METODO WALKABOUT · STUDIO PERFORMANCE

ONDAFIT

IMBODY

Lo specchio che misura ogni ripetizione, e ti guida anche quando io non ci sono.

Dott.ssa Emanuela Donati · Performance coach e scienze motorie

A COSA SERVE

Uno specchio touch da 43" e una stazione a cavi con peso digitale, in un metro quadro.

Allena

Fino a 50 kg per braccio, 100 kg in bilaterale, regolabili di 0,5 kg in 0,5 kg. Senza dischi né pacchi pesi.

Guida

Il Coach IA "Andy" dà indicazioni su postura, ampiezza del movimento e velocità in ogni esercizio.

Misura

Encoder ad alta risoluzione registrano ogni ripetizione: curva di lavoro, costanza, storico dei progressi.

PERCHÉ INTEGRARLO

Tra una seduta e l'altra, *nessuno guarda* come ti muovi.

È lì che nascono i compensi, le ripetizioni "sporche" e i piccoli errori che, sommati, rallentano i risultati o aprono la strada a un sovraccarico.

IL CUORE DEL SISTEMA

Cinque modi di creare resistenza. In palestra ne hai uno.

Modalità	Come lavora	Per chi
Standard	Carico costante, come ai cavi. Si attiva l'Assistenza	Chi inizia o costruisce forza
Eccentrica	Carico aggiuntivo nella fase di ritorno del cavo	Ipertrofia, livello avanzato
Costante	Velocità uniforme per tutto il movimento	Lavoro riabilitativo controllato
Elastica	Più tiri, più cresce la resistenza, come un elastico	Alto rischio infortuni, vogatore e sci
Burnout	Resistenza variabile che segue la fatica serie dopo serie	Resistenza, alte ripetizioni

OGNI RIPETIZIONE DIVENTA UN DATO

Lo specchio non ti guarda soltanto: ti legge.

Curva di allenamento

Dopo le prime 3 ripetizioni disegna la tua curva e ti chiede di seguirla, per mantenere costanza in ogni serie.

Modalità Assistenza

Rileva quando stai cedendo, abbassa il carico e lo rialza quando recuperi.

Analisi Push & Pull

Mostra quanto ogni ripetizione è uguale alla precedente e segnala le irregolarità.

Coach IA Andy

Indicazioni in diretta su postura, ampiezza e velocità del movimento.

01 · CON LA TUA SCHEDA

La scheda resta la mia. Cambia la precisione con cui la esegui.

Nella scheda c'è...	IMBODY aggiunge
Esercizi	Li inserisco nel tuo piano personalizzato, dal dispositivo o dall'app IM ProFit
Carico	Progressioni di 0,5 kg, impossibili con i manubri
Serie e recuperi	Modalità Circuito: esercizio e riposo si alternano da soli
Verifica	Riepilogo post allenamento con tutti i dettagli della seduta

02 · NELLO SPORT

Per atleti e squadre: più dati, meno supposizioni.

Punteggio di forza

Con pochi esercizi guidati calcola un valore di partenza da ricontrollare nel tempo.

Un braccio alla volta

In modalità Doppio Braccio ogni lato ha il suo carico: lavoro unilaterale mirato.

Gesto sportivo

Bracci su 7 angoli e da 20 cm a 2 m da terra: trazioni e spinte su ogni piano.

03 · POSTURA E RIEDUCAZIONE

Carichi minimi, velocità controllata, nessuno strappo.

- Modalità Costante ed Elastica, pensate per il lavoro riabilitativo
- Si parte da carichi bassissimi e si sale di 0,5 kg
- Andy corregge postura e ampiezza del gesto
- Sensori di sicurezza: se tiri un cavo, il carico si regola solo con i pulsanti

Importante

IMBODY è uno strumento di supporto. La rieducazione post trauma o post intervento va impostata e seguita da un professionista, in accordo con il medico. In caso di dolore o malessere, ci si ferma.

CORPO E ALLENAMENTO, COLLEGATI

Dalle misure del corpo al carico giusto, senza passaggi a mano.

Misuri

Bilancia smart e metro digitale si collegano allo specchio.

Imposta

L'IA usa quei dati per consigliare i corsi e impostare i pesi.

Registra

Con il piano attivo, ogni seduta finisce nello storico, anche vogatore e sci.

Rivedo io

In "Gestione della Salute" leggo tutto e adatto il percorso.

OLTRE LA FORZA

Una palestra intera dietro un vetro.

300+

movimenti in libreria

200+

corsi aerobici e di forza, filtrabili per obiettivo, zona e durata

10

accessori: panca, bilanciere, barra vogatore, corda, cavigliere e altro

E poi: giochi di canottaggio e sci per la motivazione, un'area Meditazione per il defaticamento, la proiezione dello smartphone sullo schermo.

PERCHÉ FA LA DIFFERENZA

Quello che non misuri, *lo puoi solo sperare.*

Oggettività
Curve e numeri al posto delle sensazioni.

Sicurezza
Il carico si adatta alla fatica, non il contrario.

Personalizzazione
Ogni modifica al piano nasce da ciò che è successo davvero.

COME INIZIARE

Partiamo da una valutazione, insieme.

1

Misure corporee e Valutazione della Forza su IMBODY

2

Il tuo piano Walkabout caricato sul dispositivo, con la modalità giusta per te

3

Check periodici su curve e progressi, e adattamento del percorso

Prenota: [telefono / link] · Studio Performance, Riccione · [prezzo pacchetto €__]

Ogni percorso efficace richiede la personalizzazione di un professionista. IMBODY supporta, non sostituisce, la valutazione tecnica e medica.