



FitFlop, chaussures avec salle de sport intégrée !

FitFlop, faire du sport rien qu'en marchant

Les femmes sont de plus en plus actives, c'est un fait. Elles n'ont pas beaucoup de temps, entre le bureau et la vie de famille, pour prendre soin d'elles, aller à la salle de gym, ou faire les exercices indispensables pour entretenir leur silhouette.

FitFlop, une séance de sport en marchant

FitFlop est une sandale ergonomique qui permet de faire du sport rien qu'en marchant. A chaque pas, les femmes font, sans s'en rendre compte, des exercices physiques avec effet immédiat. Les mollets et les cuisses sont raffermis, les fesses sont musclées, le dos tonifié, et les chocs absorbés. Tout cela sans investissement en temps.

Le principe des FitFlop

Les FitFlop possèdent une semelle intermédiaire novatrice souple qui fonctionne à la manière d'une balance board, cette planche d'équilibre qu'on trouve dans les salles de sport. La semelle légèrement instable stimule le travail des muscles des pieds, des jambes, des fesses et du dos qui font en permanence des micromouvements pour garder l'équilibre.

Ainsi, la musculature est toujours légèrement sous tension et travaille plus intensément (10% à 12% d'énergie en plus) que pendant la marche « normale ». Marcher avec des FitFlop est aussi sain que de marcher pieds nus, le confort en plus !

L'histoire des FitFlop : une femme enjambe le succès !

Marcia Kilgore, l'initiatrice des FitFlop est une femme d'affaires qui a réussi dans le secteur de la remise en forme. Elle a notamment ouvert le de thalasso le Bliss Spa à New York et a créé avec succès sa propre ligne de cosmétiques. Une femme très occupée qui possède un faible pour les sandales branchées.

Comme beaucoup de femmes, Marcia Kilgore s'est toujours demandé, comment intégrer ses séances d'entraînements à sa vie de tous les jours. Sa réflexion est donc née de cete interrogation. En 2005, Marcia Kilgore rassemble autour d'elles quelques spécialistes de différentes universités de Londres.

Le groupe est alors composé d'un orthopédiste, un ostéopathe, un ingénieur en biomécanique, un spécialiste en réflexologie et un fabricant de chaussures. Bientôt le groupe devient une véritable équipe engagée en charge de l'élaboration d'un projet.

L'innovation doit être bien plus qu'une technologie de pointe ergonomique. Elle doit en plus stimuler les muscles, être confortable et branchée. Pari réussi ! Après un an de travail, les FitFlop sont nées ...



L'essayer, c'est l'adopter

Les FitFlop présentent de nombreux avantages :

- Grâce à la multi-densité de la semelle intermédiaire, les FitFlop font travailler les muscles plus en profondeur
- Les FitFlop stimulent davantage les muscles fessiers, prouvé cliniquement
- Chaque pas aide la mise en forme des jambes et des cuisses
- Les FitFlop diminuent la charge articulaire grâce à la semelle intermédiaire en EVA
- Marcher avec FitFlop permet d'absorber les chocs

D'après des tests indépendants, on a constaté que pendant la marche avec FitFlop, il y a une augmentation considérable de la charge et de l'activité musculaire. Ces tests ont été exécutés par le biomécanicien Dr Philip Graham, Directeur des Sports à l'Université de Salford en Angleterre.

« FitFlop est une chaussure hybride qui permet de marcher de façon naturelle. Les FitFlop sont confortables et améliorent la performance musculaire au niveau des mollets et des hanches. Le mouvement global imite la marche à pieds nus. Le fait d'augmenter la vitesse du mouvement et de diminuer le temps de contact du pied avec le sol donne l'avantage à une marche plus confortable et énergique. »

La technologie Micro Wobbleboard intégrée à la semelle intermédiaire ralentit la rotation du pied lors de la marche.

- 1** La pointe renforcée confère un meilleur élan et entraîne une marche plus rapide.
- 2** La semelle centrale multi-densité prolonge la durée d'activité des muscles (d'environ 10 à 12%)
- 3** La composition EVA du talon, procure un amorti et un confort exceptionnel