

Applicazioni



1 - Sport e riabilitazione

FitShake, FitShakeDLX e FitHome **in ambito sportivo** possono essere utilizzate 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 elastico reattive. Gli effetti positivi che si possono ottenere riguardano in particolare

la forza esplosiva, la forza massima, la potenza, la velocità, l'elasticità e la resistenza

. L'esposizione a questo metodo, inoltre, induce alla stimolazione di alcuni ormoni: da studi recenti si è osservato, in risposta a soli 10 minuti di oscillazione, un

incremento significativo sia dell'ormone della crescita (somatotropina), sia del testosterone

; innalzamento che risulta parallelo all'aumento della potenza muscolare. Famosi sono i test effettuati dal Dott. Bosco e dai suoi colleghi su alcune pallavoliste professioniste che hanno dimostrato un incremento della potenza dei muscoli estensori delle gambe dopo una seduta di soli 10 minuti. In un successivo esperimento si è visto, in atleti ben allenati, un incremento della potenza muscolare durante l'effettuazione di salti, dopo 10 giorni di trattamento, applicati per 10 minuti al giorno. È da ricordare che anche gli atleti professionisti traggono un grande vantaggio dall'uso della pedana oscillante, non solo come defaticante, ma anche per il miglioramento delle proprie prestazioni senza il rischio di infortuni (rischio molto elevato quando si arriva a certi livelli di carico).

Per quanto riguarda il fitness, vi è da sottolineare un aumento della resistenza allo sforzo, una maggior facilità al recupero e un potenziamento dell'elasticità degli arti inferiori.

In ambito fisioterapico, le pedane possono essere utilizzate per risolvere i problemi fisici dovuti, per esempio, ad un prolungato periodo di inattività in seguito ad infortuni od operazioni mediche. Attraverso l'uso e grazie alla capacità di gradazione (incrementi da 1 singolo step in un range compreso tra 1 e 20), si possono creare procedure di riabilitazione e di recupero funzionale, sia sotto l'aspetto di mobilità articolare che di trofismo muscolare.

In generale si può dire che la pedana oscillante può essere utilizzata per aiutare 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

Studi clinici condotti su pazienti con traumi dei nervi periferici e contratture articolari, hanno dimostrato l'efficacia del trattamento accompagnato a metodi di trazione classica. Recentissimi esperimenti hanno evidenziato un rimarchevole **miglioramento della flessibilità della colonna vertebrale e dei muscoli flessori delle gambe**

dopo il trattamento. Questo metodo, in modo inequivocabile, si è dimostrato essere di gran lunga più efficace dei metodi tradizionali quali quello balistico, quello passivo, quello statico ed il PNF, Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, ossia la facilitazione propriocettiva neuromuscolare.

2

Estetica e benessere

2 - Estetica e benessere

A livello estetico, le pedane possono essere utilizzate per **migliorare l'attività metabolica dell'individuo**.

Grazie a sedute sulle pedane oscillanti si è appunto riscontrato un aumento del metabolismo (con un **miglioramento del metabolismo basale**

), con una maggiore combustione dei grassi ed una conseguente riduzione degli strati adiposi sottocutanei. Da sottolineare, dunque, il miglioramento a livello estetico e di benessere che questo metodo può dare: attivando la circolazione ed irrorando maggiormente le cellule, la pedana oscillante

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

. Le oscillazioni di FitShake, FitShakeDLX e FitHome, hanno quindi un importante effetto linfodrenante, riscontrabile in una visibile diminuzione della cellulite e delle aderenze, ed un rinforzo del tessuto connettivo che permette di avere una pelle più morbida e liscia. A livello di benessere psico-fisico, le oscillazioni della pedana 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. Sono stati inoltre riscontrati aumenti della coordinazione, dell'equilibrio corporeo e dei riflessi, in quanto le oscillazioni agiscono direttamente sulla propriocezione (meccanismo che regola l'equilibrio e la percezione del movimento).

3 Fitness per la terza età

3 - Fitness per la terza età

Nel fitness per la terza età, le pedane, possono essere utilizzate per **prevenire l'osteoporosi**. Anche se gli studi rivolti all'applicazione del metodo oscillatorio per ridurre l'insorgere di questo tipo di problema sono difficili da reperire nella documentazione internazionale, si può osservare che questa nuova metodologia di allenamento presenta indicazioni efficaci inequivocabili.

Queste affermazioni sono suffragate dal fatto che l'evidente miglioramento delle funzioni muscolari, indotte dalla somministrazione di questo tipo di trattamento, produce sollecitazioni efficacissime sulle funzioni biologiche delle ossa su cui si inseriscono. Recenti studi suggeriscono che questo metodo potrebbe sostituire l'intervento farmacologico per curare e prevenire l'osteoporosi ed altre ricerche hanno riscontrato un

notevole aumento della densità ossea in pazienti sottoposti a oscillazione

. 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).