

## Flowin Pro

### Codes produits :

Référence 237040



### caractéristiques du produit :

Longueur: 138 cm

Largeur: 98 cm

Poids: 7,6 kg

### Description brève du produit :

Flowin, c'est une méthode de gymnastique extraordinaire pour toutes les chaînes musculaires. Le Flowin se pratique grâce à une plaque de glisse et des patins pour les pieds, les genoux ou les mains qui à chaque mouvement glissent en douceur sur la plaque.

### Description du produit :

## Le Flowin Pro - Kit d'entrainement

Le **Flowin Pro** est un kit entrainement, composé d'un tapis et de patins. Le modèle pro est conçu pour les espaces dédiés à la rééducation, à l'entrainement et au renforcement musculaire. Il utilise un système de friction contrôlée entre la plaque et des patins spécifiques pour guider les mouvements. La plaque Flowin ne s'enroule pas automatiquement sur elle-même, offrant ainsi une stabilité optimale. Le Flowin Pro est livré avec un jeu de patins pour une pratique complète et sécurisée.

Selon l'amplitude et la vitesse du mouvement, le Flowin passe d'une gymnastique douce et progressive à une gymnastique sportive et tonique. Le Flowin Pro permet une utilisation professionnelle intensive pour tous les exercices Flowin en réhabilitation, en gymnastique type Pilates, en Friction Training™ pour les membres supérieurs, inférieurs ou le corps entier.

La taille de la plaque Flowin (138 x 98 cm) permet de s'entraîner debout, assis ou couché, en utilisant le poids du corps comme " charge de travail " tout au long de l'entraînement. La plaque du Flowin Pro est rigide, non pliable, et facile à ranger.

<https://www.youtube.com/watch?v=cqxEALF3JMM>

## Les caractéristiques du Flowin Pro

- Dimensions : 138 x 98 cm.
- Poids : 7,6 kg.

## Contenu du kit Flowin Physio

- 1 Flowin Pro Board.
- 2 patins pieds.
- 2 patins mains.
- 1 patin genoux.
- 1 manuel d'utilisation.



## Technologie Flowin® - Entraînement et rééducation par friction

Le Flowin® repose sur un principe simple et efficace : la friction contrôlée entre des patins et une plaque, permettant de réaliser des mouvements glissés en appui sur les mains, les genoux ou les pieds. L'intensité

des exercices s'adapte facilement par le choix des mouvements et la vitesse d'exécution, offrant un travail musculaire complet, en isométrie, concentrique ou excentrique, en endurance ou en résistance.

Utilisé en rééducation comme en renforcement musculaire, le Flowin® sollicite les membres inférieurs, supérieurs et le tronc, avec un focus sur le gainage, les abdominaux et les dorsaux. Il est particulièrement indiqué en rééducation fonctionnelle du genou ou de l'épaule, ainsi qu'en neurologie pour la stabilisation du bassin et le travail des membres. Grâce à son encombrement réduit, il s'intègre parfaitement aux cabinets sans salle de gym.

Le Flowin® se décline en plusieurs modèles : [Flowin Pro](#), pour les espaces dédiés à la rééducation ou à l'entraînement, et [Flowin Physio](#), plus compact, idéal pour les espaces réduits ou les déplacements. Chaque modèle s'utilise sur sols durs et plats, en intérieur comme en extérieur, et peut être complété par divers accessoires pour enrichir les séances.

Adapté à tous les âges et à de nombreux profils — sportifs, personnes âgées, post-traumatologie, lombalgies ou encore école du dos — **le Flowin® propose un entraînement polyvalent et progressif, combinant qualité de mouvement et renforcement musculaire global.**

## **Une formation de l'intérieur vers l'extérieur**

Contrairement à de nombreux appareils de fitness, qui permettent d'entraîner un groupe de muscles de manière isolée, Flowin se concentre sur des "exercices de force intégrés". Avec ces exercices, vous ne vous contentez pas d'entraîner un seul groupe musculaire à la fois, mais vous faites travailler efficacement plusieurs groupes musculaires ensemble.

### **Pour des espaces dédiés à la rééducation ou à l'entraînement**

### **Idéal pour les espaces réduits ou les déplacements**

**Attributs du produit :**