

ENERGI.



ENERGI, UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLET.

ENERGI, c'est un circuit d'entraînement extérieur complet conçu pour les 13 ans et plus. Basé sur les plus récents principes et méthodologies d'entraînement, il est actuellement le seul circuit d'exercice extérieur disponible dans l'industrie qui intègre la nouvelle philosophie du conditionnement physique, c'est-à-dire l'entraînement fonctionnel.

Au total cinq stations avec 120 exercices différents et trois niveaux de difficulté : débutant, intermédiaire et avancé. Ce circuit d'entraînement comprend une combinaison d'exercices de musculation faisant appel au poids de l'utilisateur afin de tonifier les muscles sollicités lors des activités quotidiennes. ENERGI propose un plan d'entraînement progressif, varié et stimulant tout en respectant le rythme et les capacités de chaque utilisateur. Ce concept, basé sur l'entraînement fonctionnel, vise à développer l'ensemble des muscles du corps dans leurs mouvements plutôt qu'isoler chacun des muscles comme le voulait la philosophie des culturistes des années 80.

ENERGI est une façon saine, efficace et amusante de faire de l'exercice en profitant du beau temps tout en socialisant avec les gens du quartier. Il est idéal pour les endroits publics car il ne nécessite aucun entretien ni ne comporte de système mécanique pouvant être vandaliser.

simexcO



EN PLEINE FORME AVEC ENERGI

ENERGI comprend 5 stations avec un total de 120 exercices. Un entraînement de 15 à 60 minutes par jour, 3 jours par semaine. C'est un plan de mise en forme complet et approuvé par les plus grandes références en Amérique en matière d'entraînement sportif.

Fréquence : Correspond au nombre d'entraînements par semaine. ENERGI comporte 5 stations avec 120 exercices pour un entraînement varié et stimulant, basé sur 3 jours.

Intensité : ENERGI étant constitué de 3 niveaux de difficulté, il permet aux usagers d'augmenter progressivement leur intensité et d'être stimulé tout au long de leur programme.

Durée : L'entraînement demande entre 15 à 60 minutes selon les objectifs de l'utilisateur. Peu importe le besoin, les panneaux explicatifs sont faciles à comprendre et facile à consulter.

Type d'activité : ENERGI propose un plan d'entraînement complet et varié. Des exercices cardio-vasculaires, en force musculaire, en flexibilité et en agilité feront en sorte d'accroître la condition physique de l'utilisateur.



ENERGI a été conçu par Michelle Simons, personnalité reconnue du domaine de l'entraînement physique. Pour l'élaboration du concept, elle s'est basée sur les plus récents principes et méthodologies d'entraînement. Michelle possède deux des plus hautes certifications en conditionnement physique, soit le CSCS et le NSCA et possède plus de 15 ans d'expérience dans ce domaine.

Montage en surface	1,404 lbs. (640kg)
Montage enfoui	1,558 lbs (710kg)



LES STATIONS ENERGI



Station #1

Les étirements dynamiques et statiques :

- 24 exercices d'étirements complets. Excellents pour débiter ou terminer un entraînement.
- La plateforme est pourvue d'une surface antidérapante pour plus de sécurité.
- Points cibles de différentes couleurs.
- De couleur grise.
- Dimensions : 9'10" x 6' x 7'9"
(3m x 1,83m x 2,36m)
- Capacité : jusqu'à 5 utilisateurs
- Montage enfoui
ZZXX0089
- Poids : 446 lbs (203kg)
- Montage en surface:
ZZXX0089S
- Poids : 412 lbs (187 kg)

Station #2

Les barres de tractions, d'extensions et de sauts :

24 exercices tels que la traction à la barre, les pompes ou les sauts multiples pour accroître la force, la puissance et l'agilité du haut et du bas du corps.

Dimensions : 15'6" x 16'5" x 7'4"
(4,72m x 5m x 2,13m)

Capacité : jusqu'à 6 utilisateurs

Montage enfoui
ZZXX0090

Poids : 324 lbs (147kg)

Montage en surface :

ZZXX0090S

Poids : 292 lb (133 kg)



LES STATIONS ENERGI

Station #3

Les exercices d'équilibre et de posture :

24 exercices tels le squat, l'arabesque, la traction des bras ou des pompes pour augmenter l'équilibre, l'agilité et le tonus musculaire du haut et du bas du corps

Dimensions : 12'5" x 9'8" x 7"
(3,79m x 2,95m x 2,13m)

Capacité : jusqu'à 5 utilisateurs

Montage enfoui

ZZXX0091

Poids : 223 lbs (102kg)

Montage en surface

ZZXX0091S

Poids : 199 lb (91 kg)



Station #4

Les exercices de puissance et de cardio-vasculaire :

24 exercices développant la puissance, l'agilité des muscles du bas du corps et la capacité cardio-vasculaire tel que : des sauts latéraux, en V, en A de différentes hauteurs.

Dimensions : 3'10" x 6'9" x 7"
(1,17m x 2,06m x 2,13m)

Capacité : jusqu'à 2 utilisateurs

Montage enfoui

ZZXX0092

Poids : 237 lbs (108kg)

Montage en surface

ZZXX0092S

Poids : 206 lbs (94 kg)



LES STATIONS ENERGI

Station #5

Les exercices abdominaux et d'équilibre :

24 exercices de développement des muscles abdominaux, de l'équilibre et de la force du haut et du bas du corps tels que différents redressements assis et exercices sur planche d'équilibre.

Dimensions : 8'9" x 2'8" x 7"
(2,67m x 0,81m x 2,13m)

Capacité : jusqu'à 2 utilisateurs

Montage enfoui
ZZXX0093

Poids : 268 lbs (122 kg)

Montage en surface
ZZXX00993S

Poids : 241 lb (110 kg)



Panneau de bienvenue

Les panneaux d'exercices sont faciles à comprendre. C'est comme si vous aviez un entraîneur personnel avec vous.

Dimensions : 1'1" x 5" x 6'1"
(0,33m x 0,13m x 1,85m)

Montage enfoui
ZZXX0117

Poids : 60 lbs (28kg)

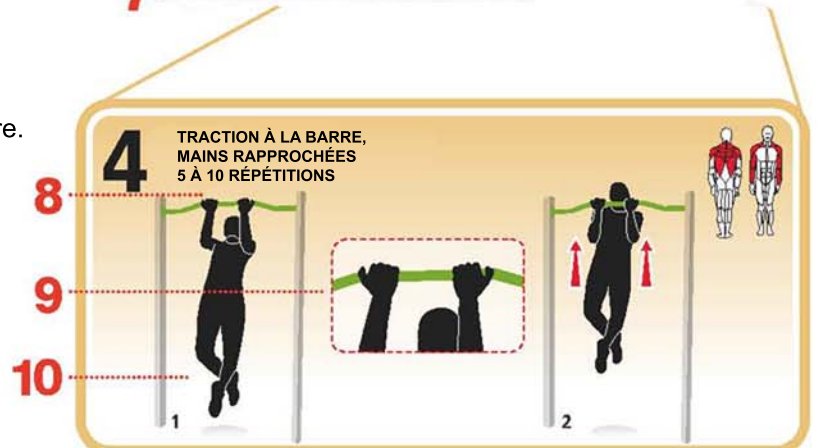
Montage en surface
ZZXX0117S

Poids : 54 lbs (25 kg)



Les informations suivantes apparaissent sur chacun des panneaux :

- 1 Les exercices divisés en trois segments de couleurs différentes. Chaque couleur correspondant à une journée d'entraînement donc, jour 1, 2 et 3.
- 2 12 exercices sur chacun des côtés du panneau informatif pour un total de 24 exercices par station.
- 3 Les exercices divisés en trois niveaux de difficultés : débutant, intermédiaire et avancé. L'utilisateur débutant doit faire les exercices 1 et 2. L'utilisateur intermédiaire doit faire les exercices 1, 2 et 3. L'utilisateur avancé doit faire les exercices 1, 2, 3 et 4.
- 4 Chaque panneau montre le ou les muscles ciblés lors de l'exercice.
- 5 Chaque panneau comprend la mise en garde suivante : Avant de commencer un programme d'entraînement, consulter votre spécialiste sportif ou votre médecin de famille.
- 6 Energi est conçu pour les 13 ans et plus.
- 7 Un lien internet sur notre site web démontre chacun des exercices à l'aide de vidéos (disponible sous peu).
- 8 Le nombre de répétitions est indiqué pour chacun des exercices.
- 9 Afin d'éliminer la confusion ou un usage incorrect, de gros plans sont illustrés lorsque jugé nécessaire.
- 10 Les exercices sont clairement illustrés.



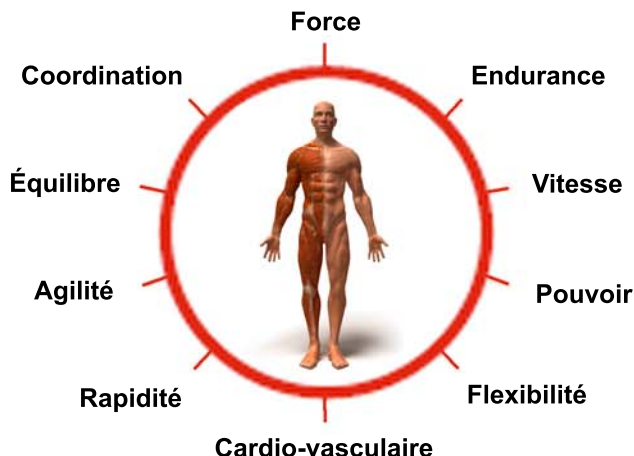
Comment fonctionne ENERGI ?

ENERGI est conçu pour la vraie vie ! À l'opposé des exercices dépassés de musculation des années '80 qui isolaient les muscles indépendamment les uns des autres (comme les machines d'un centre de musculation), l'entraînement complet **ENERGI** utilise une approche nouvelle qui intègre de façon intelligente plusieurs muscles et articulations afin de préparer le corps pour les demandes physiques quotidiennes.




Un entraînement **ENERGI** complet fait travailler presque tous les 206 os et les 600 muscles du corps créant ainsi une synergie des 5 systèmes anatomiques majeurs (cardio-vasculaire, respiratoire, nerveux, musculaire et l'ossature). La répétition du mouvement accentue le lien du corps et de l'esprit.

Habiletés bio-motrices

L'accroissement des habiletés bio-motrices contribue à la vigueur et la santé en général. **ENERGI** développe les habiletés bio-motrices pour la vie, les loisirs et les sports. La force, l'endurance, la vitesse, la puissance, la souplesse, le système cardio-vasculaire, le réflexe, l'agilité, l'équilibre et la coordination sont quelques uns des bienfaits engendrés avec un entraînement **ENERGI**.










L'entraînement **ENERGI** force le corps à travailler à l'intérieur des 3 plans du mouvement :

Plan du mouvement	Division du corps	Exemple ENERGI	Note
Sagittal	Cotés gauche et droite	 Accroupi	Le plan sagittal est fréquemment utilisé puisque la démarche se situe dans ce plan ainsi que la majorité des exercices assis.
Frontal	Antérieur et postérieur	 Sauts latéraux	Le plan frontal est requis dans les sports et activités où le mouvement latéral est fréquent (le football par exemple).
Transversal	Haut et bas	 Disque de rotation	Le plan transversal est sans nul doute le plus important et le plus oublié dans la vie de tous les jours ainsi que dans les sports.

Comment fonctionne ENERGI ? (Suite)

ENERGI est basée sur 7 mouvements naturels et essentiels à un bon entraînement fonctionnel. Il est conçu pour améliorer la qualité de vie des utilisateurs et les groupes musculaires afin d'effectuer les activités quotidiennes plus facilement.

Mouvements		Taches quotidiennes		Sport & activité journalières
Nom	Position	Adultes	Adolescents	
Accroupi		Jardiner	Se lever d'une chaise en classe	Baseball Basketball
Fente		Monter les marches	Monter dans un autobus	Escrime
Étirement		Prendre son enfant	Prendre un sac au sol	Gymnastique
Pousser		Pousser un chariot d'épicerie	Mettre ses livres dans une case	Football
Tirer		Râteler des feuilles	Ouvrir une porte	Aviron Lutte
Rotation du tronc		Passer le balai	Parler à un ami en arrière de soi	Tennis Danse
Démarche		Marcher	Courir	Soccer

Construit pour durer longtemps !

ENERGI, c'est aussi Playworld. Depuis 1950, Playworld fabrique des produits destinés aux aires de jeu et aux espaces publics qui résistent aux temps et au vandalisme. ENERGI est disponible dans toute la gamme de couleur de Playworld. Pour plus d'infos, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle à info@simexco.com ou par téléphone au 450-922-2040 / 888-441-2040.

Revêtement de qualité supérieure

- Polyester stabilisé contre la lumière et les rayons U.V. avec une brillance accrue.
- Résiste à la décoloration jusqu'à 3 fois plus longtemps que le standard de l'industrie.

Plastique rotomoulé

- Fabriqué à partir de polyéthylène coloré dans la masse. Couleur plus uniforme et résistance à l'impact 2 fois supérieure au standard de l'industrie.
- Résistance supérieure aux rayons U.V. et solvants. Les graffitis n'y pénètrent pas et sont facilement nettoyables.

Quincaillerie antivol en acier inoxydable

- La quincaillerie antivol ne rouillera jamais.
- Dispositif antivol sur toutes les attaches et connexions exposées.
- Écrous munis d'un enduit de polyéthylène pour rester bien serrés.
- Les boulons ne requièrent qu'une douille antivol pour un entretien facile.

Revêtement triple sur les poteaux

- Triple revêtement au zinc sur tous les poteaux.
- Poudre de polyester cuite pour un fini durable.
- Poteaux disponible en acier galvanisé ou en aluminium recyclé.

Soudures

- Soudures pleines avec 100% de surface de contact.
- Capables de résister à l'utilisation et à l'usure.
- Plus résistantes à la rouille que les soudures conventionnelles.

Protection antirouille

- Ajout d'un inhibiteur de rouille en plus du revêtement de polyester.
- Garde les soudures, les joints et les attaches en parfaite condition.

Playworld System a éliminé 100% du PVC contenu dans la série Energi, en trouvant une alternative durable aux revêtements de PVC. C'est grâce à l'Eco-Armor® que chaque génération aura droit à une planète saine où jouer.



Panneau de fibre de verre

- Fabriqué en résine de polyester renforcée de fibre de verre.
- Textes et dessins enfouis dans la résine donc impossible à délaminer.
- Textes et dessins enfouis donc impossible à effacer ou à décolorer.

GARANTIE

- À vie sur la quincaillerie et les attaches.
- 15 ans sur les plastiques.
- 10 ans sur les panneaux de fibre de verre.

Bienfaits de l'exercice avec ENERGI

Physiologiques

- Augmente l'estime de soi et diminue la dépression et l'anxiété.

Sociaux

- Accroît la qualité de vie ainsi que les activités quotidiennes courantes.
- Conçu pour tous à partir de 13 ans et plus.

Pour le cœur

- Accroît la force et l'efficacité du muscle cardiaque.
- Augmente la circulation sanguine.
- Aide à maintenir une pression plus basse.
- Diminue les risques de maladies cardiaques.

Muscles et articulations

- Augmente la force et l'endurance musculaire.
- Renforce les ligaments, les tendons et les cartilages.
- Améliore la proprioception en accroissant le maintien, l'équilibre et la stabilité.
- Contribue à renforcer le torse et le dos.
- Améliore plusieurs facettes du mouvement en accroissant la souplesse.

Métabolisme

- Améliore le ratio de gestion des sucres.
- Contribue à un accroissement de l'énergie en général.

Ossature

- Réduit le risque d'ostéoporose.

Perte de poids

- Augmente la masse musculaire en réduisant la teneur en gras.
- Aide à contrôler la pression sanguine.

Des exercices progressifs d'une intensité modérée à forte vous aident à brûler plus de calories. Vous devez cependant savoir que :

- Vous devez vous exercer dans votre rythme cardiaque cible.
- Estimé de votre maximum de pulsations cardiaques : $220 - \text{votre âge} = \underline{\hspace{2cm}}$
- Multipliez chaque pourcent de la zone d'entraînement par votre maximum de pulsations cardiaques pour créer vos zones d'entraînement.

Zone 1 : Zone santé - Échauffements (50-60%)

Zone 2 : Zone modérée – aérobie (60-70%)

Zone 3 : Zone aérobie – endurance aérobie (70-80%)

Zone 4 : Zone de seuil – conditionnement anaérobie (80-90%)

Zone 5 : Zone performance – vitesse / puissance (90-100%)

