



FITSHAKE:

LA NUOVA OPPORTUNITA' DI BUSINESS PER I
CENTRI WELLNESS e FITNESS

FitShake3.0



BRAND BOOK - WPE

- Il mondo sta cambiando ad una velocità siderale.
- I gusti e le esigenze sono in continua mutazione.
- La vita moderna e la rete hanno scardinato le leggi di mercato.
- Non esiste più un unico mercato di massa, ma masse di mercati di nicchia.
- Tutto sta cambiando.
- Anche le parole assumono oggi nuovi significati.



IL FITNESS OGGI SIGNIFICA ALTRO

- non è più legato ad allenamenti noiosi ed estenuanti.

OGGI IL FITNESS E' SOGGETTIVO.

E' diverso da persona a persona. Un tempo veniva spiegato basandosi esclusivamente sull'aspetto estetico delle persone. Oggi si considera anche l'aspetto mentale.

OGGI IL FITNESS E' PERSONALIZZAZIONE

E' l'impressione di avere un attrezzo o un programma di lavoro che è stato pensato per te

OGGI IL FITNESS E' FONDATO SULL'ESPERIENZA

su come un allenamento o un trattamento è vissuto e percepito dalle persone.

OGGI IL FITNESS E' UN VERBO

Il fitness è parola attiva, non è più qualcosa che viene pensato ed immesso sul mercato senza cura. Quello che conta ora, è il sensuale e meraviglioso feeling che le persone cercano nello stare bene con il fitness.



- Oggi sono le persone che con i propri comportamenti, le loro mutazioni e la loro creatività influenzano, ispirano e influiscono fortemente sulle scelte delle aziende innovatrici.
- In uno scenario sempre più rapido e globale è tempo anche di **ripensare al concetto di fitness.**
- Il concetto di fitness ha, in molti casi perso il suo senso. La politica dell'ingrandimento dei locali, l'impersonalizzazione delle sedute, la massificazione dell'allenamento è pratica diffusa ed applicata dalla maggior parte delle palestre.
- Il fitness tradizionale in alcuni casi rimane ancora figlio degli anni '80, legato a vecchi stereotipi, all'ostentazione e all'edonismo fine a se stesso.
- In questo contesto nasce **FITSHAKE.**



- **FITSHAKE** è un progetto che nasce dall'urgenza
- di aggiornare il mondo del fitness, avvicinandolo progressivamente al concetto di wellness, benessere psicofisico interiore ed esteriore.
- con questo claim e questa filosofia non si vuole rinnegare il lavoro più che ventennale compiuto da chi ha costruito il mondo del fitness.
- Desideriamo aggiornarlo.
- Metterlo al passo con i tempi.
- Uscire dagli stereotipi e sintonizzarsi con il mondo globale che si muove rapidamente e velocemente che non ha mai tempo



Abbiamo dato vita allo **SPEED-WELLNESS**

- Aggiungere innovazione alla tradizione.
- La fatica e la costanza non sono più indispensabili per le persone di oggi che vogliono risultati.
- Un allenamento o un trattamento oggi sono percepiti come nuovi solo se hanno una forte innovazione nel concetto, nella funzionalità e nella fruibilità.
- **FITSHAKE** è quindi una sfida.
- Una sfida al mercato, alle convenzioni e ai vetusti stereotipi.



Perché - FITSHAKE

FITSHAKE è un prodotto che si discosta dal vasto mondo delle pedane grazie:

- Ad un movimento differente, più DOLCE ma altrettanto efficace,
- Ad un INNOVATIVO metodo di allenamento,
- Alla sapiente progettazione e produzione ITALIANE,
- A risultati CERTI verificati insieme al Dipartimento di Bioingegneria del Politecnico di Milano.



BUSINESS IDEA:

Offrire una grande opportunità a tutti coloro che vogliono migliorare l'aspetto senza doversi sottoporre ad allenamenti lunghi e noiosi, che vogliono vedere risultati in breve tempo e divertendosi.

Per tutte queste persone **FITSHAKE** introduce il concetto di SPEED-WELLNESS.



OBBIETTIVO:

Affermare **FITSHAKE** tra i leader di mercato nel segmento pedane in Italia e all'estero.





PEDANE BASCULANTI E SUSSULTORIE

- **PEDANE BASCULANTI:**
si inclinano a destra e a sinistra attorno ad un asse centrale (oscillanti e vibratorie).
- **PEDANE SUSSULTORIE:**
si alzano e si abbassano (tutte vibratorie).



FITSHAKE:

BASCULA A DESTRA E A SINISTRA DI 13mm ATTORNO AD
UN ASSE CENTRALE



FITSHAKE:

OSCILLA AD UNA VELOCITA' COMPRESA TRA 1 E 24.



EFFETTI DI FITSHAKE SULL'APPARATO LOCOMOTORE

I PRINCIPI BIOMECCANICI SU CUI SI BASA IL METODO FITSHAKE SONO DUE:

1. GENERARE **DISEQUILIBRI** ARTICOLARI

2. GENERARE **PRESSIONI** VERTICALI DAL BASSO VERSO L'ALTO, E CONTEMPORANEAMENTE COMPENSARE TALI SPINTE CON **DEPRESSIONI** DALL'ALTO VERSO IL BASSO DAL LATO OPPOSTO.



EFFETTI DI FITSHAKE SULL'APPARATO LOCOMOTORE

TALI DISEQUILIBRI, PRESSIONI E DEPRESSIONI CREANO STIMOLI RIFLESSI ATTIVANDO A CATENA



il SNP *Sistema Nervoso Periferico*



il SNC *Sistema Nervoso Centrale*
attraverso sistemi di feedback



EFFETTI DI FITSHAKE SULL'APPARATO LOCOMOTORE

Perciò benché provocata da un *elemento elettromeccanico* apparentemente passivo, oscillare con il **FITSHAKE** risulta invece un'attività di potenziamento neuromuscolare attiva



EFFETTI DI FITSHAKE SULL'APPARATO LOCOMOTORE

Nigg e Wakeling (2001), studiarono approfonditamente la fase di impatto del tallone al suolo durante la corsa

Conclusioni: le forze di impatto producono vibrazioni meccaniche con frequenze che variano tra i 10-20 Hz



EFFETTI DI FITSHAKE SULL'APPARATO LOCOMOTORE

Le valutazioni cinematiche ed elettromiografiche presentate sono state effettuate presso il

Laboratorio di Analisi della Postura e del Movimento

"Luigi Divieti"

Politecnico di Milano

Dipartimento di Bioingegneria

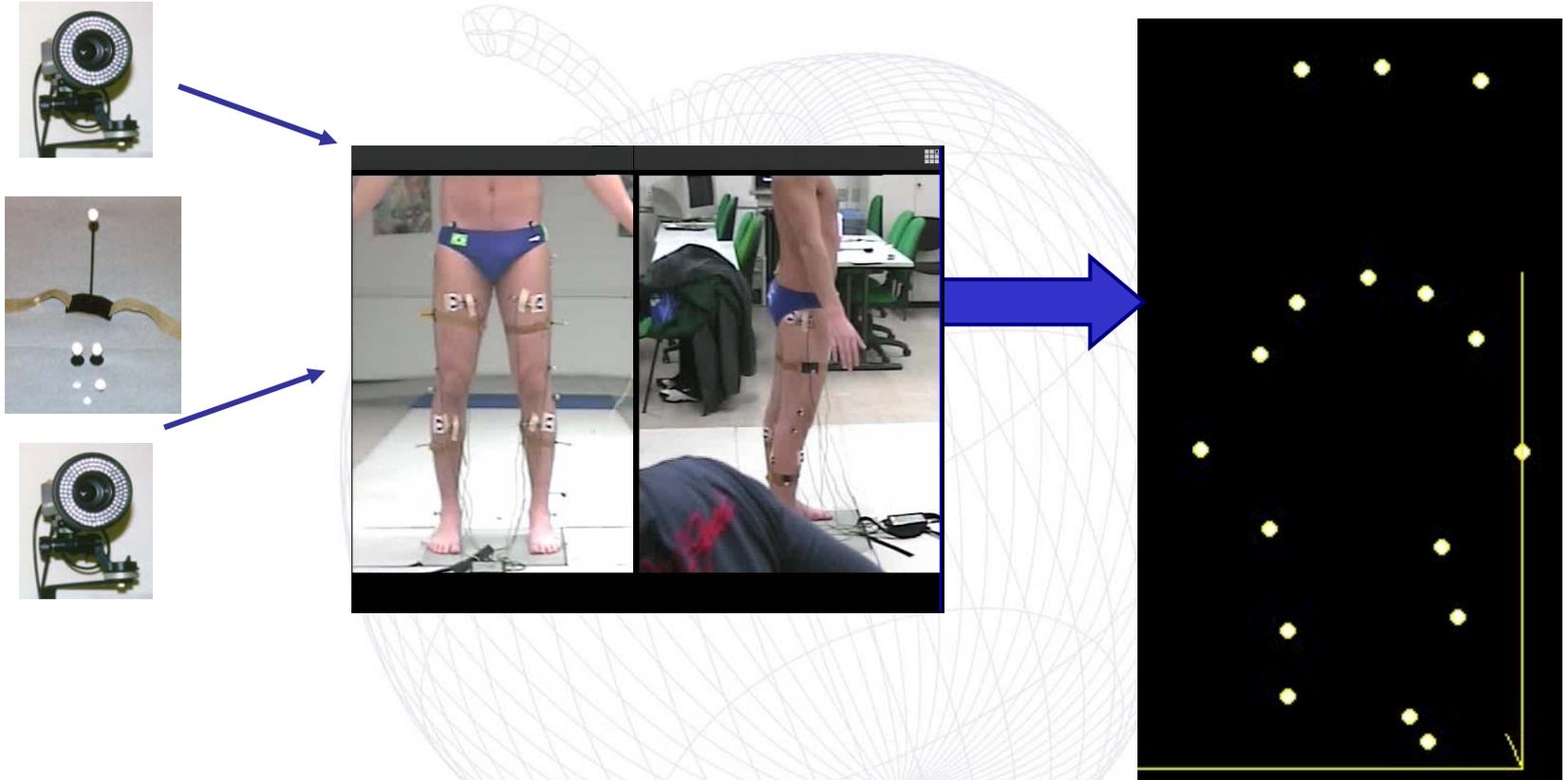


STRUMENTAZIONE UTILIZZATA





1. sistema optoelettronico ELITE 2002 (BTS, IT)



Misura delle coordinate X Y Z di marker posti sul corpo del soggetto

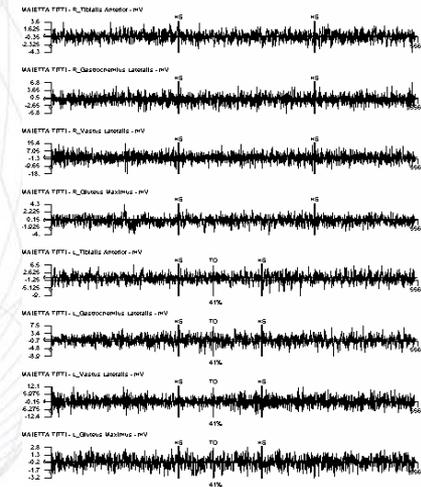
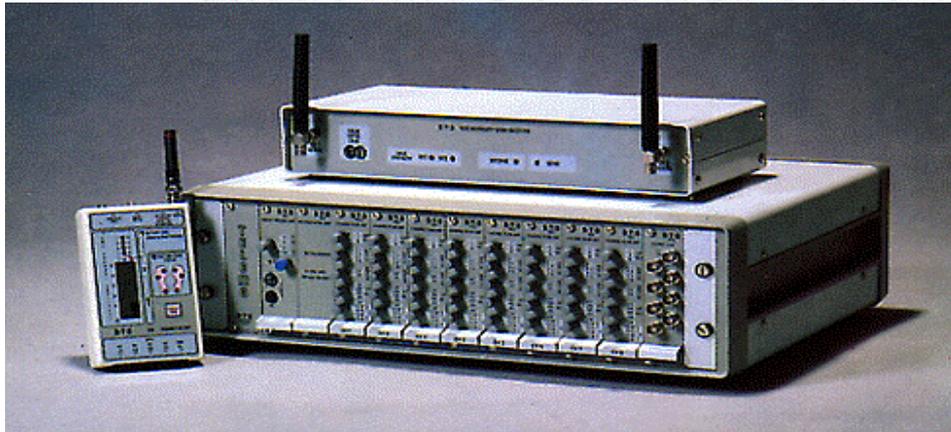
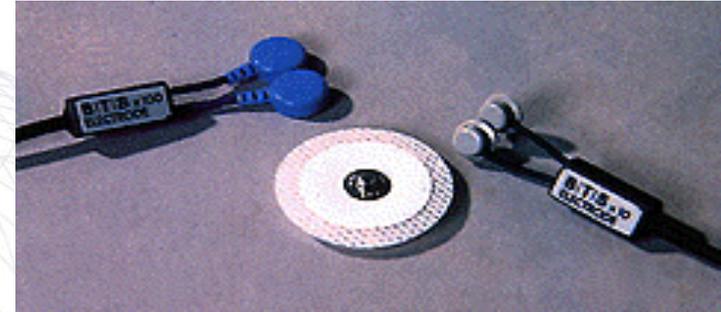


CINEMATICA

FitShake3.0



2. Elettromiografo telemetrico TELEMEG (BTS, IT)



Misura il segnale elettrico associato alla contrazione

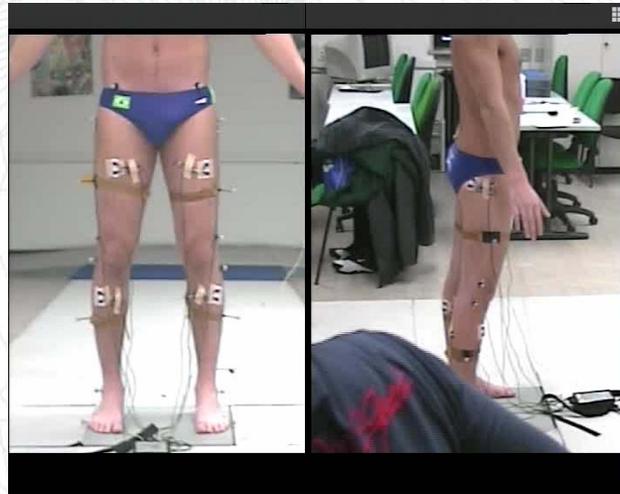


EMG

FitShake3.0



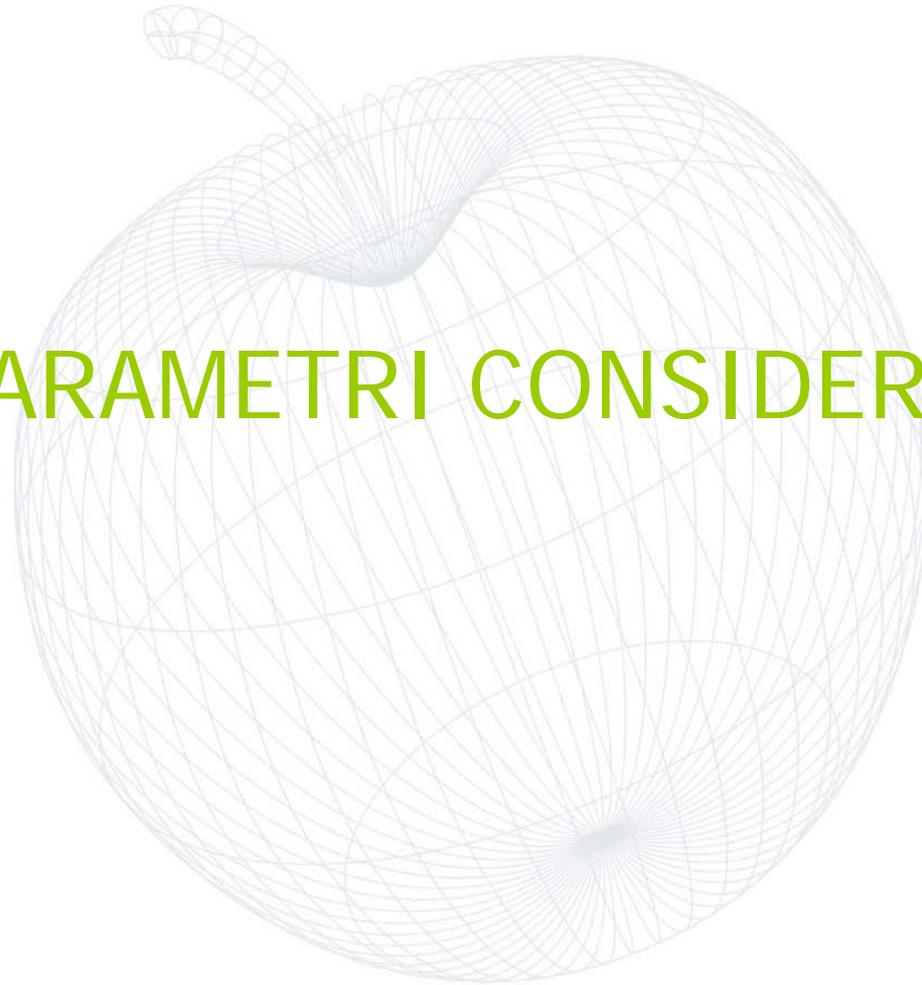
3. sistema di ripresa Video (BTS, IT)



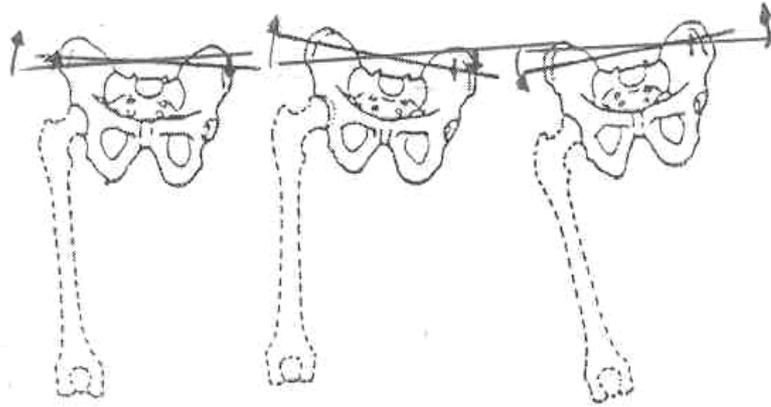
Ripresa Video sincronizzata con sistema optoelettronico e sistema EMG



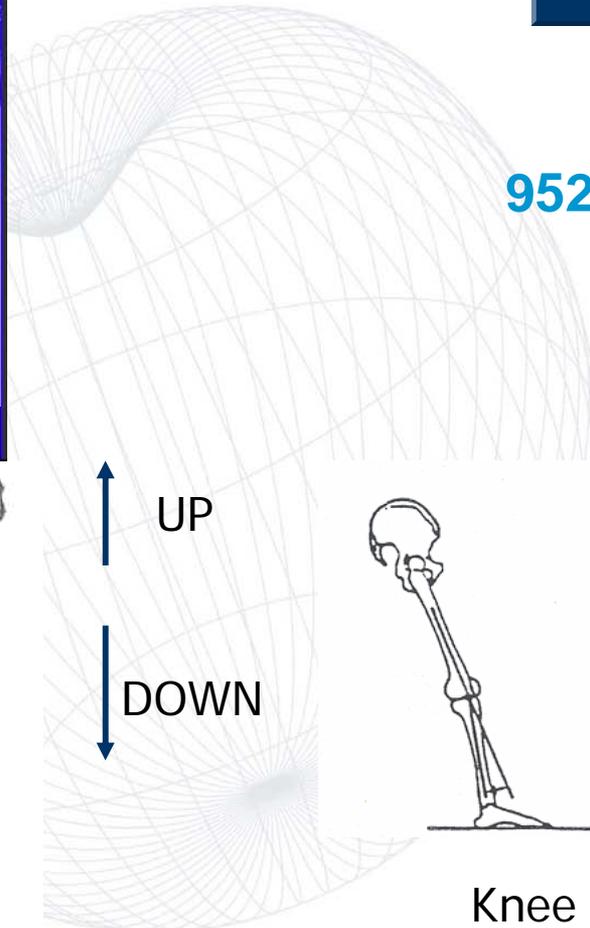
PARAMETRI CONSIDERATI



Grandezze analizzate



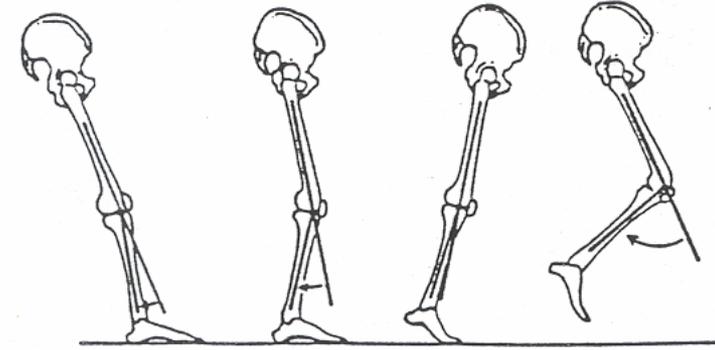
Pelvic Obliquity



952b01

UP
DOWN

FLEX



Knee Flexion Extension

A large, light gray wireframe illustration of an apple, showing the mesh structure of the fruit and its stem. The apple is centered on the page.

PROVE SPERIMENTALI

FitShake3.0



SOGGETTO A:

Codice: 952

- POSIZIONE 1: braccia lungo il corpo e ginocchia estese (sess. B)
- POSIZIONE 2: braccia lungo il corpo e ginocchia flesse (sess. C)
- POSIZIONE 3: braccia appoggiate e ginocchia estese (sess. D)
- POSIZIONE 4: braccia appoggiate e ginocchia flesse (sess. E)

Durata della prova 26 sec

Speed testate: 1, 5, 10, 15 e 20

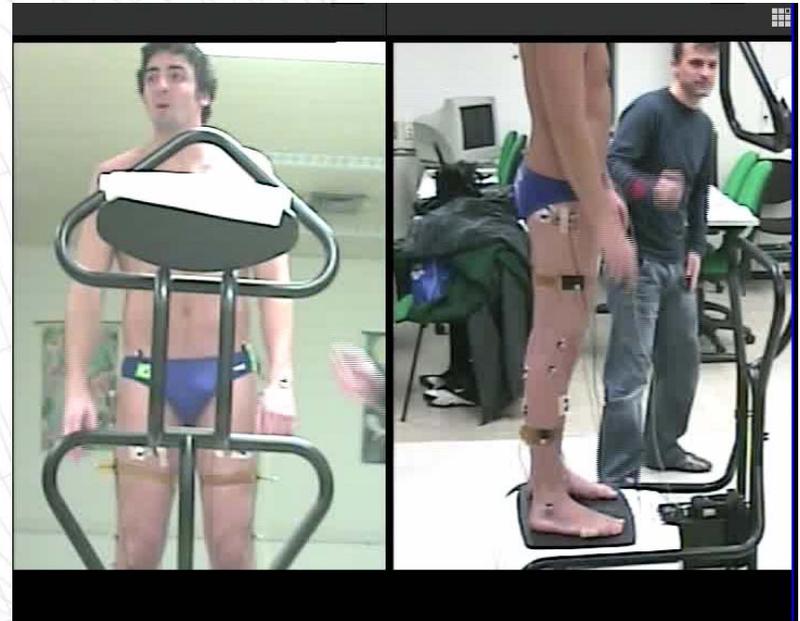
Muscoli: Retto Femorale, Gluteo Medio, Tibiale Anteriore,
Gastrocnemio Mediale



POSIZIONI



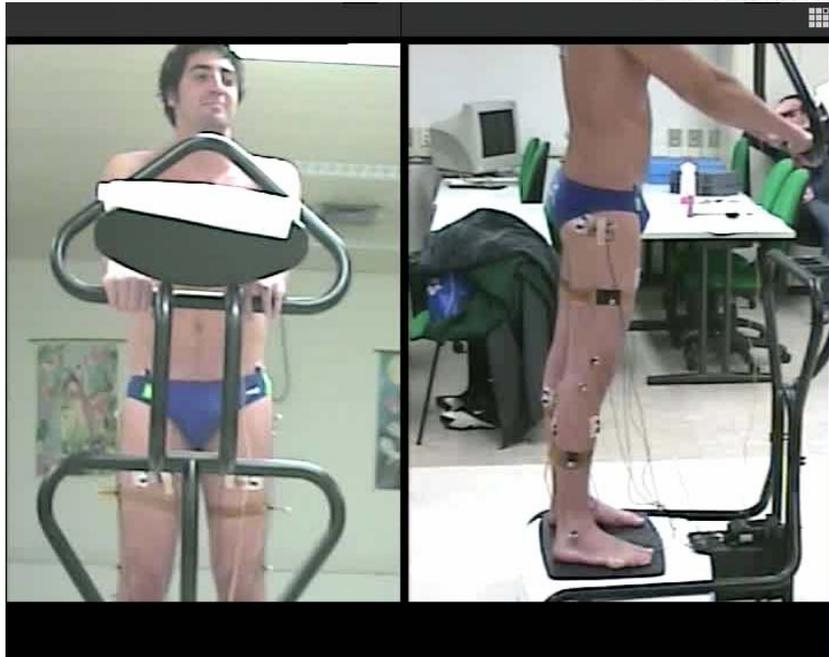
Posizione 1



Posizione 2



POSIZIONI



Posizione 3



Posizione 4

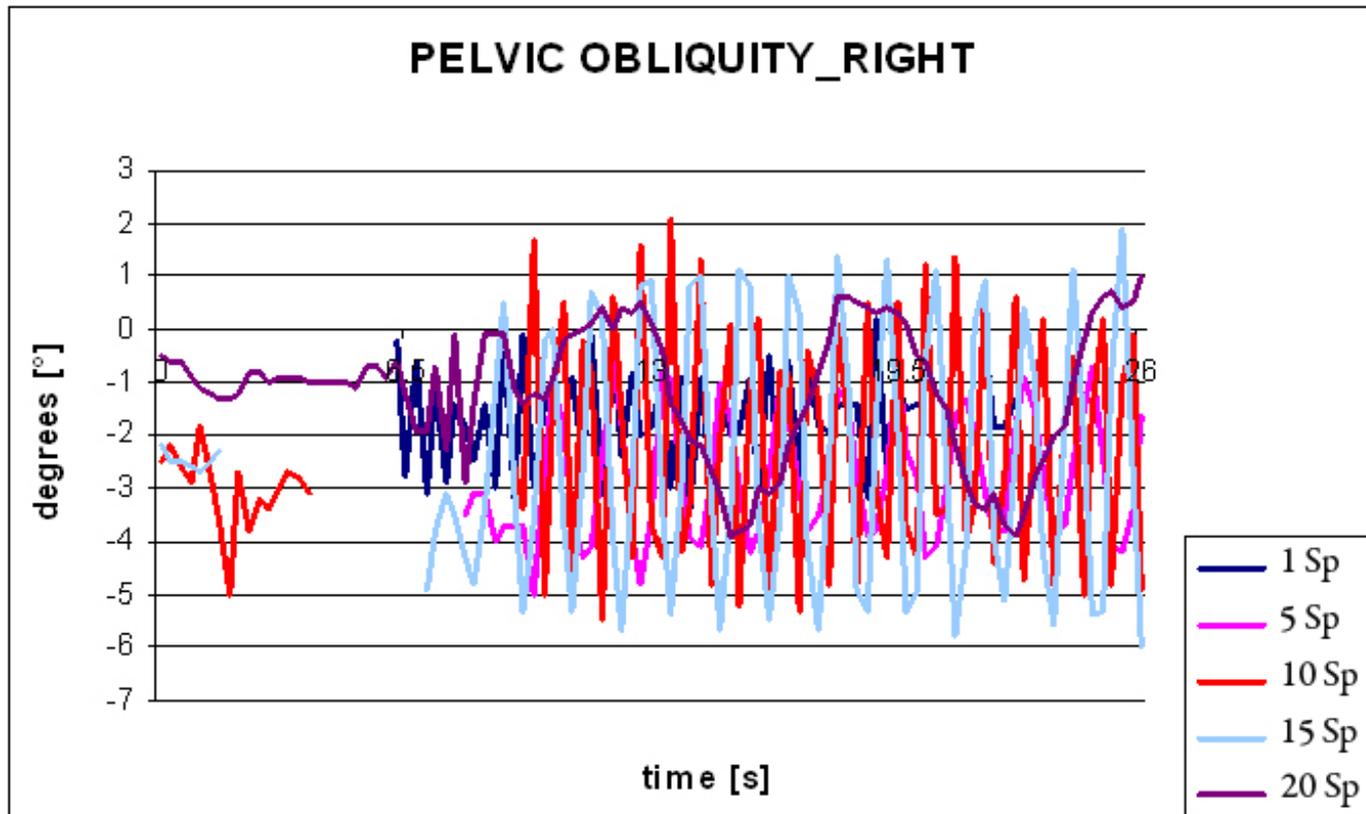
A large, light gray wireframe model of an apple, showing the intricate grid of lines that form its shape, including the stem and leaf. It is centered on the page.

RISULTATI PRELIMINARI



POSIZIONE 1: comportamento bacino

PELVIC OBLIQUITY

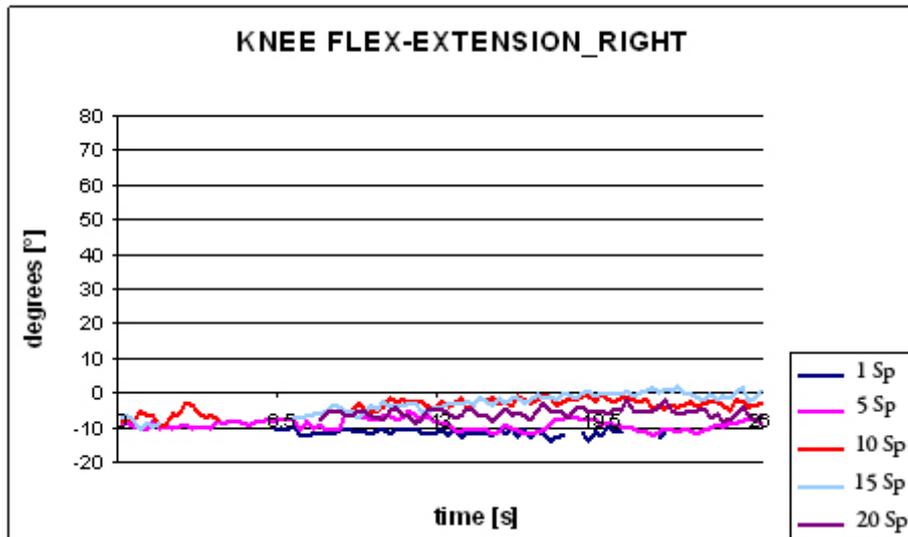


Incremento del range of motion all'aumentare della frequenza

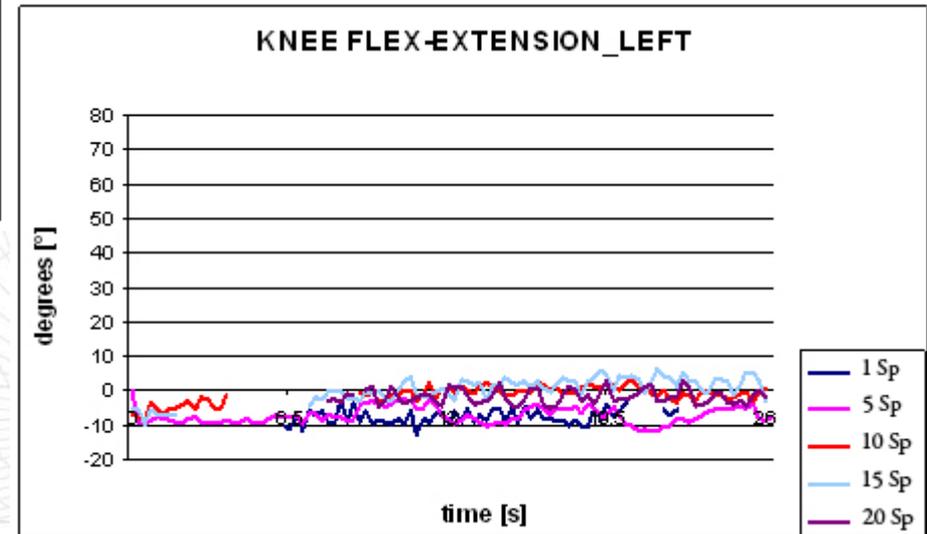


POSIZIONE 1: comportamento arti inferiori

KNEE FLEX-EXTENSION



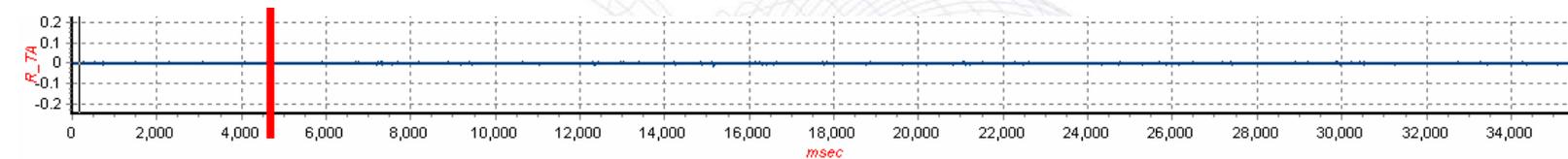
Mantenimento posizione estesa arti inferiori all'aumentare della frequenza



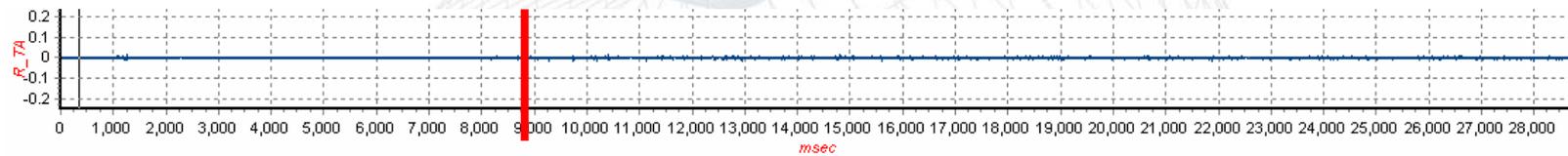


POSIZIONE 1: EMG

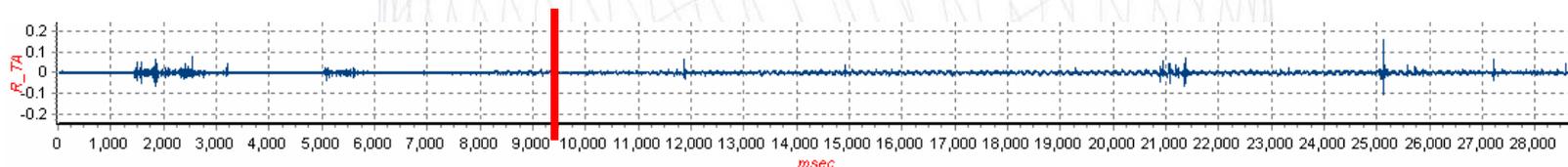
Tibiale Anteriore



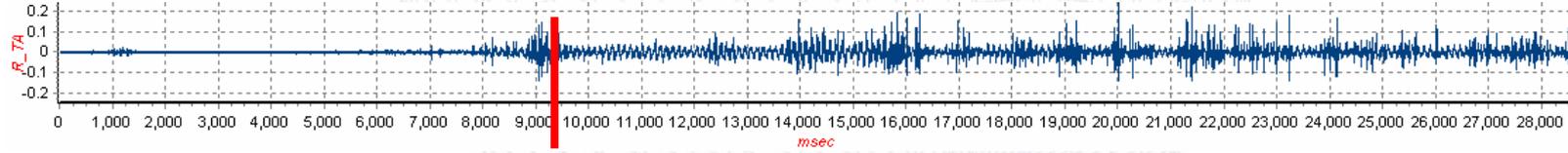
1



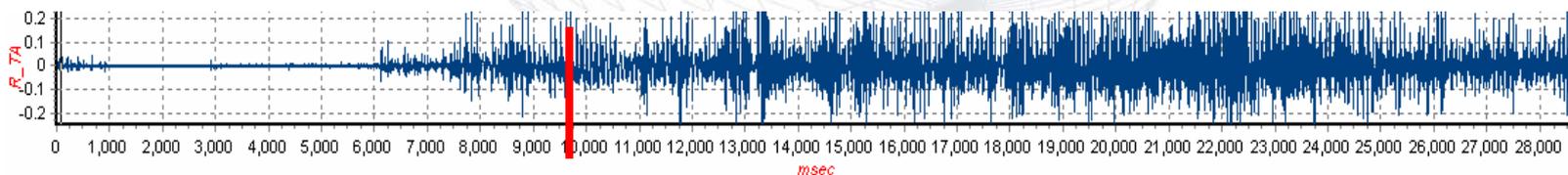
5



10



15

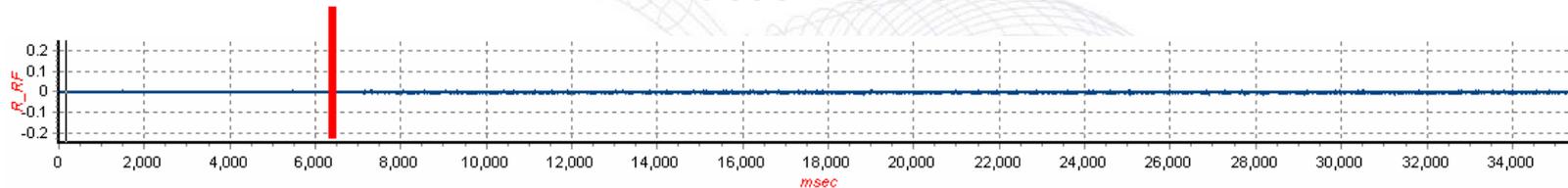


20

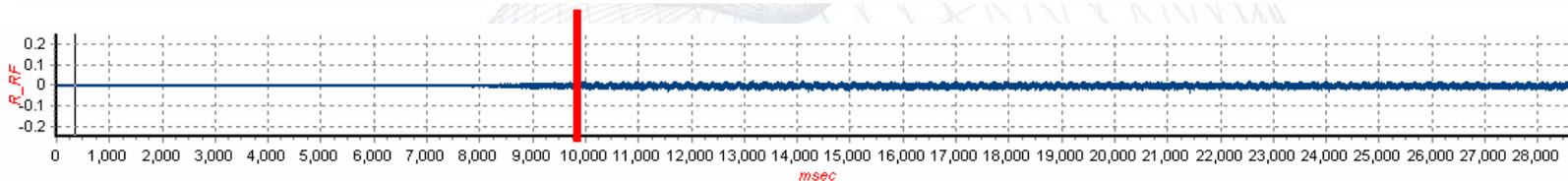


POSIZIONE 1:EMG

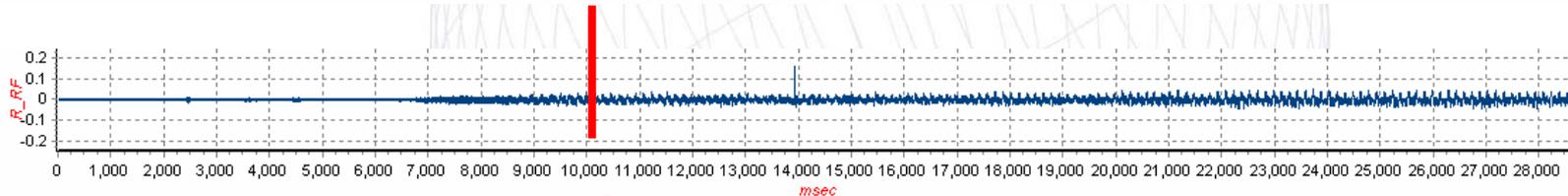
Retto Femorale



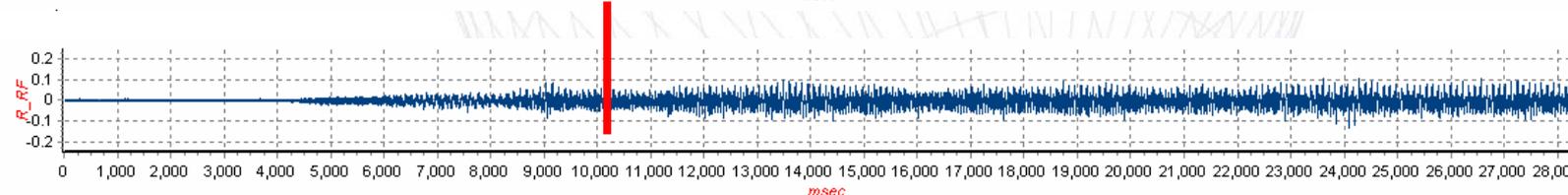
1



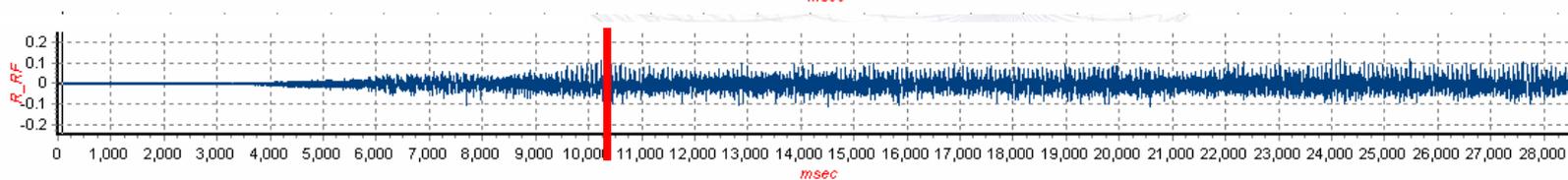
5



10



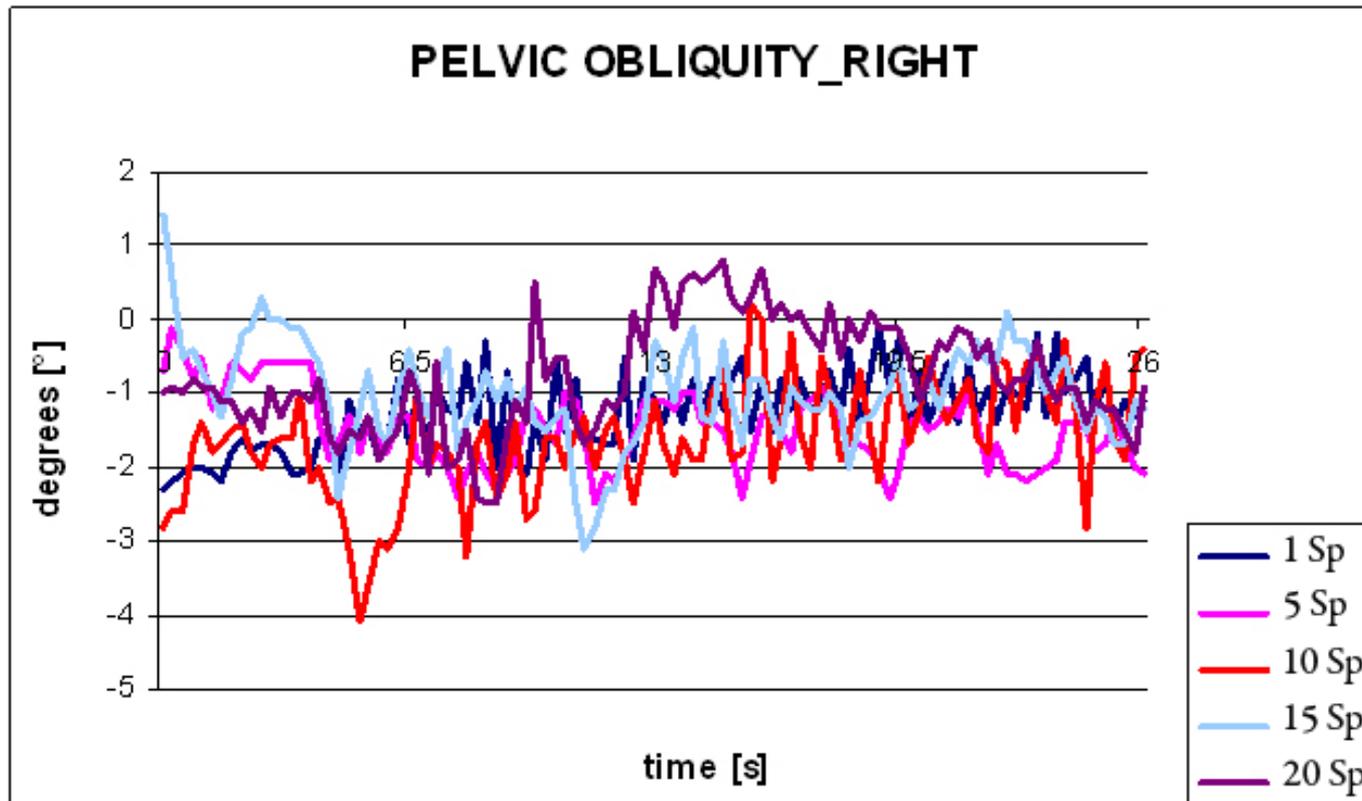
15



20



POSIZIONE 2: comportamento bacino **PELVIC OBLIQUITY**



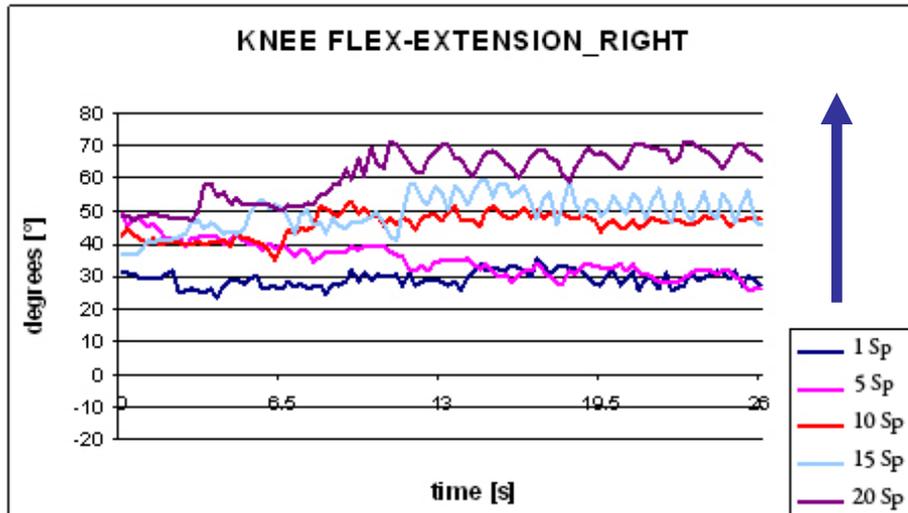
per effetto della posizione in flessione degli arti inferiori.
Stabilizzazione del bacino, ridotte variazioni del ROM alle alte frequenze rispetto alla posizione 1.



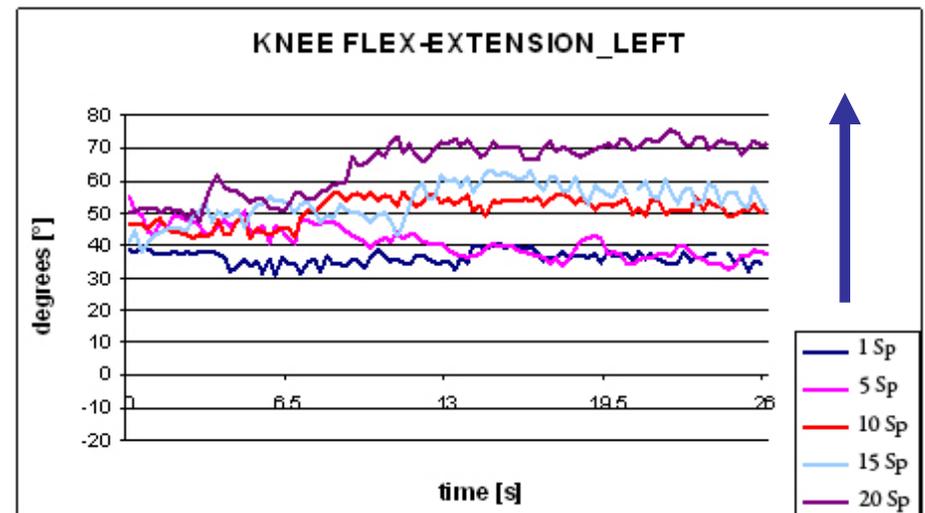
POSIZIONE 2: comportamento arti inferiori

KNEE FLEX-EXTENSION

Flex



Flex



Flessione accentuata delle ginocchia alle alte frequenze.



RIEPILOGO STUDI

- LE STIMOLAZIONI DI FITSHAKE NON FACENDO SUPERARE I 6° GRADI DI UP AND DOWN AL BACINO NON POSSONO CREARE PROBLEMI ALLA COLONNA VERTEBRALE
- LA MASSIMA SICUREZZA PER LA COLONNA VERTEBRALE LA OTTENIAMO CON UN MINIMO PIEGAMENTO AL GINOCCHIO RIDUCENDO L'UP AND DOWN DEL BACINO A SOLI 2° GRADI



RIEPILOGO STUDI

- DA 1 A 5 LA MUSCOLATURA NON VIENE ATTIVATA E QUINDI SI POSSONO EFFETTUARE GRAZIE AGLI SPOSTAMENTI ARTICOLARI INDOTTI E A POSTURE ADEGUATE PROTOCOLLI DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE E DI MOBILITA' ARTICOLARE



RIEPILOGO STUDI

- DA 5 A 15 L'ATTIVAZIONE MUSCOLARE E' DI MEDIA INTENSITA' CREANDO UNA OTTIMA AZIONE DRENANTE E DI MASSAGGIO.



RIEPILOGO STUDI

- DA 15 A 20 LE CONTRAZIONI MUSCOLARI INDOTTE RISULTANO INTENSE CREANDO UNA OTTIMA TONIFICAZIONE E POTENZIAMENTO PER GLI ARTI INFERIORI.



CAMPI DI APPLICAZIONE DEL METODO FITSHAKE

Viste le caratteristiche intrinseche delle stimolazioni create dal moto meccanico oscillatorio di **FITSHAKE** possiamo elencare i seguenti obiettivi programmatici:



CAMPI DI APPLICAZIONE DEL METODO FITSHAKE

1. PROGRAMMI DI POTENZIAMENTO

- ✓ **muscolare diretto**
- ✓ **muscolare di transfer**



CAMPI DI APPLICAZIONE DEL METODO FITSHAKE

2. PROGRAMMI DI FLESSIBILITA':
- ✓ **mobilità articolare**
 - ✓ **elasticità muscolare**
 - ✓ **detensione artromuscolare**



CAMPI DI APPLICAZIONE DEL METODO FITSHAKE

3. PROGRAMMI DI STIMOLAZIONE:

- ✓ **vascolare**
- ✓ **linfatica**



CAMPI DI APPLICAZIONE DEL METODO FITSHAKE

4. PROGRAMMI DI RECUPERO:
- ✓ **funzionale articolare**
 - ✓ **funzionale muscolare**



CAMPI DI APPLICAZIONE DEL METODO FITSHAKE

- 5. PROGRAMMI DI MIGLIORAMENTO
 - ✓ **attività posturali globali**
 - ✓ **segmentarie**



PROGRAMMI INSERITI NEL PERSONAL TRAINER DI FITSHAKE 3.0:

- DIMAGRIMENTO
- TONIFICAZIONE E POTENZIAMENTO
- MASSAGGIO DRENANTE
- STRETCHING E RELAX
- RIABILITAZIONE