



SECOUEZ VOS HABITUDES SPORTIVES



**XG10**  
**ACCELERATION**

[www.dkn-vibration.com](http://www.dkn-vibration.com)

## XG 10.0 Vibration Machine

Le modèle XG10.0 est particulièrement adapté pour répondre aux critères de la nouvelle génération des **centres fitness, SPA et cabines esthétiques**. La XG10.0 est une parfaite symbiose d'acier inoxydable et de peinture laquée lui apportant une ligne épurée et une touche esthétique très moderne «**Urban Design**». Grâce à une nouvelle génération d'écran intuitif, le software « **Personal coach LCD training** » a été développé pour faciliter son utilisation.

### CARACTERISTIQUES GENERALES

Puissance moteur : 1 HP moteur AC 700 Watts  
Force générée : 3.2 Kn  
Force d'accélération : jusqu'à 12G  
Fréquence des vibrations : de 20 Htz à 50 Htz  
Dimension plateau : l=83 cm x P=41cm  
Hauteur : 137 cm  
Poids total : 72 Kg

**XG10**  
ACCELERATION  
TECHNOLOGY





Moniteur à touches tactiles, ludique, pédagogique.  
**5 modules d'entraînements intégrés**, 7 niveaux de fréquence  
(de 20 à 50 Hz par palier de 5).



Potence ergonomique en acier  
**intégrant une double télécommande**,  
permettant d'interagir sur le temps de travail  
et la fréquence d'entraînement lors des exercices  
en position allongée.



Le **Plateau 100 % acier monobloc** se démarque  
par un nouveau design innovant grâce aux reflets élégants  
de sa peinture grise métallisée et équipé d'un moteur silencieux AC 700 Watts.

Hz	Amplitude	Force d'accélération
20	3.8 mm	1.2 G
25	2.9 mm	1.7 G
30	2.4 mm	2.8 G
35	1.7 mm	3.7 G
40	1.5 mm	5.0 G
45	1.2 mm	7.0 G
50	1.2 mm	11.4 G



## Qu'est-ce qu'une PLATEFORME VIBRANTE ?

Il ne faut pas confondre les plateformes vibrantes avec la gymnastique passive ou les électro stimulateurs : les principes sur lesquels ils se fondent et la technologie sont vraiment complètement différents. Le principe de base sur lequel ont travaillé M. BOSCO et les autres chercheurs a été celui de la locomotion et de la façon dont des exercices de courte durée mais de très forte intensité produisent des effets positifs sur les structures osseuses, musculaires et articulaires.

Le problème est que tout le monde n'a pas la possibilité de s'entraîner de façon adéquate. On pense toujours aux risques d'accident et le mode de vie actuel tend à faire de nous des sédentaires plutôt que des actifs.

L'idée de base qui a conduit à la réalisation de la plateforme vibrante a été de remplacer ou compléter, en fonction de l'âge et de l'état de santé du patient, l'activité physique normale en reproduisant les vibrations bénéfiques que l'on constate pendant la «locomotion» normale. En effet, pendant n'importe quel déplacement, même une simple promenade, d'innombrables vibrations sont produites et transmises tout le long du corps au moment des impacts au sol. Ces vibrations se transmettent à travers le pied, la jambe, la colonne vertébrale et le cou, avec d'énormes bénéfices pour tout le système osseux et musculaire, entre autre. Ne dit-on pas en effet, que l'on se sent mieux quand on est actif ? Cette sensation générale de bien-être est reproduite par les vibrations des plateformes et on peut facilement l'expliquer par la sécrétion dans notre corps, de façon tout à fait naturelle, de neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine. Il faut se rappeler que les premières plateformes vibrantes furent utilisées dans les stations spatiales russes (il s'agissait justement des plateformes vibrantes de M. BOSCO) et ce sont celles-ci qui permirent aux astronautes russes (qui ne les utilisaient que dix minutes par jour) de rester en orbite 420 jours, contre 120 jours pour les astronautes américains qui durent revenir sur terre à cause de graves troubles musculaires et osseux.

Par la suite, les plateformes vibrantes ont été utilisées pour divers objectifs dans la Médecine/Physiothérapie, dans le Sport/Fitness, pour la Beauté/Bien-être et pour combattre l'Ostéoporose et le vieillissement du système osseux.

Il y a deux ans seulement, on utilisait les plateformes vibrantes exclusivement dans des centres médicaux spécialisés ou dans des centres de fitness de haut niveau, surtout à l'étranger et à des coûts exorbitants.

*Aujourd'hui, les plateformes vibrantes sont enfin accessibles au grand public.*

## À quoi sert la PLATEFORME VIBRANTE ?

**La plateforme vibrante agit sur diverses parties de notre corps :**

- 1) *Le système neuromusculaire*
- 2) *la circulation*
- 3) *Les cartilages*
- 4) *Les tissus osseux*
- 5) *Le système hormonal*
- 6) *Les neurotransmetteurs*

En Scandinavie, région très strict quant à la réglementation de la protection de la santé, il a été démontré que ce n'est qu'après 2.000 heures d'utilisation que les vibrations d'une perceuse engendrent des problèmes d'articulations. L'utilisation normale des plateformes se limite à dix minutes par jour et il ne pourrait donc y avoir d'éventuels effets secondaires qu'après 32 années d'utilisation.

Il convient aussi de souligner que l'utilisation de la plateforme exclut totalement les mouvements brusques, et évite donc d'éventuels traumatismes résultant d'activités physiques tant à l'air libre qu'en salle de gymnastique aux agrès.



**Ainsi, on peut utiliser en toute sécurité la plateforme vibrante pour atteindre divers objectifs dans les domaines suivants :**

- *Fonctions Sport/Fitness*
- *Fonctions Médecine/Physiothérapie*
- *Fonctions Esthétique/Bien-être*
- *Fonctions Gériatrie/Ostéoporose*



## Le FITNESS venu de L'ESPACE

### **Comment fonctionne la plateforme vibrante ?**

Son fonctionnement est très simple même s'il peut varier légèrement d'une plateforme à une autre.

La personne monte sur la plateforme et sélectionne le programme qu'elle veut exécuter pour entraîner une partie spécifique du corps. Elle prend alors sur la plateforme les diverses positions qui sont mentionnées dans le manuel d'utilisation ou qui figurent directement sur l'écran de la machine.

**Dès les premiers moments d'exercice sur la plateforme les effets de la vibration se font nettement sentir :** les muscles se contractent à 100%, la fréquence cardiaque s'élève et la circulation sanguine augmente. D'autres adaptations à plus long terme beaucoup plus importantes et profondes se produisent simultanément : les structures osseuses se renforcent, la sécrétion d'hormones (GH et testostérone) augmente, le métabolisme et la consommation de calories s'élèvent et les systèmes nerveux centraux et périphériques sont stimulés.

### **La session de travail dure entre 20-25 minutes.**

Chaque cycle d'entraînement se compose d'une minute de vibration et d'une minute de repos. Le protocole conseillé se compose de cinq cycles suivis de 10-15 minutes de récupération, puis à nouveau de cinq cycles.

*Pendant l'exercice on sent «vibrer» tout son corps,  
mais il n'y a AUCUNE douleur :*

*au contraire, on éprouve immédiatement une véritable sensation de bien-être.*

### **Au bout de combien de temps pourra-t-on «voir» les premiers effets de l'entraînement effectué avec la plateforme vibrante ?**

Des études (source : M. BOSCO et Coll.; Biology of Sport, 15,3,157-164, 1998) ont montré que **dix jours d'utilisation à raison de 10 min/jour suffisent pour obtenir une augmentation très nette de la force explosive.**

En général, même pour les utilisations non sportives à niveau professionnel, on conseille généralement d'utiliser la plateforme vibrante trois fois par semaine et des résultats visibles apparaissent en environ un mois.

Le bon fonctionnement d'une plateforme dépend des facteurs techniques ci-après :

- la fréquence (en Hz)
- l'amplitude (en mm)
- l'accélération
- la durée
- les angles articulaires (en degrés)