

A woman with blonde hair, wearing a blue tank top, is shown from the chest up. She is looking slightly to her left with a focused expression. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The word 'FREEMOTION' is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image. A registered trademark symbol (®) is located at the end of the word.

FREEMOTION®

FREEMOTION®

CARDIO EXPERIENCES



INCLINE TRAINER

***Get Elevated
Results***



INCLINE TRAINER



FREEMOTION

Burn Fat More Effectively

Walking at 2 mph and 21% incline can burn 3X the fat calories compared to running at 6 mph on a flat surface.*

*Based on an university study comparing flat surface walking/running to incline training and the changes in fat utilization. Running at 6 MPH and 0% incline burned 1.9 Kcal/min while walking at 2 MPH and 21% incline burned 6.5 Kcal/min.

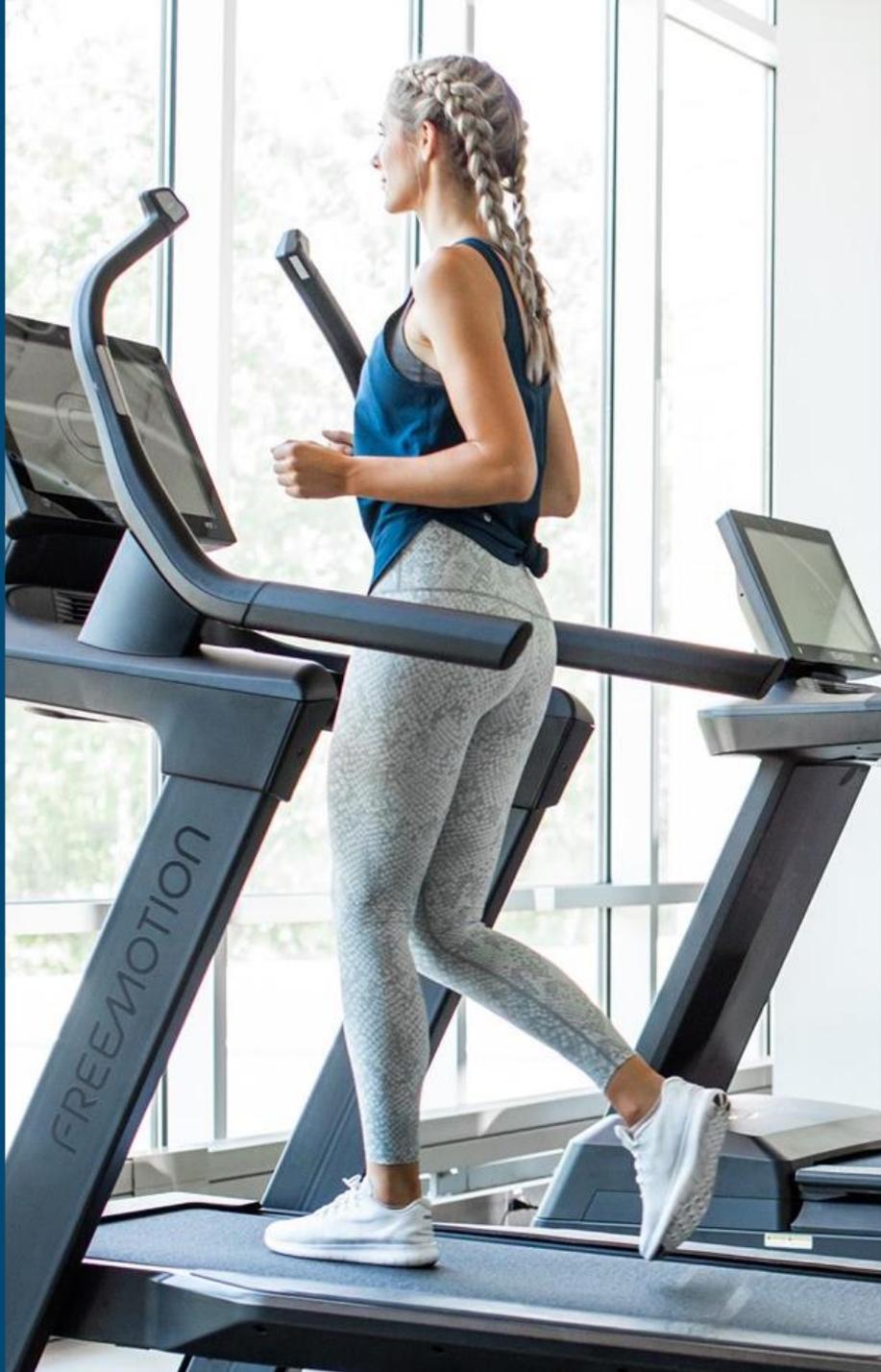
Changes in Fat Utilization in Kcal/min, Weight Loss Effect

Incline	0%	3%	6%	9%	12%	15%	18%	21%	24%	27%	30%
Speed											
2mph	1.9	2.9	4.5	5.6	5.2	5.3	5.7	6.5	5.8	2.3	0
3mph	2.2	2.6	2.9	3.6	2.6	3.2	4.1	4.6	2.3		
4mph	3.0	4.3	3.1	3.8	4.6	2.4	2.7				
5mph	2.9	1.9	2.1	2.9	0						
6mph	1.9	2.5	0	0							
7mph	0	0	0								
8mph	0	0									
9mph	0										

Exercise Benefits of Incline Training

(Dr. Matthew Rhea, RACE Rx Academy of Exercise Sciences, 2010)

INCLINE TRAINER



*Walking at 2 MPH and 24% incline will produce a higher heart rate than running at 6 MPH and 0% incline.**

*Based on a university study comparing flat surface running to walking on an incline. Average weight of participants in the study was 164.3 lbs.

Changes in Heart Rate, Cardiovascular Effect

Incline	<u>0%</u>	3%	6%	9%	12%	15%	18%	21%	<u>24%</u>	27%	30%
Speed											
2mph	100	106	110	118	126	132	139	146	155	167	180
<u>3mph</u>	104	112	123	134	150	166	176	186	193		
4mph	119	130	141	157	169	183	196				
5mph	140	150	169	181	194						
6mph	152	173	187	196							
7mph	170	186	195								
8mph	182	196									
<u>9mph</u>	195										

Exercise Benefits of Incline Training

(Dr. Matthew Rhea, RACE Rx Academy of Exercise Sciences, 2010)

INCLINE TRAINER

FREEMOTION

Get a Strength Workout While Cardio Training

*At 27% incline and above,
**glutes fire at 100%, hamstrings
73%, and calf muscles 90%.****

*Based on a university study comparing posterior chain activation while walking on a flat surface compared to incline training. At 0% incline and 3 MPH there is an 8% change in gluteus activation. At 27% incline and 3 MPH they are 100% activated.



Changes in Muscle Activation, Strength Development

Gluteus
Activation

Incline	0%	3%	6%	9%	12%	15%	18%	21%	24%	27%	30%
Speed											
3mph	8%	23%	31%	46%	62%	69%	77%	85%	85%	100%	100%

Hamstring
Activation

Incline	0%	3%	6%	9%	12%	15%	18%	21%	24%	27%	30%
Speed											
3mph	18%	18%	27%	36%	36%	55%	64%	64%	73%	73%	73%

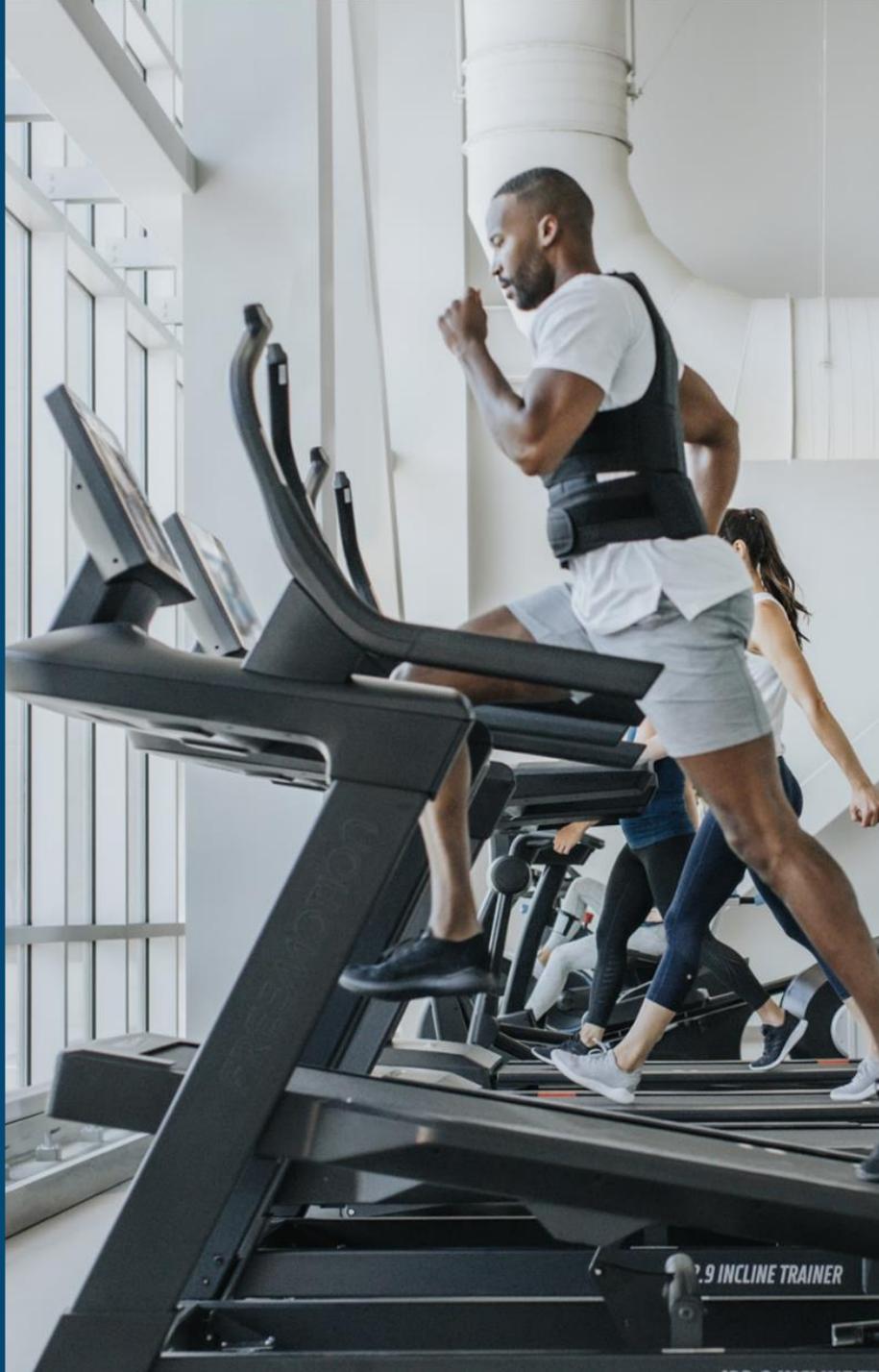
Gastrocnemius
Activation

Incline	0%	3%	6%	9%	12%	15%	18%	21%	24%	27%	30%
Speed											
3mph	40%	40%	50%	50%	60%	60%	80%	80%	80%	80%	90%

Exercise Benefits of Incline Training

(Dr. Matthew Rhea, RACE Rx Academy of Exercise Sciences, 2010)

INCLINE TRAINER



APPLYING THE RESEARCH

Walkers can achieve similar, if not greater, heart rates when incline training as runners.

Incline Training maximizes muscle activation in both running and walking, leading to higher heart rates, increased calorie burn & muscle building.

Incline Training leads to form optimization decreasing the risk of injury

Προπόνηση σε Κλίση: Οφέλη και Εφαρμογές

Η προπόνηση σε κλίση έχει αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματική για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, την ενδυνάμωση και την πρόληψη τραυματισμών. Παρακάτω παρουσιάζονται τα βασικά οφέλη:

Κάψιμο Λίπους

Περπατώντας με ταχύτητα 3,2 km/h σε κλίση 21%, καίτε τριπλάσιες θερμίδες, συγκριτικά με τρέξιμο με 9,5 km/h σε επίπεδη επιφάνεια.

- Συμπέρασμα: Ιδανική επιλογή για άτομα που επιδιώκουν αποτελεσματική απώλεια λίπους, χωρίς την έντονη καταπόνηση που προκαλεί το τρέξιμο.

Αύξηση Αερόβιας Ικανότητας

Περπατώντας με 3,2 km/h σε κλίση *4%, η καρδιακή συχνότητα φτάνει σε υψηλότερα επίπεδα από ό,τι με τρέξιμο 9,5 km/h σε μηδενική κλίση.

- Όφελος: Ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας με μικρότερη επιβάρυνση των αρθρώσεων.

Ενεργοποίηση Μυϊκών Ομάδων

Μελέτες ενεργοποίησης μυών δείχνουν ότι το περπάτημα με 4,8 km/h με κλίση 27% προσφέρει:

- 100% ενεργοποίηση των γλουτιαίων
- 73% ενεργοποίηση των μηριαίων δικεφάλων
- 80% ενεργοποίηση του γαστροκνήμιου

Αρνητική Κλίση:

Το περπάτημα σε αρνητική κλίση ενεργοποιεί τους τετρακέφαλους μυς, συμβάλλοντας στην αύξηση της μυϊκής μάζας.

Ευεργετικά για την τρίτη ηλικία: Ενισχύει την ισορροπία και μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών.

Πρόληψη Τραυματισμών

Οι περισσότεροι τραυματισμοί σε αθλητές ανώμαλου δρόμου και βουνού συμβαίνουν κατά την κάθοδο (αρνητική κλίση).

Η προετοιμασία με τον Incline Trainer, μειώνει την πιθανότητα τραυματισμών, ενισχύοντας τη μυϊκή σταθερότητα και την προσαρμογή σε έντονες καταπονήσεις.

Τελικό Συμπέρασμα:

Η προπόνηση σε κλίση αποτελεί εργαλείο υψηλής απόδοσης για:

- Απώλεια λίπους
- Αερόβια βελτίωση
- Ενδυνάμωση κρίσιμων μυϊκών ομάδων
- Πρόληψη τραυματισμών.

Είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για άτομα όλων των ηλικιών και επίπεδα φυσικής κατάστασης, από αθλητές έως ηλικιωμένους.

FREEMOTION
Powered By **iFIT** >

22 SERIES

THE **INTERACTIVE** CONNECTED FITNESS EXPERIENCE

FREEMOTION.
Powered By **iFIT.**

*IT'S NOT JUST
CONNECTED FITNESS
IT'S AN INTERACTIVE
FITNESS EXPERIENCE*





- Thousands of coach-led workouts
- World-Renowned Fitness Coaches
- Breathtaking Global Workouts
(40+ Countries, All 7 Continents)
- High-Energy Studio Classes
- Google Maps Workouts
- Interactive Auto-Adjusting Technology

4.0

HEART RATE

167

CALORIES BURNED

31:32

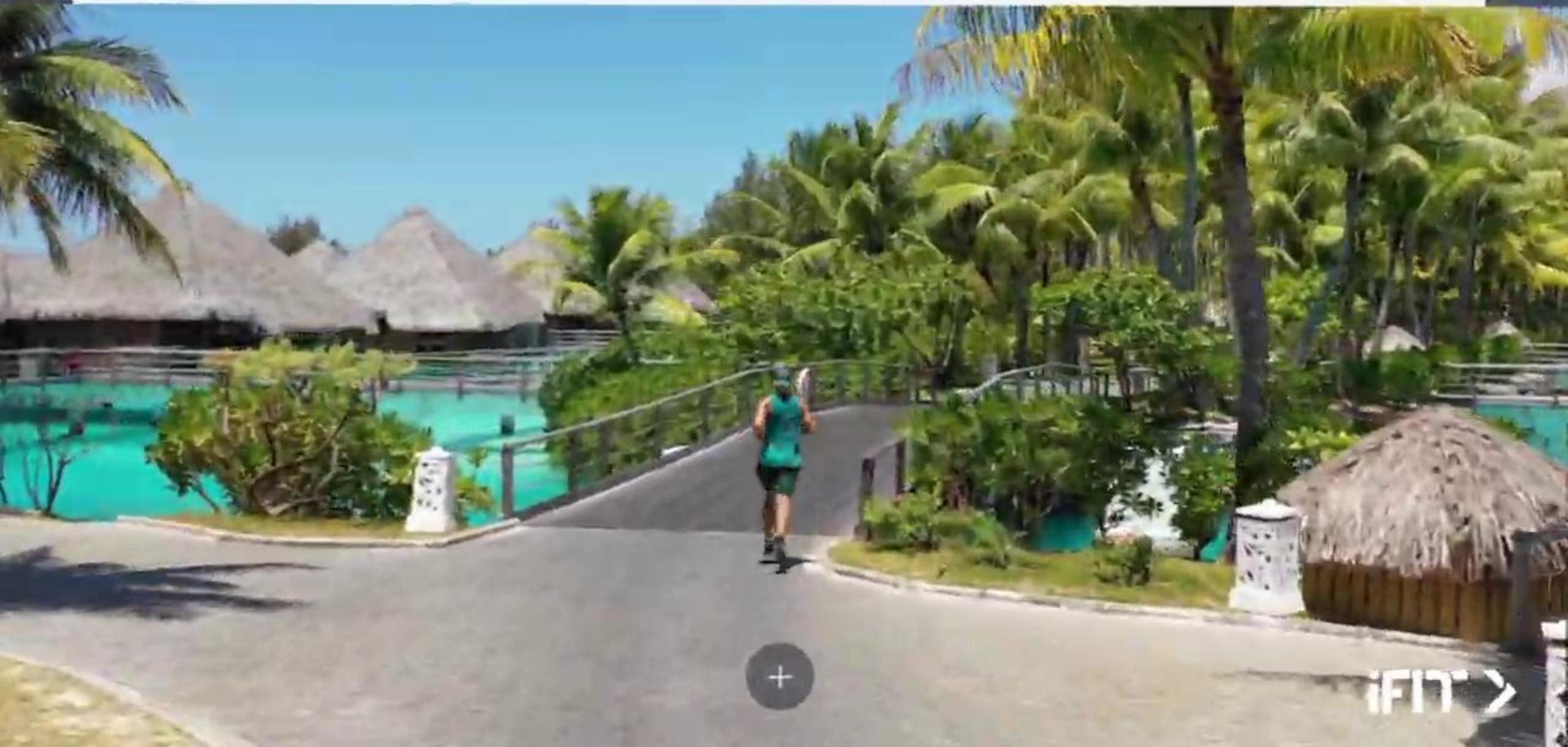
TIME ELAPSED

2.24

DISTANCE (MI)

4.5

SPEED (MPH)



iFIT >



THOUSANDS OF COACH-LED
WORKOUTS

iFIT

WORLD-RENOWNED

FITNESS COACHES



iFIT

INTERACTIVE. PERSONAL. TRAINING.

GLOBAL WORKOUTS



Travel the World



Workout in Breathtaking Locations

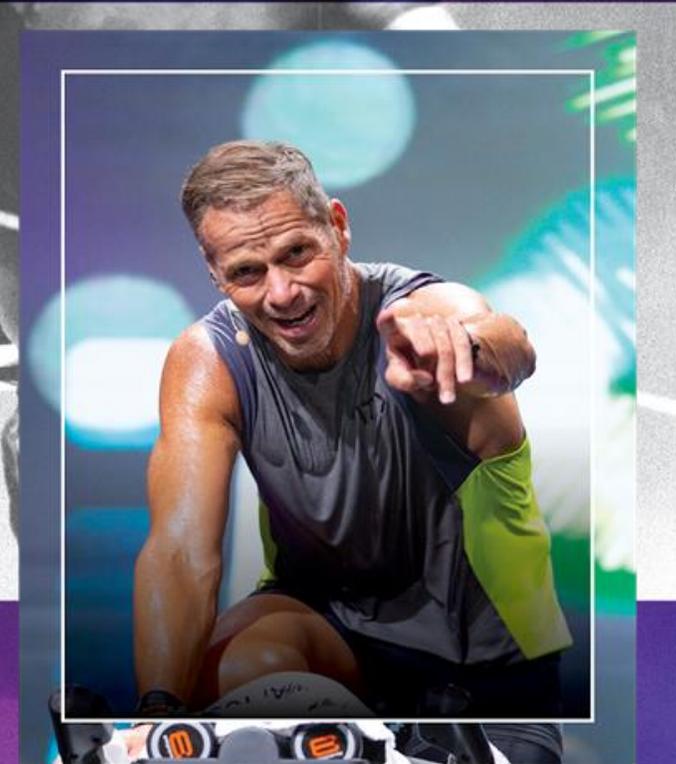


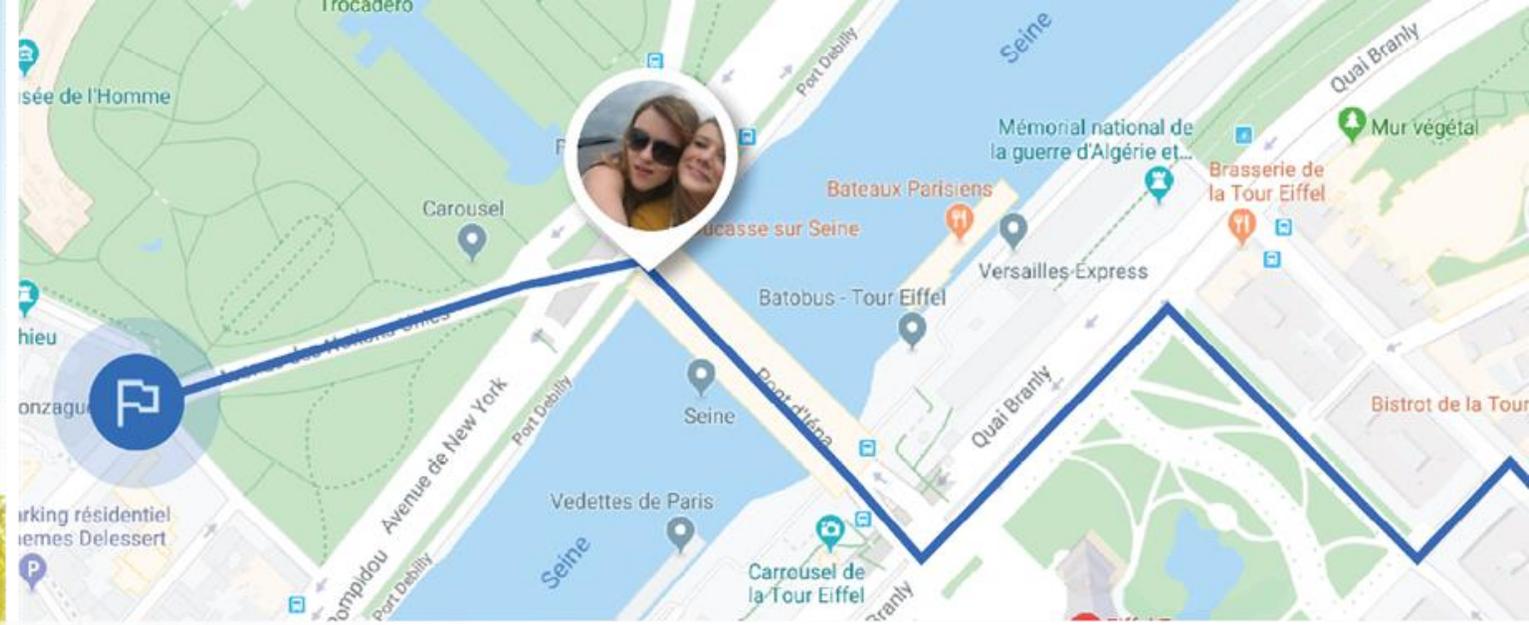
Participate in Iconic Races



INTERACTIVE. PERSONAL. TRAINING.

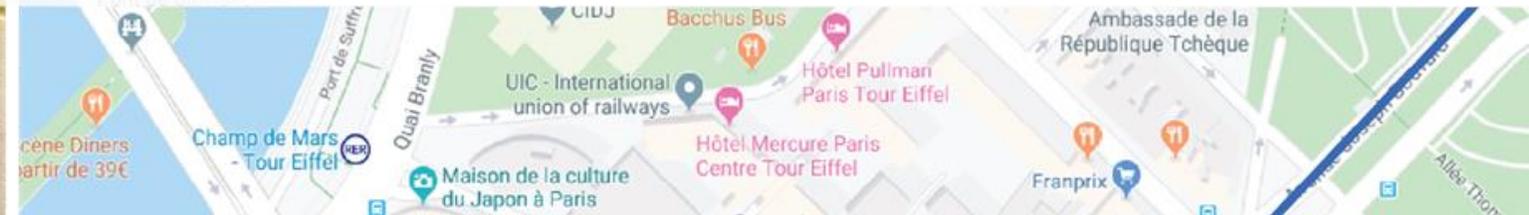
STUDIO CLASSES

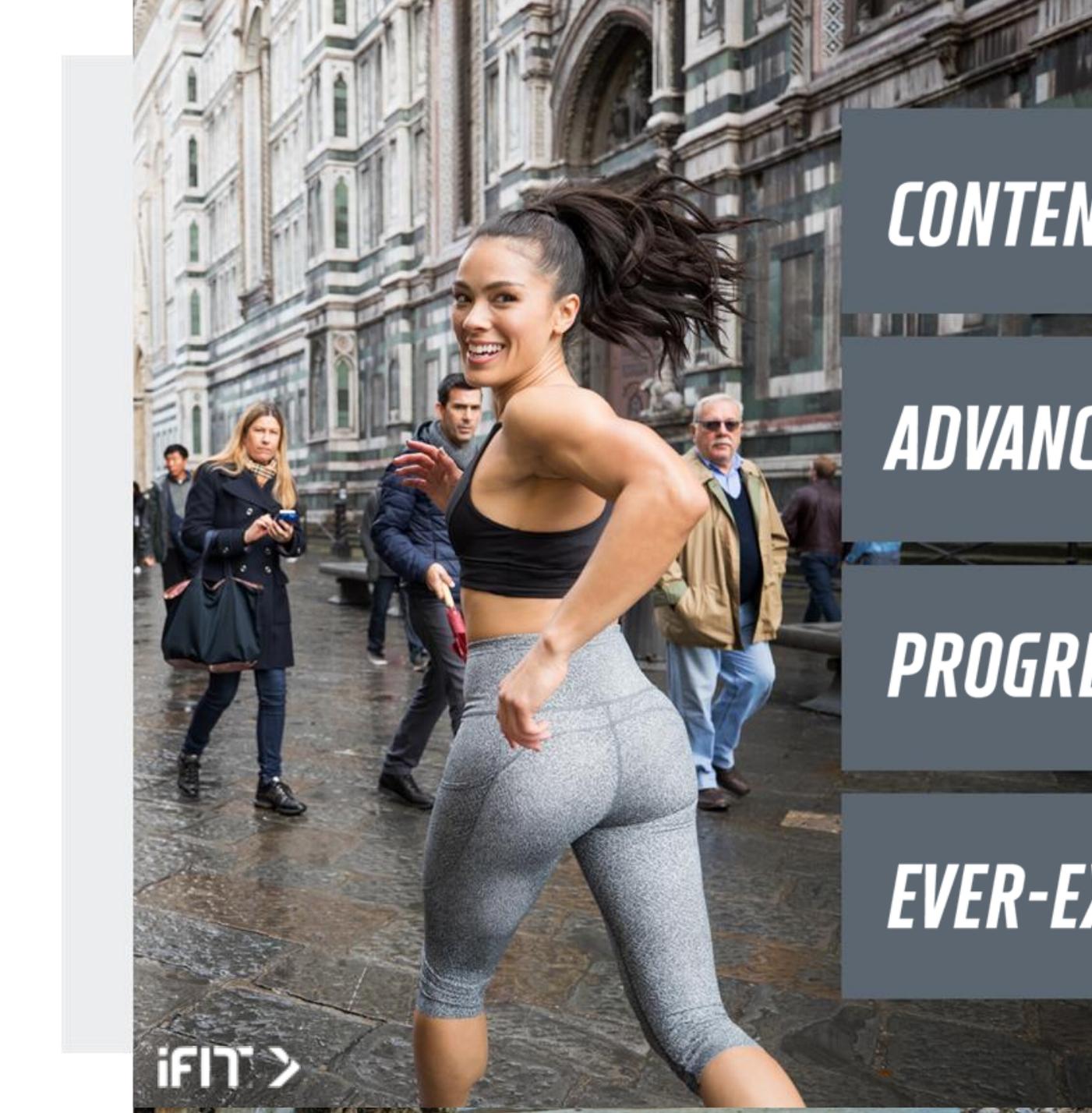




INTERACTIVE. PERSONAL. TRAINING.

GOOGLE MAPS





CONTENT ON-DEMAND, 24/7

ADVANCED WORKOUT METRICS

PROGRESSIVE WORKOUTS

EVER-EXPANDING LIBRARY



Interactive, personal training



MY ACCOUNT

LOG IN



WORK OUT

START

Create your iFit account.

FREEMOTION



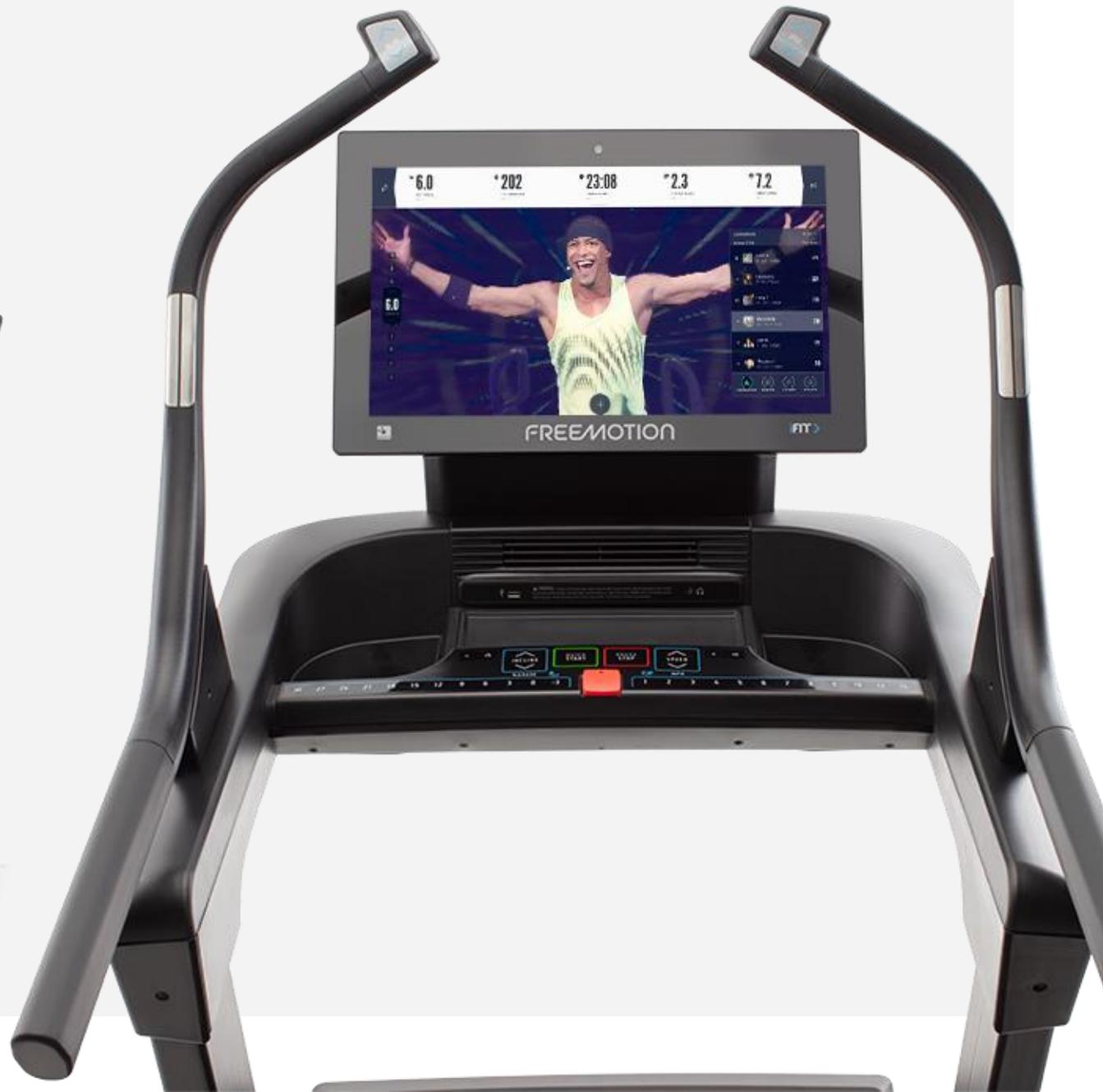
i22.9 INCLINE TRAINER



i22.9 INCLINE TRAINER

*Get Elevated
Results*





i22.9 INCLINE TRAINER

22 in (55 cm) HD
Capacitive
Touchscreen

Integrated TV Tuner
(Coming Soon)

Dual-Grip EKG
Pulse Sensors

USB Charging Port

Secure
Phone Holder

Comfortable,
Soft-Touch
Grips

HIIT Friendly 1-
STEP™ Controls

Speed Range
0-15 mph (0-24 km/h)

On-Handle Speed /
Incline Controls

Best-in-Class
Workout Content

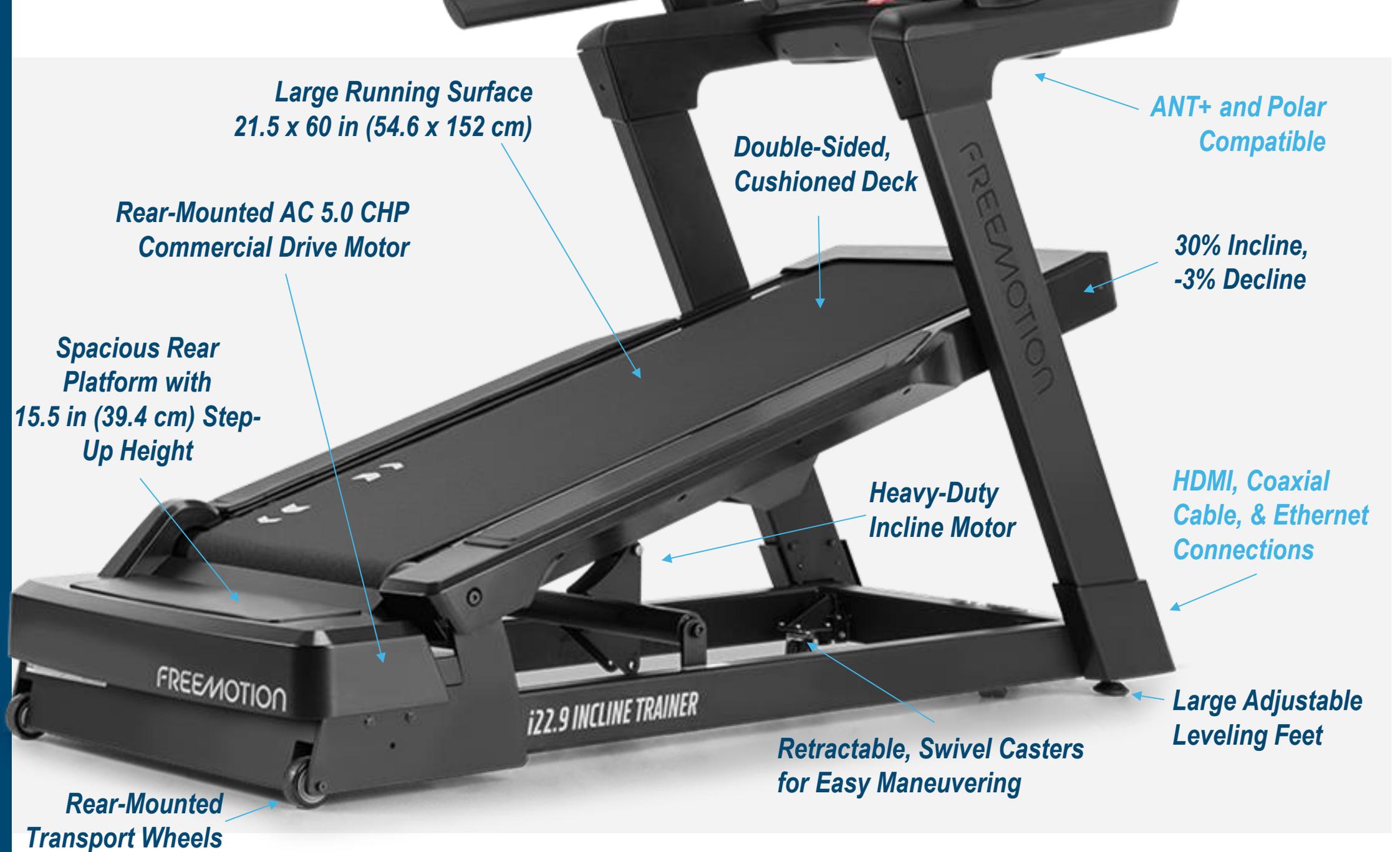
Adjustable 3-Speed
AutoBreeze™ Fan

Headphone Jack
(Bluetooth
Supported)

Dual Water Bottle
Holders with
Removable Inserts



i22.9 INCLINE TRAINER



A woman with blonde hair, wearing a blue tank top, is shown from the chest up. She is looking slightly to her left with a focused expression. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The word 'FREEMOTION' is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image. A registered trademark symbol (®) is located at the end of the word.

FREEMOTION®