Come funziona l'allenamento oscillatorio?

Il moto oscillatorio (basculante) della pedana FitShake agisce sull'apparato locomotore attraverso i seguenti due effetti:

Creazione di continui disequilibri articolari (caviglie, ginocchia, anche, bacino, rachide). Spinte di accelerazione dal basso verso l'alto e, contemporaneamente sul lato opposto, depressioni accelleratorie compensative dall'alto verso il basso, in modo continuo e alternato destra-sinistra, sinistra-destra.

Il primo effetto, ha come caratteristica principale, di imporre al sistema nervoso periferico di attivare i sensori propiocettivi per contrastare e modulare i continui disequilibri attraverso contrazioni e decontrazioni muscolari, migliorando così il rendimento del processo di reclutamento delle unità motorie.

Il secondo effetto, invece, oltre ad aumentare l'intensità del primo processo (reclutamento e coordinazione muscolare), crea una stimolazione del processo di ritorno venoso e linfatico, dalla periferia al centro (vena porta, centri linfatici inguinali), contribuendo alla diminuzione del ristagno idrico (gonfiore alle gambe) e quindi all'accumulo di grasso localizzato (cellulite).

L'allenamento oscillatorio riduce la cellulite?

L'allenamento con FitShake, grazie alle sue spinte dolci da 8 a 12Hz, favorisce il ritorno linfatico e venoso, combattendo il ristagno idrico uno dei principali fattori che determinano la formazione di cellulite e del grasso localizzato. Quindi sicuramente FitShake è un ottimo strumento per combattere la formazione di cellulite.

Se smetto di allenarmi, dureranno i benefici?

Come per tutte le procedure di allenamento, le modificazioni strutturali ottenute sono direttamente proporzionali al tempo di allenamento dedicato. Ovvero se l'allenamento con FitShake è stato effettuato in tre mesi ed ho ottenuto un discreto risultato sicuramente posso e devo rilassarmi almeno 3 settimane prima di fare un richiamo di stimoli, senza perdere la forma acquisita. Se l'allenamento dedicato a FitShake è stato di 6 mesi, la pausa può anche protrarsi per 6 settimane prima di iniziare un ciclo di allenamento.

L'allenamento oscillatorio rappresenta un esercizio completo?

Il metodo FitShake può rappresentare un allenamento completo in quanto integra posizioni statiche sulla pedana con esercizi dinamici con e senza piccoli sovraccarichi, per arti inferiori, superiori, e tronco. Sul manuale d'uso di FitShake DLX si possono trovare le procedure dei 50 programmi di allenamento inseriti nella consolle elettronica e condotti da un personal trainer virtuale a video con supporto sonoro.

Vi sono controindicazioni?

Sì, alcune. Di seguito l'elenco:

* Donne in gravidanza
* Condizioni di trombosi acuta
* Gravi malattie vascolari (es. varici in fase avanzata)

* Ferite fresche dovute a operazione o intervento chirurgico
* Protesi di anche e ginocchia
* Gravi forme di ernia, di discopatiae di spondilolisi.
* Epilessia
* Forte emicrania
* Presenza di pacemaker, placche, chiodi e strutture di osteosintesi in generale.
* Presenza di spirali anticoncezionali
* Processi neoplastici (tumori e processi metastasici)
* Problematiche al sistema visivo e in particolare a livello della retina
* Patologie a carico dell'apparato riproduttivo
* Stati infiammatori dell'apparato vestibolare

Quali sono le differenze tra pedana oscillante e vibrante?

La principale e fondamentale differenza tra le due pedane è che quella vibrante utilizza una velocità elevata con ampiezza di movimento limitato, da frazioni di millimetro a pochi millimetri; mentre la pedana oscillante utilizza velocità ridotte con ampiezze di movimento maggiori, da pochi millimetri ad 1 cm. Grazie a questa differenza fondamentale cambiano completamente le procedure di utilizzo.
Infatti mentre la logica delle pedane vibranti è quella di salire sulla pedana e subire la vibrazione in quanto elemento già di per sé stimolante, la pedana oscillante, con i sui ampi e lenti spostamenti nello spazio, crea disequilibri articolari i quali stimolano i sensori propriocettivi, costringendo il soggetto ad attivare, in modo molto più naturale e meno invasivo rispetto agli urti e accelerazioni esasperate di una pedana vibrante, la propria coordinazione neuro muscolare.
La pedana oscillante FitShake quindi non rappresenta solo un attrezzo su cui salire e subire passivamente le vibrazioni, ma una nuova opportunità di movimento nello spazio. Da oggi quindi oltre a pedalare, camminare, steppare, con FitShake si può anche oscillare, offrendo agli operatori dei settori fitness, fisioterapico, benessere, estetico, la possibilità di creare nuove tipologie di servizio al cliente.

Qual è la differenza tra una pedana economica e una professionale?

Non sono in grado di risponderle in merito ai prezzi della concorrenza dato che ogni azienda ha la propria politica produttiva e commerciale. Per quanto ci riguarda, il prezzo della nostra pedana, che per altro ci risulta essere concorrenziale rispetto alle altre pedane professionali, è frutto di una struttura studiata e realizzata in Italia appositamente per ottimizzare l'utilizzo del macchinario; di un metodo di allenamento messo a punto per soddisfare al meglio gli utenti dei settori fitness, estetico e fisioterapico; della possibilità di utilizzare la pedana in maniera intuitiva grazie alla presenza del personal trainer integrato, che illustra ed accompagna l'utente attraverso i 50 programmi inseriti nel display. Contribuiscono anche gli studi effettuati in collaborazione con il Dipartimento di Bioingegneria del Politecnico di Milano e la continua formazione e assistenza post vendita.
Quindi la differenza tra i prezzi, va ricercata oltre che nella tipologia di attrezzo, anche e sopratutto sui servizi offerti dall'azienda per poter sfruttare al meglio le potenzialità del nuovo strumento.

È consigliabile l'uso della pedana oscillante quando sono presenti problemi alla schiena come ad esempio ernie lombari?

Per contrastare il decadimento della colonna vertebrale FitShake può essere sicuramente di aiuto in quanto con essa si possono creare delle procedure di tonificazione inizialmente molto dolci, per rinforzare la struttura dell'intero rachide (l'insieme dell'apparato locomotore della colonna vertebrale, ovvero ossa-legamenti-disci intervertebrali-muscoli), senza compromettere la salute della colonna vertebrale. Il rachide, infatti, come qualsiasi altra parte del nostro corpo, non è un pezzo meccanico inerte, ma un organo vivente che necessità di essere stimolato continuamente, sia sotto l'aspetto di equilibrio che sotto l'aspetto di pressione e decompressione, per mantenere idratati i dischi intervertebrali (i cuscinetti della nostra schiena) e tonici muscoli e legamenti. Alcune procedure di utilizzo di Fitshake vanno proprio nella suddetta direzione.

La pedana oscillante è indicata per problemi di crisi di panico?

FitShake, permette procedure di allenamento che consentono di attivare il corpo in modo dolce, creando rilassamento e allungamento corporeo e non eccitazione psicomotoria, perciò possono essere molto utili per superare gli stati di eccessivo nervosismo e ansia. Infatti FitShake grazie alle sue prese e con il suo movimento a basse velocità non crea vibrazioni, ma onde e spinte che coccolano e attivano le articolazioni in modo piacevole e sicuro.