

Créez votre propre espace  
**d'électrofitness**  
à la maison



Bienvenue dans un entraînement illimité

## Qu'est-ce que MyHome?



EMS MyHome est l'outil parfait pour créer votre propre espace d'électrofitness à la maison.

Utilisez la technologie avancée d'électrostimulation intégrale pour faire travailler l'ensemble de votre corps. Entraînez-vous 2 fois par semaine pendant 20 minutes et stimulez plus de **350 muscles simultanément**, en optimisant et en augmentant les résultats de vos entraînements.

Choisissez parmi différents programmes d'entraînement prédéfinis et atteignez vos objectifs en un temps record, grâce aux dernières technologies appliquées au fitness.

**Je n'ai pas le temps,  
ce n'est plus une excuse!**

## **A QUI S'ADRESSE EMS MYHOME?**

EMS MyHome est parfait pour les personnes qui aiment s'entraîner à la maison, sans horaires et en toute liberté, et qui recherchent la meilleure technologie sportive pour optimiser leurs résultats et avoir un corps sain.

La technologie EMS permet d'activer plus de 350 muscles, en séances de **20 minutes/2 fois par semaine**, de manière autonome et sans l'aide d'un entraîneur.

**20** | DEUX  
**MIN** | FOIS  
PAR  
SEMAINE



# Pack MyHome

## Que contient votre pack MyHome?



1 dispositif d'électrostimulation intégrale avancée EMS Revolution® 3ème génération.



1 Combinaison EMS intégral complet et réglable (20 électrodes).



1 Télécommande sans fil à radiofréquence.



1 sac à dos MyHome



1 Licence du logiciel Virtual Trainer (>250 exercices)



1 pulvérisateur d'eau.



1 Jeu de ballons d'entraînement portatifs.

## Extras:

- Manuel d'utilisation
- Cours de formation
- Certificat de formation professionnelle EMS



# Combinaison MyHome

UTILISATION 100 % PERSONNEL À DOMICILE

Notre combinaison d'une seule pièce composée de 20 électrodes vous permettra de vous entraîner en toute liberté de mouvement, en activant tous les muscles superficiels et profonds de votre corps.



Quadriceps,  
ischio-jambiers,  
fessiers, petits,  
moyens et  
grands fessiers



Abdominaux,  
muscles  
lombaires et  
dorsaux



Pectoraux,  
trapèzes, biceps  
et triceps



# Appareil EMS MyHome

Avec l'appareil EMS sans fil MyHome, vous pourrez facilement choisir parmi **12 programmes d'entraînement actifs** préétablis avec différentes intensités, ainsi que 4 programmes passifs.



## Programmes actifs



## Passive Programs



## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES



**10 CANAUX INDÉPENDANTS**



**12 DIFFÉRENTS PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINIS**



**CONNEXION TOTALEMENT SÉCURISÉE**



**BATTERIE**

Batterie externe d'une durée parfaite pour vos séances d'entraînement à domicile.



**PORTÉE ILLIMITÉE**

Unique sur le marché



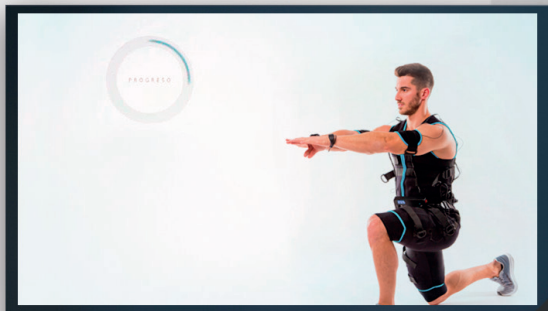
**LIBERTÉ TOTALE DE MOUVEMENT**

# Entraîneur virtuel

Entraîneur virtuel avec des exercices d'électrostimulation spécifiques, avec lequel vous pouvez utiliser MyHome facilement et en toute sécurité.

Cet outil vous guidera à travers différentes séances d'entraînement avec des centaines d'exercices, en fonction de l'objectif que vous recherchez.

PLUS DE **250**  
DES EXERCICES  
FACILITER L'ENTRAÎNEMENT



# Quels sont les avantages?



## Abdomen

Activez votre CORE (abdomen/bas du dos) comme jamais auparavant, travaillez tous vos muscles centraux et obtenez un ventre plat.



## Haut du corps

Grâce à la dernière technologie EMS, vous obtiendrez une contraction totale des épaules, des bras, des pectoraux, du dos, de l'abdomen et du bas du dos.



## Tonification

Renforcez l'ensemble de votre corps et activez les fibres musculaires superficielles et profondes.



## Jambes

Travaillez les quadriceps, les ischio-jambiers, les adducteurs et les abducteurs pour obtenir la structure stylisée du bas du corps.



## Perte de poids

Augmente la dépense calorique et réduit le % de masse grasse dans votre corps.



## Anti-cellulite

Relaxez, massez ou drainez toutes les toxines et débarrassez-vous de la cellulite grâce à nos programmes spécifiques.