebruiken om hun spieren te versterken. Dit is vooral erg belangrijk voor die tweede groep, net omdat sterkere spieren de core stability verbeteren en het risico op vallen bij senioren verkleinen.



## Gebruiksgemak



Eenvoudig in gebruik



Eenvoudige aanpassing van de weerstand



Eenvoudig te verplaatsen



Eenvoudig op te bergen

## Sociale aspect

Gymna W-Move Onyx is perfect voor circuittraining in kleine groepjes, zonder het sociale aspect uit het oog te verliezen, aangezien je patiënten en klanten met elkaar kunnen praten terwijl ze sporten.



## Compleet trainingsconcept

Met de Gymna W-Move Onyx kan jij je patiënten een compleet, gebruiksvriendelijk, comfortabel en veilig trainingsprogramma aanbieden. Door dit concept ook in jouw praktijk toe te passen, kan jij je patiënten de mogelijkheid bieden om in een gemoedelijke en vertrouwde omgeving oefeningen te doen en op krachten te komen. Bovendien kan je zo, zelfs nadat het revalidatieproces afgerond is, je klanten de gelegenheid bieden om bij jou te blijven trainen in groepsverband om zo het door hen gewenste fitnessniveau te behouden.



### Shoulder Press / Lat Pull

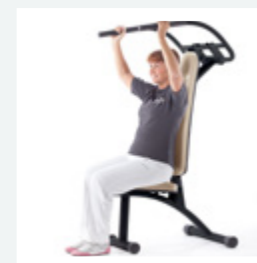
**Betrokken spiergroepen**  
Deltaspier, triceps brachii, biceps brachii

#### Beginhouding



Ga op de Shoulder Press / Lat Pull zitten met uw rug recht. Zet uw voeten op de grond en pak de handgrepen vast.

#### Eindhouding



Duw uw handen zo ver mogelijk naar boven en houd deze positie even vast. Trek ze dan rustig weer naar de beginhouding. Houd uw rug recht tijdens de gehele oefening.



### Abdominal / Back

**Betrokken spiergroepen**  
Groep rectus abdominis, erector spinae

#### Beginhouding



Houd uw rug recht. Zet uw voeten op de grond en pak de grepen vast.

#### Eindhouding



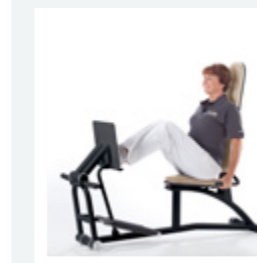
Bend your body as far forward as possible. Hold this position, and then push against the resistance back to the starting position. Push your back into the pad during the entire exercise.



### Leg Press

**Betrokken spiergroepen**  
Quadriceps, gluteus maximus, gastrocnemius, tibialis anterior, soleus

#### Beginhouding



Ga op de Leg Press zitten met uw rug recht. Gebruik de easy-flex-start om uw voeten op de plaat te zetten en pak de handgrepen vast.

#### Eindhouding



Houd de handgrepen vast. Strek uw heupen en knieën. Duw uw rug tijdens de gehele oefening in het kussen.



### Pec Dec / Fly

#### Betrokken spiergroepen

Pectoralis major, triceps brachii, deltaspiers

#### Beginhouding



Ga op de Pec Dec / Fly zitten met uw rug recht. Leg uw onderarmen op het kussen en pak de handgrepen vast.

#### Eindhouding



Trek de handgrepen langzaam naar elkaar toe. Houd deze positie even vast en ga naar de beginhouding. Duw uw rug tijdens de gehele oefening in het kussen.



### Abductor / Hip Adductor

#### Betrokken spiergroepen

Tensor fasciae latae, adductor magnus, gluteus maximus

#### Beginhouding



Ga op de Abductor / Hip Adductor zitten met uw rug recht. Leg uw benen op het kussen en pak de handgrepen vast.

#### Eindhouding



Duw tegen de kussens en spreid uw benen. Houd deze positie even vast en ga terug naar de beginhouding. Duw uw rug tijdens de gehele oefening in het kussen.



### Leg Extension / Leg Curl

#### Betrokken spiergroepen

Quadriceps, Hamstrings

#### Beginhouding



Ga op de Leg Extension / Leg Curl zitten met uw rug recht. Leg uw benen op het kussen en pak de handgrepen vast.

#### Eindhouding



Hef uw benen omhoog tot ze volledig gestrekt zijn en houd deze positie even vast. Keer dan langzaam terug naar de beginhouding. U kunt uw benen ook afzonderlijk trainen. Houd uw rug recht tijdens de volledige oefening.



### Chest / Back

#### Betrokken spiergroepen

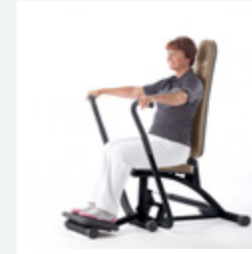
Triceps brachii, pectoralis major, biceps brachii

#### Beginhouding



Ga op de Chest / Back zitten met uw rug recht. Zet uw voeten op de grond en pak de handgrepen vast.

#### Eindhouding



Duw uw armen langzaam vooruit tot ze volledig gestrekt zijn en houd deze positie even vast. Keer dan langzaam terug naar de beginhouding.



### Biceps / Triceps

#### Betrokken spiergroepen

Biceps brachii, triceps brachii

#### Beginhouding



Ga op de Biceps / Triceps zitten en leg uw onderarmen op de kussens. Pak de handgrepen vast.

#### Eindhouding



Buig uw armen zo ver mogelijk naar boven. Houd deze positie even vast en keer dan terug naar de beginhouding. Duw uw armen zoveel mogelijk in het kussen tijdens de gehele oefening.



### Twisting

#### Betrokken spiergroepen

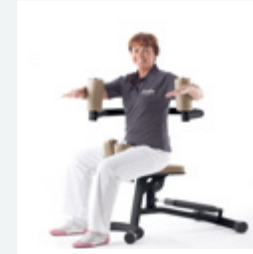
Rectus abdominis, obliquus externus

#### Beginhouding



Ga op de Twisting zitten en houd uw rug recht. Zet uw voeten op de grond en pak de handgrepen vast.

#### Eindhouding



Draai uw lichaam naar links en houd deze positie even vast. Draai vervolgens naar rechts en houd deze positie opnieuw even vast. Keer dan terug naar de beginhouding.



Behandelbanken

Elektrotherapie

Shockwave Therapie

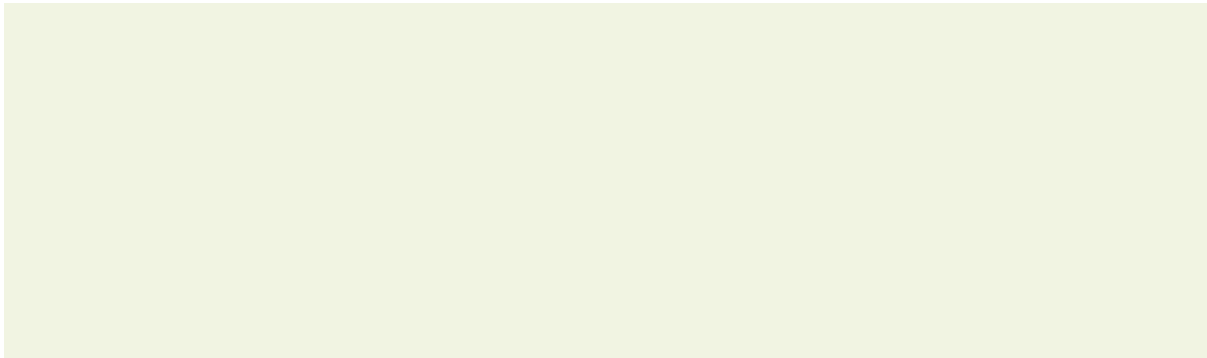
Electrolysis

Koeltoepassing

TECAR & Diathermie

Physio Care

Uw verdeler:



[gymna.com](https://www.gymna.com)

***gymna***<sup>®</sup>

GymnaUniphy NV Pasweg 6A | B-3740 Bilzen, Belgium

Tel: +31 85 902 9830