



Stare bene è una questione di tempo

BENESSERE  
È ARMONIA  
TRAMENTE  
E CORPO

Per raggiungere e mantenere questo stato psicofisico abbiamo ideato una metodologia di allenamento in grado di dare benefici effetti in poco tempo, permettendo a chiunque di ottenere forma fisica e serenità interiore, indipendentemente dall'età e dal grado di preparazione atletica.



# UNA FORZA DELLA NATURA

Il corpo umano, subisce costantemente l'influsso della **forza di gravità terrestre**, che viene dall'organismo percepita come uno stato di disequilibrio. La ricerca di un nuovo equilibrio per contrastare questa forza, determina una serie di contrazioni-decontrazioni muscolari (date da stimoli riflessi e volontari) che agiscono sulle **funzioni scheletriche, muscolari, articolari, circolatorie e linfatiche**. La pedana oscillante FitShake sfrutta questo principio, generando artificialmente delle onde di frequenza variabile che amplificano all'interno dell'organismo la sensazione di disequilibrio percepita.



# UN EQUILIBRIO SAPIENTE

Abbiamo osservato le reazioni del corpo alle sollecitazioni indotte dalle oscillazioni e in collaborazione col **dipartimento di Bioingegneria del Politecnico di Milano**, abbiamo individuato un intervallo di frequenze che simulano le sollecitazioni naturali cui il corpo è sottoposto nella quotidianità e sotto sforzo. Sofisticata valutazioni cinematiche ed elettromiografiche ne hanno rivelato gli effetti benefici sull'apparato locomotore. Contemporaneamente, grazie al nostro **Centro Pilota** abbiamo osservato le interazioni di diversi tipi di utenza con la pedana oscillante, definendo programmi specifici di allenamento, puntando ad ottimizzare il benessere individuale e sperimentando situazioni in cui FitShake diventa veicolo di socialità.



# UNA MACCHINA PERFETTA

Il risultato di questi studi incrociati si è concretizzato nella creazione di una macchina dal design funzionale. In FitShake nulla è affidato al caso: dalla scelta dei materiali, alle finiture, tutto è progettato per garantire solidità, sicurezza, curabilità e gradevolezza estetica. **Come nella miglior tradizione del design italiano, la forma di FitShake è figlia della sua funzione.** La curvatura ergonomica della struttura tubolare, alta circa 160 cm, consente molteplici punti di presa e di appoggio garantendo piena libertà di movimento. La consolle audio/video in 5 lingue, permette di svolgere moduli di allenamento che vanno incontro alle esigenze più diverse. FitShake può essere utilizzata in ambito **sportivo e fisioterapico, estetico e del benessere, preventivo e curativo per il fitness della terza età.**

# FitShake 3.0

La pedana **oscillante** studiata  
per l'allenamento professionale,  
il benessere e l'estetica.



**Oscillazione e vibrazione** sono due sinonimi che esprimono uno stesso moto con caratteristiche di ampiezza e velocità diverse: l'oscillazione riproduce un movimento ampio e lento (il pendolo), la vibrazione un movimento piccolo e veloce (il suono). Le **pedane basculanti** (oscillanti o vibratorie) si inclinano a destra e a sinistra intorno ad un asse centrale; le **pedane sussultorie** (tutte vibratorie) si alzano e si abbassano. Fitshake, nello specifico, **bascula a destra e a sinistra** di circa 13 mm attorno ad un asse centrale oscillando ad una velocità da 1 a 24 Hz.

Le nostra decisione di sposare il movimento oscillatorio e basculante è supportata dagli studi condotti presso il **Laboratorio di Analisi della Postura e del Movimento "Luigi Divieti" - Politecnico di Milano - Dipartimento di Bioingegneria**, che certificano gli effetti benefici di Fitshake, in quanto **le stimolazioni prodotte non possono creare disturbi di nessun genere alla colonna vertebrale**. A testimonianza di ciò sono state evidenziate tre fasce di velocità alle quali si possono abbinare diverse tipologie di allenamento: **riabilitazione, stretching e relax** alle velocità più basse, un'azione di **massaggio drenante vascolare e linfatico** alle velocità intermedie, e un'ottima possibilità di **potenziamento muscolare e dimagrimento** nell'ultima fascia di velocità sostenuta da Fitshake.

#### FitShake è indicata per:

- trofismo di primo livello per principianti
- trofismo artro-muscolare per riabilitazioni post traumatiche od operatorie
- potenziamento statico-dinamico per incremento della forza muscolare
- transfer per incremento della forza specifica applicata agli sport (calcio, basket, volley, atletica leggera, ciclismo, sci, windsurf, etc.)
- tonificazione glutei, cosce, addominali
- azione linfodrenante e quindi anticellulitica
- azione pressostatica e quindi contro il ristagno idrico periferico
- preparazione al massaggio
- mobilizzazione delle faccette articolari vertebrali e miglioramento dell'elasticità e stabilità dell'intero rachide
- detensione della muscolatura paravertebrale e spinoappendicolare (torcicollo, blocchi lombosacrali, ecc.)
- miglioramento della percezione corporea e sviluppo di un atteggiamento posturale corretto (scogliosi, ipercifosi, iperlordosi, etc)
- rilassamento psicosomatico e preparazione alla manovra di sbloccaggio articolare

## FitShake 3.0



#### CARATTERISTICHE TECNICHE

- Potenza Kw 1,5
- Accelerazione da 0 a 5 G
- Ampiezza oscillazione mm 13
- Peso totale macchina Kg 71
- Peso massimo utente Kg 180
- Dimensioni base cm 77 x cm 105
- Altezza struttura tubolare cm 160
- Altezza totale macchina cm 175
- Display a cristalli liquidi
- Chiavetta i-button
- 50 programmi preimpostati
- Istruttore virtuale in 5 lingue





Alloggio per chiave i-button



Consolle audio-video con istruttore virtuale in 5 lingue



Versione Silver

Versione Antracite

## FitShake 3.0

### 3 campi di applicazione

- sport
- estetica e benessere
- terza età

### 5 protocolli di allenamento

- massaggio anticellulite
- tonificazione e potenziamento
- dimagrimento
- stretching e relax
- riabilitazione



100%  
made in Italy

## FitShake 3.0 Sport

FitShake in ambito sportivo può essere utilizzata come **mezzo di supporto o alternativo all'allenamento tradizionale, per il riscaldamento o il defaticamento, o come mezzo di recupero durante l'allenamento**. La sollecitazione prodotta dalle oscillazioni meccaniche è in grado di innalzare la contrazione muscolare fino al 30% con effetti di potenziamento muscolare e incremento delle capacità elastiche reattive.

**FitShake aiuta a risolvere diversi problemi, tra i quali:**

- atrofia o ipotonia muscolare
- pubalgia
- problemi al tendine d'Achille
- riabilitazione del ginocchio
- tensioni alla muscolatura cervico-dorsale
- mobilizzazione e trofismo dell'articolazione scapolo-omerale



**175 cm**  
di altezza

## FitShake 3.0 estetica e benessere

FitShake consente un **miglioramento del metabolismo basale, una maggiore combustione dei grassi ed una conseguente riduzione degli strati adiposi sottocutanei**. Attivando la circolazione ed irrorando maggiormente le cellule, aiuta a bloccare il meccanismo di formazione della cellulite, trasformando la tendenza all'accumulo, in capacità di smaltimento di grassi e formazione di trofismo muscolare. Ha un importante effetto di rinforzo del tessuto connettivo che permette di avere una pelle più morbida e liscia. Le oscillazioni infine agiscono attraverso il rilascio nel nostro corpo, in modo del tutto naturale, di neurotrasmettitori, quali la serotonina e la dopamina, che migliorano l'umore e danno una sensazione di benessere generale del tutto simile a quella che si ha al termine di un'attività sportiva.

### Dopo 5 settimane di trattamento con FitShake\*:

\*2 sedute alla settimana da 30 minuti in associazione ad un regime alimentare ipocalorico

- riduzione circonferenza vita da 1,5 a 3 cm
- riduzione circonferenza periombelicale da 2 a 4,5 cm
- riduzione circonferenza bacino alle S.I.A.S. da 2 a 3,5 cm
- riduzione circonferenza alla base dell'arto inferiore da 2 a 3 cm



**180 Kg**  
supportati

## FitShake 3.0 terza età

Fitshake grazie alle sue oscillazioni dolci, ai suoi appoggi sicuri e comodi, rappresenta un'ottima opportunità di movimento per una persona anziana desiderosa e bisognosa di perseguire i seguenti obbiettivi:

- stimolazione muscolare
- stimolazione ossea
- stimolazione articolare
- stimolazione circolatoria

FitShake inoltre è utile per **prevenire l'osteoporosi**. L'evidente miglioramento delle funzioni muscolari, indotte dalla somministrazione di questo tipo di trattamento, produce sollecitazioni efficaci sulle funzioni biologiche delle ossa su cui si inseriscono. Questo fattore, unito ad un aumento della resistenza muscolare e dell'equilibrio, sono elementi fondamentali per migliorare la vita di qualsiasi persona anziana (si pensi, per esempio, al minor rischio di cadute che l'aumento dell'equilibrio può determinare).

# E INFINE SU MISURA PER VOI

Abbiamo ideato pacchetti personalizzati per **palestre, aree benessere e centri fisioterapici**. Vi offriamo la preziosa consulenza del nostro personale qualificato e la possibilità di entrare a far parte della rete dei nostri **WellPoint® riconosciuti**. Tra i numerosi servizi che mettiamo a vostra disposizione, consultabili sul sito **wpesrl.it**, il nostro centro di progettazione in interior e light design per la realizzazione del vostro spazio benessere e la possibilità di usufruire del pacchetto marketing per avere a disposizione tutto il materiale relativo alla promozione di FitShake all'interno del vostro centro.





# il Welltrainer