

**fit**  
MASSAGE plate



*Caro Cliente,*

*ti ringraziamo per aver scelto di utilizzare Fit Massage Plate, un apparecchio tecnologico ed innovativo realizzato per offrirti dei vantaggi che mai nessun'altro attrezzo è riuscito a sviluppare in un'unica soluzione:*

Una forma eccellente, benessere fisico e psicofisico

## **ALCUNI CENNI SULLA PEDANA VIBRANTE FIT MASSAGE PLATE®**

Il nostro corpo, durante il corso della giornata, è esposto a vibrazioni di diverso tipo che possono essere piacevoli come quelle generate mentre si balla o negative come quando si usa un martello pneumatico.

Il nostro intero sistema si comporta proprio come l'orecchio: è capace di percepire suoni (vibrazioni) gradevoli o sgradevoli con effetti diversi.

Da circa 25 anni numerosi studiosi americani, italiani, israeliani e russi (che furono i primi in assoluto negli anni 60) hanno analizzato gli effetti delle vibrazioni sul corpo umano e le numerose ricerche condotte hanno evidenziato la grande potenzialità delle vibrazioni in campo medico-riabilitativo, nell'ambito del fitness e del benessere generale.

Dallo studio teorico degli effetti positivi delle vibrazioni sul corpo umano, si passò alla costruzione delle attuali pedane vibranti, grazie a particolari studi di ingegneria ed elettronica, tra cui spicca il lavoro apportato dall'italiano Dott. Bosco.

Le pedane vibranti non sono affatto da confondere con la ginnastica passiva o gli elettrostimolatori : i principi su cui si basano sono completamente diversi.

Il principio base su cui lavorarono i ricercatori furono quello della locomozione e di come esercizi di piccola durata ma di altissima intensità producono effetti positivi sulle strutture osseo-muscolari ed articolari.

Il problema è che non tutti hanno la possibilità di allenarsi in maniera adeguata, vi sono sempre presenti rischi di infortuni e che l'attuale modo di vivere porta ad essere sempre di più sedentari piuttosto che attivi.

L'idea base che ha portato alla realizzazione della pedana vibrante è stato quello di sostituire o rendere complementare (dipende dall'età e da una serie di condizioni del paziente) la normale attività fisica, riproducendo le vibrazioni benefiche che si hanno durante la normale "locomozione". Infatti, durante qualsiasi movimento, anche una semplice camminata, al momento dell'impatto al suolo, innumerevoli vibrazioni vengono generate e trasmesse lungo tutto il corpo. Queste vibrazioni vengono trasmesse attraverso il piede, la gamba, la colonna vertebrale ed il collo con enormi benefici per tutto il sistema scheletrico-muscolare.- e non solo.

Non si dice, infatti, che fare movimenti fa sentire meglio?

Anche questa generale sensazione di benessere viene riprodotta dalle vibrazioni della pedana ed è facilmente spiegabile con il rilascio nel nostro corpo, in modo del tutto naturale, di neurotrasmettitori quali la serotonina e la dopamina.

## **I BENEFICI:**

### **ACCELERA IL METABOLISMO**

L'allenamento con questo apparecchio intensifica la combustione dei grassi, migliorando il metabolismo di base, e riducendo gli strati adiposi sottocutanei. Lo speciale massaggio praticato durante gli esercizi si concentrerà sulle zone con problemi specifici.

### **AUMENTA LA POTENZA MUSCOLARE**

Aumenta la potenza muscolare durante l'allenamento lavorano praticamente tutte le fibre di ogni gruppo muscolare interessato, e aumentano visibilmente la forza e la resistenza.

### **COMBATTE LA CELLULITE E MIGLIORA L'ESTETICA**

Il massaggio provocato dagli esercizi del Fit Massage Plate scioglie gli addensamenti dei tessuti e le aderenze, distrugge le cellule adipose e accresce la mobilità degli strati tissutali. La cellulite viene sciolta, il tessuto connettivo rinforzato e la pelle risulterà più liscia e levigata.

### **ALLEVIA O DIMINUISCE IL DOLORE**

Grazie all'attivazione della circolazione sanguigna e la maggiore stimolazione dei nervi, il dolore diminuisce. La crescita della tensione muscolare durante l'allenamento spesso porta a una riduzione della tensione residua che diminuisce anche il dolore.

## CARATTERISTICHE:

- Design perfettamente ergonomico e linea estetica moderna
- 8 programmi diversi di massaggio.
- Disponibilità 20 velocità per soddisfare le esigenze di varie categorie di persone.
- Struttura molto robusta che accompagna colori e finiture alla moda
- Design ergonomico del manubrio che dona sicurezza e fiducia nell'usarlo
- Per una elevata stabilità l'apparecchio è dotato di un supporto metallico.
- L'utilizzo dell'apparecchio è consigliato a persone che hanno un peso massimo di 120 Kg
- Mette in movimento e massaggia tutte le parti del corpo grazie all'oscillazione dei piedi.
- Occupa un minimo ingombro.

### MIGLIORA L'ELASTICITA'

La circolazione intensa, il riscaldamento dei muscoli e l'attivazione riflessa dei tendini contribuiscono ad accrescere l'elasticità del corpo, rimuovendo al tempo stesso qualsiasi tensione.

### MIGLIORA LA FORMA FISICA

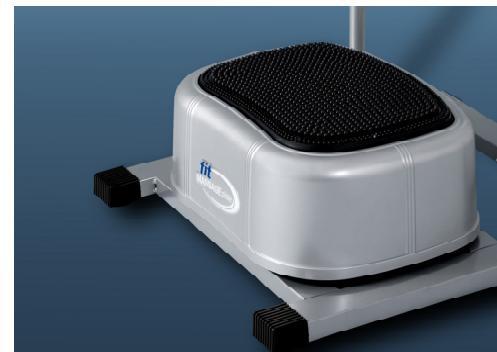
Il rafforzamento del tessuto muscolare trasmetterà una maggiore resistenza ed efficienza anche agli organi e sistemi del corpo, tra cui il cuore. In questo modo tutti i sistemi ne trarranno vantaggio in termini di efficienza.

### ATTIVA LA CIRCOLAZIONE

Durante la sessione di allenamento con VIBRO MASSAGE PLATE il sangue affluisce nei muscoli raggiungendo anche i capillari più sottili fino a 5 volte al secondo. In tal modo le cellule sono irrorate con maggiore velocità e il corpo espelle molto rapidamente le sostanze nocive, beneficiando di una migliore rigenerazione.

### STIMOLA LA COORDINAZIONE

La stimolazione contemporanea di tutti i recettori del corpo contribuisce a migliorare la coordinazione all'interno delle fasce muscolari e tra i vari gruppi di muscoli. L'allenamento va a interessare anche il sistema dei riflessi e dell'equilibrio, apportando immediato benessere.



# Esercizi

## FRONTALE PEDANA



### ISTRUZIONI:

1. inserire la spina nella presa
2. Il display si accenderà, quindi vedrete lampeggiare i parametri del PROGRAMMA 8
3. Con il tasto — potrete selezionare il programma da voi prescelto valutando il tipo di oscillazione che vorrete impostare: P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8
4. Selezionando il tasto MODE confermerete il programma, quindi vedrete lampeggiare la funzione del tempo (TIME).
5. A questo punto col tasto + potrete decidere il tempo di esercizio che confermerete col tasto MODE.
6. Tutti i programmi che vanno dall' 1 al 7 sono pre-impostati ma se vorrete potrete modificare l'intensità delle vibrazioni in fase di esercizio.
7. Il tasto P8 è un programma manuale, quindi dovrete selezionare l'intensità di oscillazione premendo il tasto +
8. Per resettare i programmi tenere premuto il tasto MODE per 3 secondi

**AVVERTENZA: Prima di salire sulla pedana azionare il programma da voi prescelto— salire quando la macchina è in movimento. Questo permetterà alla macchina di durare nel tempo**



### Posizione mezzo Squat:

Questa è la posizione di base: sollevare leggermente i talloni per evitare la trasmissione delle vibrazioni alla testa. Questa posizione può essere utilizzata in condizioni statiche o dinamiche.

Muscoli coinvolti:

*Quadricipite femorale, glutei*



### Affondi:

Per gli affondi posizionare un piede al centro della pedana e l'altro a terra. Raddrizzare la schiena e contrarre i muscoli delle gambe.

Muscoli coinvolti:

*Tendini del ginocchio, quadricipiti e glutei*



### Muscoli tricipiti:

Volgete le spalle alla pedana appoggiando le mani sulla base spingendo le spalle verso l'alto. Flette leggermente le braccia spingendo le scapole verso il centro della schiena.

Muscoli coinvolti:

*Braccia e spalle*



### **Addominali bassi:**

Appoggiare le mani sulla pedana raddrizzando la schiena. Sollevare i glutei finchè non sentirete tendere la zona bassa degli addominali.

Muscoli coinvolti:

*Schiena, avambracci, addominali bassi*



### **Massaggio ai polpacci:**

Stendersi sulla superficie piana di fronte alla pedana appoggiando i polpacci sulla base con le punte dei piedi rivolte verso l'alto.

Muscoli coinvolti:

*polpacci*



### **Massaggio all'avambraccio:**

Stendersi sulla superficie piana su di un fianco verso la pedana tenendo le gambe leggermente piegate, quindi appoggiare il braccio sulla base.

Muscoli coinvolti:

*avambraccio*

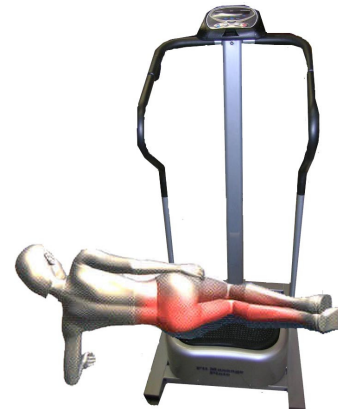


### **Massaggio ai quadricipiti:**

Posizionare davanti alla pedana una base d'appoggio (tipo Step) e stendersi proni con le gambe sulla base, quindi piegare leggermente le gambe. Tenendo la schiena dritta e gli addominali in tensione.

Muscoli coinvolti:

*quadricipiti*



### **Massaggio agli adduttori:**

Stendersi su di un fianco sulla base con il corpo rivolto verso la pedana. Piegare le gambe a 90° tenendo la schiena dritta appoggiando un gomito sulla superficie piana.

Muscoli coinvolti:

*adduttori*

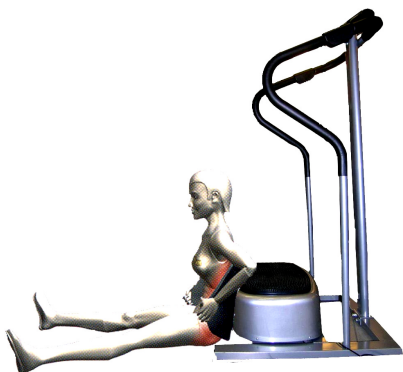


### **Massaggio ai tendini del ginocchio:**

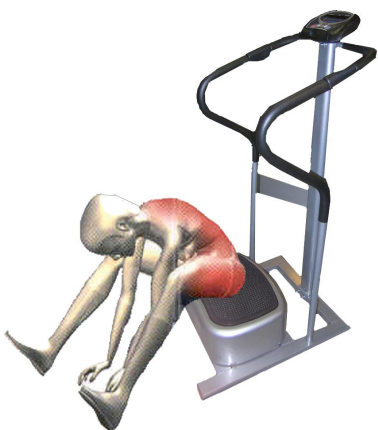
Posizionare una base d'appoggio (tipo step) di fronte alla pedana e stendersi in posizione supina appoggiando la schiena sulla base (step) le gambe sulla pedana. Tenere la schiena dritta e rilassarsi.

Muscoli coinvolti:

*tendini ginocchio*



**Rilassamento zona lombare:**  
Sedersi sulla superficie piana con la schiena rivolta alla pedana e tenendo le gambe divaricate. Inserire tra la pedana ed il busto un tappetino spingendo la schiena sulla base.  
Muscoli coinvolti:  
*lombare*



**Rilassamento schiena:**  
Posizionare un tappetino sulla base della pedana e sedersi sopra tenendo le gambe divaricate.  
Muscoli coinvolti:  
*schiena*



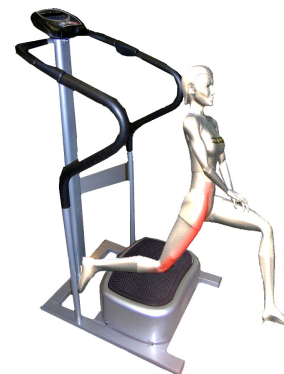
**Stretching ai pettorali:**  
Sedersi su di una superficie piana con la schiena rivolta alla pedana. Spingere le spalle verso il basso e abbracciare la base.  
Muscoli coinvolti:  
*pettorali*



**Stretching degli adduttori:**  
Sistemarsi in posizione laterale rispetto alla pedana con un piede in prossimità della base. Piegarlo leggermente sulla superficie piana ed appoggiare l'altro sulla base tendendo la gamba—busto eretto.  
Muscoli coinvolti:  
*Interno coscia*



**Stretching dei polpacci:**  
Salire sulla base della pedana e disporsi lateralmente con una gamba davanti all'altra, flettendo la prima e tendendo la seconda. E' importante tenere i talloni appoggiati sulla superficie.  
Muscoli coinvolti:  
*Polpacci*



**Stretching dei quadricipiti:**

## SCHEDA TECNICA

Peso: 35 / 37 Kg

Alimentazione: V=230; +/- 10%; 50Hz

Potenza : 1.5 HD

Potenza assorbita: I=2,5 A Max 80 W

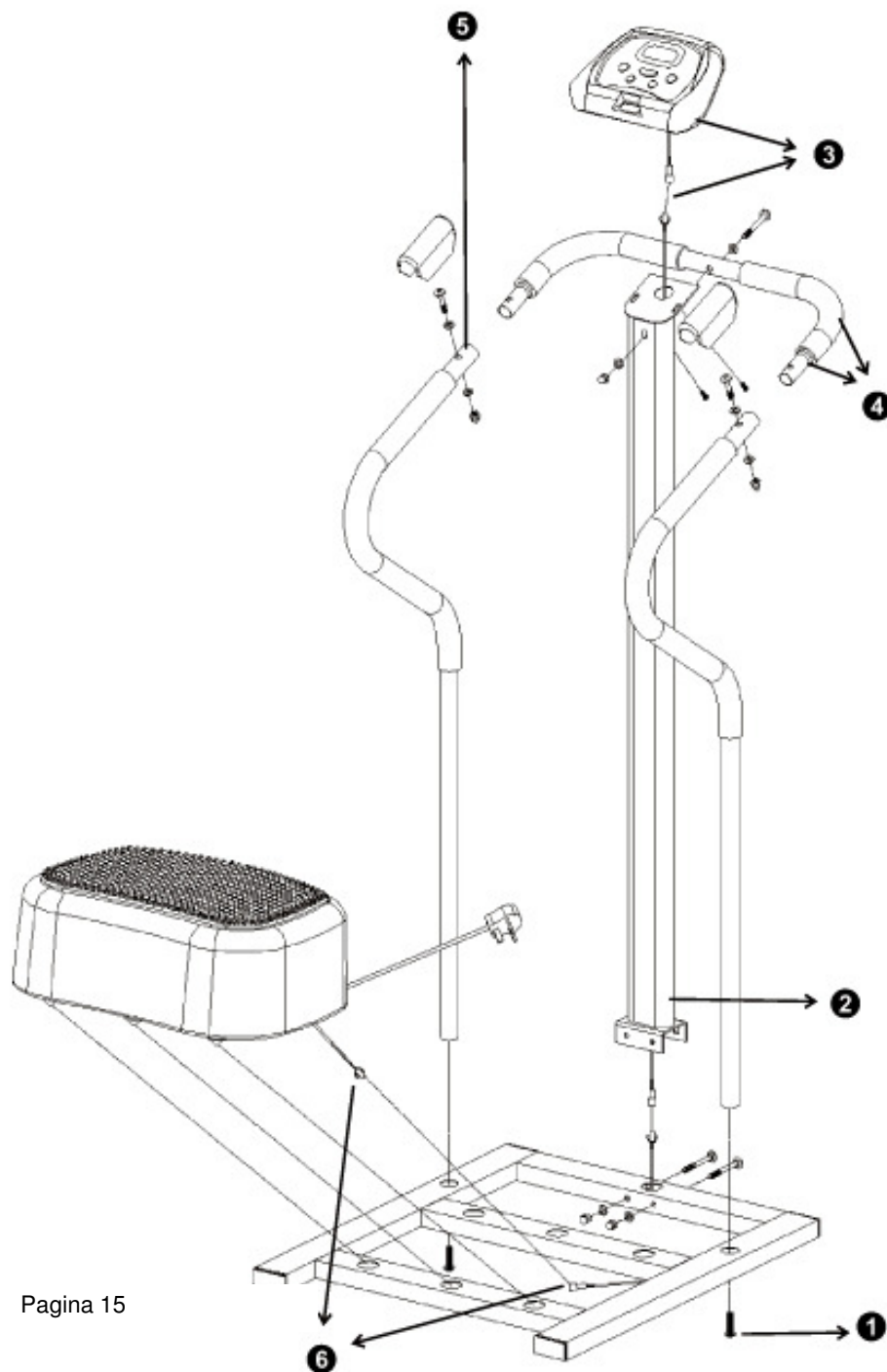
Programmi: 1—8

Portata: 120 Kg

Dimensioni: L 700 x Largh. 610 x H 1.230

## ISTRUZIONI MONTAGGIO

- 1) Applicare verticalmente i due tubi Metallici ad esse alla base con le viti **1**
- 2) Dopo aver fatto bene i collegamenti dei fili della colonna, della base e dell'alimentazione, fissare la colonna centrale alla base bloccando le due viti **2**
- 3) Collegare la presa del quadro comandi alla spina della colonna; togliere le viti del quadro di comando; poi fissare il quadro di comando dall'alto verso il basso
- 4) Applicare il manubrio all'estremità superiore della colonna
- 5) Bloccare le viti dei due tubi metallici ad esse e del manubrio
- 6) Montare le manopole 5
- 7) Prima collegare bene i tubi della macchina con la base; poi applicare l'apparecchio alla base in corrispondenza dei sei fori.



## Controindicazioni

- gravidanza
- trombosi acuta
- infiammazione acuta delle parti del corpo da allenare
- tumori maligni
- fratture recenti nelle parti del corpo da allenare
- presenza di calcoli renali e della colecisti
- presenza di recenti impianti di chiodi o protesi
- presenza di ernie discali cervicali o lombo-sacrali
- forte emicrania
- ferite e cicatrici recenti nelle zone da allenare
- artrite reumatoide
- epilessia
- artrosi in fase dolorosa o artropatie
- pace-maker
- Febbre
- Cardiopatie



**FIT MASSAGE PLATE** ® **CE**