

17.08.2021 - 16:15 Uhr

Technogym App: un résultat maximal en un minimum de temps



Des séances personnalisées et des vidéos à la demande avec les meilleurs entraîneurs pour pratiquer à la maison, en salle de sport, au bureau, en voyage et en plein air grâce au coach intelligent.

Vous souhaitez perdre du poids? Améliorer vos performances sportives? Prendre soin de vous? Ou simplement rester en forme? Quel que soit votre objectif, avec **Technogym App**, il n'a jamais été aussi facile de l'atteindre aussi rapidement grâce à un large choix de séances vidéo à la demande et à un programme personnalisé qui s'adapte à vous, à vos progrès et à votre mode de vie. **Chaque jour, l'appli vous propose l'entraînement le plus adapté, en combinant recherche scientifique, intelligence artificielle, contenu vidéo engageant et stimulant.**

Accédez à votre séance personnalisée, à vos services et à vos résultats partout, tout le temps - **à la maison, en salle, en voyage, au bureau ou en extérieur** - grâce à votre **Technogym ID** qui vous permet de vous connecter à votre espace personnel sur tous les points de contact de l'Écosystème Technogym: appli pour smartphone, consoles d'équipement et site web. Technogym App vous propose une grande variété de programmes de **fitness, sport et santé** conçus par une équipe d'entraîneurs et d'athlètes spécialisés dans différentes disciplines. Si vous disposez d'un équipement Technogym, à la maison ou dans votre club, Technogym App vous guidera pour l'utiliser au mieux, avec la possibilité de profiter de l'expérience d'entraînement vidéo sur la console. De plus, l'appli vous proposera des entraînements spécifiques au poids de corps ou avec des accessoires directement sur votre smartphone ou en mirroring sur votre TV pour une **Expérience Wellness Technogym** unique et irrésistible.

Technogym App: un large choix de contenus d'entraînement vidéo à la demande

En répondant aux questions du **Technogym Coach**, l'entraîneur numérique de Technogym App basé sur l'intelligence artificielle, vous serez guidé, étape par étape, avec des séances sur mesure appelées **Programmes de Précision**, adaptés à vos objectifs, votre progression, votre temps et l'équipement disponible.

Chaque jour, Technogym App crée une séance d'entraînement en fonction de vos objectifs, en combinant différents éléments d'échauffement, de cardio, de musculation et de récupération. Chaque partie de l'entraînement est guidée par un entraîneur qui vous montre les exercices tout en vous donnant des conseils et en vous motivant.

À la place de votre **Programme de Précision** quotidien suggéré par le Technogym Coach, vous pouvez choisir dans la bibliothèque à la demande de Technogym App, des **Programmes Signature** exclusifs dédiés au sport, parmi lesquels les **Routines Technogym** qui se concentrent sur des groupes musculaires ou des objectifs de remise en forme spécifiques, ou les **Sessions Technogym**, une sélection de séances vidéo animées par un entraîneur (**HIIT, Force, Course, Cyclisme, Yoga et bientôt d'autres disciplines comme la Boxe**). Technogym App sera régulièrement mise à jour avec de nouvelles séances et fonctionnalités.

Les **Programmes Signature** sont le résultat de plus de 30 ans d'expérience de Technogym en tant que marque de référence pour les Jeux Olympiques et les champions sportifs du monde entier. Leur but est de vous entraîner comme un **cycliste, un coureur, un tennisman, un golfeur ou un skieur professionnel**. Les Routines Technogym et les Sessions Technogym sont axées sur la forme physique et peuvent être sélectionnées en fonction de la durée, du sport, du niveau de forme (de débutant à avancé) et de l'équipement disponible.

Le contrôle et l'enregistrement de vos exercices sont essentiels pour obtenir les meilleurs résultats. Technogym App suit en permanence vos mouvements grâce au **Movergy Index**, qui mesure votre activité quotidienne et vous motive à faire toujours plus d'exercice.

Durant les jours de repos ou les moments de détente, découvrez grâce à l'appli les actualités et les astuces de l'univers du wellness concernant la **nutrition, la pleine conscience** et des **conseils d'entraînement** élaborés par les experts Technogym et constamment mis à jour en fonction de la saisonnalité et de la pertinence de votre **mode de vie**.

Technogym Talent Trainers

Une équipe de plus de 30 entraîneurs de talent expérimentés vous guidera tout au long de vos séances, vous donnant conseils et motivation pour optimiser les résultats. Les **Technogym Talent Trainers** se composent d'une **équipe d'entraîneurs professionnels** et de **préparateurs physiques** spécialisés dans plusieurs disciplines, sélectionnés par Technogym pour leur expérience internationale accumulée au fil des ans dans les domaines du fitness, du sport et de la santé.

En fonction du programme choisi, vous serez encadré par l'entraîneur qui correspond le mieux à vos besoins: élaborés par des entraîneurs d'athlètes professionnels, les Programmes Signature sont axés sur les performances sportives, tandis que les Programmes de Précision personnalisés, dirigés par les entraîneurs les plus motivants et engageants du secteur, dont India Bailey, Deena Pierce, Stephanie Nieman, Tom McClelland et Harry Sellers, couvrent différentes disciplines du fitness, du cyclisme à la course à pied, en passant par le HIIT, la musculation avec équipements ou les exercices libres pratiqués avec le poids du corps.

Comment s'entraîner avec Technogym App

- Téléchargez gratuitement l'application Technogym sur l'App Store et Google Play
- Entraînez-vous avec Technogym App et accédez aux Programmes Signature et aux Routines Technogym.

À propos de TECHNOGYM

Technogym est une marque mondiale de premier plan dans le marché des produits et technologies numériques pour le fitness, le sport, la santé et le wellness. Technogym propose un écosystème complet d'équipements intelligents connectés, de services numériques, d'expériences d'entraînement à la demande et d'applications qui permettent à chaque utilisateur d'accéder à une expérience d'entraînement entièrement personnalisée à tout moment et en tout lieu : à la maison, au gymnase, en voyage. Plus de 50 millions de personnes s'entraînent avec Technogym dans 80 000 centres de bien-être et 500 000 domiciles privés dans le monde. Technogym a été fournisseur officiel des huit derniers Jeux olympiques et est la marque de référence des athlètes et des célébrités dans le monde entier. www.technogym.ch

TECHNOGYM

Sascha Marc Schilt

Official Distributor in Switzerland

FIMEX DISTRIBUTION AG

Werkstrasse 36, CH-3250 Lyss BE

Phone: +41 32 387 05 09

Web: www.technogym.ch

Medieninhalte





L'exercice physique améliore la santé et prévient les maladies.



Les séances de sport permettent d'optimiser les performances lors de la pratique du tennis, du golf ou du jogging.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100086764/100875890> abgerufen werden.