

Le **SISMO FITNESS®** est la plate-forme « sportive » de toute NOUVELLE GENERATION : son innovation réside dans la **création du mouvement NATUREL**. Le but est de produire des *mouvements de balancements dynamiques* : les **oscillations** (par opposition aux vibrations des plaques vibrantes actuelles qui produisent un *effet statique*). Ces deux méthodes sont cependant totalement complémentaires. L'activité physique, le *mouvement* sont la base d'une bonne santé générale. Or, chacun d'entre nous en faisons de moins en moins. Le SISMO FITNESS a pour but de **pallier à ce manque** d'activité ! Nous ne présentons pas une machine magique, mais une machine qui va révolutionner le monde du FITNESS et du BIEN ETRE : « **Bouger sans se fatiguer** », grâce à son système **UNIQUE** et **BREVETE** d'oscillation rapide.

PRINCIPE

Le principe du SISMO FITNESS® est de reproduire le **MOUVEMENT NATUREL DU MUSCLE**, sans vibrations et surtout, sans violence. La machine agit sur la cellulite, la graisse, les muscles et le tissu conjonctif par un procédé mécanique tout simple :

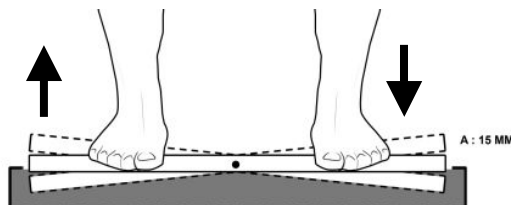
ACTION : La plate-forme -entraînée par un moteur- va osciller de son socle, par rapport à un axe central, avec des mouvements de balancement *gauche/droite* de 15 mm et à vitesses variables.

REACTION : Des sursauts musculaires se produisent : la force dynamique est transmise directement aux pieds puis remonte dans les muscles. Ces derniers bougent et finissent par se contracter naturellement : ils sont soumis à une stimulation constante ! Il n'y a plus de vibrations dans le corps, mais des oscillations qui agissent sur lui. Le SISMO FITNESS devient comme un catalyseur de contractions musculaires.

Nous parlons ici de « **sismothérapie tridimensionnelle** ». Pourquoi ?

Parce que le travail ne se fait pas seulement à plat, mais en 3 dimensions, dans l'espace, avec des mouvements **VISIBLES** et d'une amplitude de 15 mm, par opposition aux *plaques vibrantes* actuelles:

Silencieux...



mouvements oscillatoires

**SISMO FITNESS n'est PAS une plaque vibrante
mais OSCILLANTE !**

amplitude 15 mm

Ainsi les vibrations à la tête sont diminués de +20 fois, et dans certaines positions, sont inexistantes. De plus, sa conception brevetée lui permet de travailler à partir du **point 0** (indispensable pour les seniors et les sujets délicats). Les contres-indications deviennent alors minimales. Le travail s'effectue **sans violence** et avec le **respect total du corps** car les mouvements sont **NATURELS**.

BENEFICES

La sensation est immédiate et visible : le corps est sollicité sans risque de se blesser (claquages, tendinites, inflammations, chocs au dos, aux cervicales, etc...). Au bout de quelques minutes, les contractions réelles se font ressentir au niveau des obliques de l'abdomen, de l'iliaque, des quadriceps, des adducteurs, du couturier, des vastes internes et externes, du péronier latéral court et long, des jumeaux de la jambe, du petit et du grand fessier, etc... Une séance de 11 minutes (1 programme de 5 mn, suivi de 3 programmes de 2 mn) vous ferons épargner 1 heure ! Chacun va pouvoir **gagner du temps** dans sa pratique sportive ou dans sa cure d'amincissement sans se fatiguer. Certaines personnes vont même suer après quelques minutes seulement. Les muscles

AEROBIC EXERCISER MACHINE

auront réellement travaillé. **Tout est visible** : vos muscles s'étirent, se contractent, et vous le **ressentez** ! SISMO FITNESS pourrait même être nommé la machine du « *SPORT SANS EFFORT* ».

DOMAINES D'APPLICATION

L'utilisation du SISMO FITNESS est très variée puisqu'il trouve sa place aussi bien dans le milieu du sport, de l'esthétique, qu'en rééducation.

En **FITNESS**, il trouve sa place dans les salles de sport, les centres fitness des grands Hôtels, au sein d'un Spa ou d'un centre de Thalassothérapie. Les novices ou les sportifs confirmés peuvent pratiquer le SISMO FITNESS (la machine accepte jusqu'à 200 kg de charge). Il n'a pas la prétention de remplacer les machines traditionnelles, mais c'est une nouvelle approche du sport avec des **sensations nouvelles** et totalement différentes. Dans une salle de sport, c'est le complément parfait aux machines actuelles pour sculpter le corps et une solution idéale pour détendre les raideurs musculaires (programme massage/détente), ou une réponse aux personnes pressées ayant moins d'une demi-heure pour faire leur gym. Son large éventail de programmes permet d'accepter les personnes de tout âge. Il est même conseillé aux personnes âgées afin de stimuler leurs articulations et de renforcer leurs muscles dorsaux. Le SISMO FITNESS est la solution idéale pour contracter et tonifier à vitesse record les fibres musculaires !

En **ESTHETIQUE**, ses effets lipolytiques et ses actions sur le tissu conjonctif lui confère une place privilégiée auprès des instituts de beauté, des centres d'amincissement et des centres d'esthétique. Grâce à sa *nouvelle sismothérapie en 3 dimensions*, les oscillations à hautes fréquences vont agir directement sur la peau, les graisses localisées et la cellulite, entraînant alors une dépense d'énergie, une consommation des calories, un drainage ainsi qu'une circulation optimale. L'utilisation du SISMO FITNESS en esthétique est ainsi privilégiée pour les personnes souffrant d'obésité, de surpoids, de cellulite, de jambes lourdes, de rétention d'eau, des stases circulatoires responsable du développement des adipocytes. C'est la nouvelle méthode, sans effort, pour brûler les graisses ! Il participe au remodelage du corps, aux relâchements cutanés, aux problèmes de peau d'orange. Les oscillations agissent également au niveau du visage, stimulant ainsi la production d'élastine et de collagène. Elles participent à la tonification et à la régénération de la peau.

En **REEDUCATION FONCTIONNELLE**, chez un kiné ou dans une clinique de réadaptation, il trouve sa place en *TRAUMATOLOGIE* (par la récupération de la souplesse, le renforcement des ligaments, la coordination mais aussi par le renforcement musculaire des muscles atrophiés), en *RHUMATOLOGIE* (en post-opératoire ou chez les rachialgiques par la tonification notable de la colonne vertébrale et par la mise en action rapide des muscles rachidiens), en *NEUROLOGIE* (par action sur l'équilibre sensori-moteur et l'amélioration du contrôle proprio-ceptif) et en *REHABILITATION VESTIBULAIRE* (par le ré-apprentissage de l'équilibre). En traumatologie par exemple, l'exercice consiste à poser un pied au centre de la plate-forme et à laisser ce dernier osciller à 1 ou 2 Hz. Il en résulte que le corps est légèrement déséquilibré et le travail s'intensifiera au niveau de la cheville traitée. Il joue également un rôle primordial dans le renforcement des muscles dorsaux.

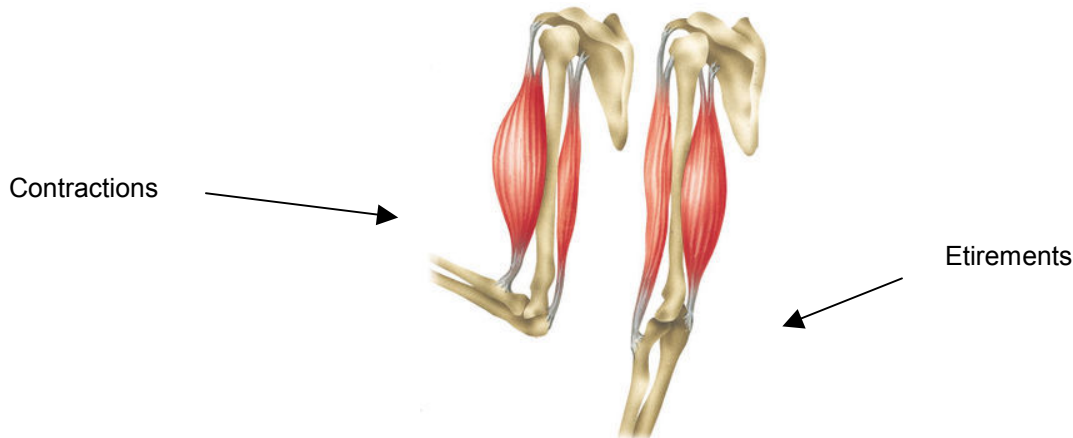
Le SISMO FITNESS est la machine de traitements aux exercices composites, faisant appel aux oscillations, qui a pour but de reproduire **exactement le mouvement** de façon **NATUREL**.

Il aide à dissoudre la graisse et à accroître la force musculaire. Il joue un rôle dans la prévention de l'obésité mais peut également être utilisée afin de combattre la surcharge pondérale, ou de prévenir le vieillissement, la diminution de la force musculaire en raison de maladies et de fractures dues à l'ostéoporose et pour assister les patients souffrant de paralysie suite à un accident, les patients à la force musculaire diminuée en raison d'une hospitalisation de longue durée, et enfin, les athlètes pour accroître la force musculaire. En outre, l'appareil peut être utilisé pour améliorer la souplesse des articulations, traitant ainsi efficacement l'arthrite dégénérative et les hernies discales. A ce titre, il permet d'accroître la force physique et musculaire afin de prévenir les maladies liées au vieillissement. Il contribuera à l'amélioration globale de la santé en augmentant la force musculaire, agissant en complément pour atteindre l'équilibre physique, activant la circulation sanguine ainsi que le métabolisme et prévenant l'hypertension, l'hypotension, ainsi que l'obésité, etc...

Dans la mesure où l'appareil permet de réduire la prise de médicaments, il contribue également à réduire les effets secondaires liés à la prise de médicaments à long terme.

EN CONCLUSION...

Le mouvement naturel du muscle :



L'activité physique...

L'activité physique correspond à « *tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense de repos* ».

La contraction des muscles est produite grâce aux mouvements accélérés du plateau du SISMO FITNESS. Les vibrations seules émises par la plupart des plaques vibrantes donnent des effets mais beaucoup moins profonds et intenses car elles ne travaillent que sur 1 plan : celui de la vibration pure émise par une plaque fixe. Le SISMO FITNESS est une réelle **innovation** car il travaille sur un 2^e plan : des **oscillations** grâce à une **amplitude** de 15 mm, émises par une **plaque mobile** afin d'obtenir des contractions plus intenses des fibres musculaires. L'intensité des exercices se déterminera en fonction de la position des pieds : plus les pieds seront écartés, plus l'intensité sera élevée, plus les pieds seront rapprochés, plus l'intensité sera faible. La fréquence des oscillations est pré-programmée ou se règle directement sur l'appareil en fonction de l'individu.

La caractéristique du SISMO FITNESS est d'effectuer des mouvements de balancements accélérés pour stimuler **conjointement** les différents groupes musculaires, par exemple les abdominaux et les fessiers (jusqu'à 80 contractions/seconde !). Les molécules d'eau et de graisses sont liées entre elles (un peu comme une grappe de raisins). En stockant, elles se gonflent et augmentent de volume. La fonction du SISMO FITNESS cible le tissu conjonctif, ses éléments gras, et les muscles afin de délier, de désengorger ces molécules d'eau et de graisses liées entre elles !!!

Ainsi le SISMO FITNESS est l'UNIQUE plate-forme sportive qui permet de travailler en contrôlant la FREQUENCE d'un côté, et l'INTENSITE de l'autre. Ces 2 paramètres permettent d'adapter chaque individu en fonction de sa catégorie : les personnes âgées pourront travailler tout en douceur leurs articulations et leur crête iliaque pour prévenir des chutes. Les sportifs pourront tonifier et développer leurs muscles. Les personnes en surcharges pondérales pourront remodeler et sculpter leur corps. Le **SISMO FITNESS** est l'**INNOVATION 2006** dans le remodelage corporel et la stimulation musculaire passive !!!

SISMO FITNESS, VOTRE HEURE DE SPORT...EN 10 MINUTES !