



▶ HUMANTECAR® MAT:
A PIEDI NUDI VERSO IL
CONTROLLO DEL CORPO

INDICE

05	Il piede: un interprete fra noi e il mondo
06	Tecnologia d'avanguardia: Humantecar® MAT
08	Infinite combinazioni di superfici
10	In qualsiasi momento della vita

AMBITI DI APPLICAZIONE

12	Sport
14	Danza
16	Recupero della forma
18	Riabilitazione
20	Animali di piccola taglia
22	Il set su misura



«Il vero miracolo non è volare in
aria o camminare sulle acque,
ma camminare sulla terra.»

– Línjì Yìxuán, IX sec.

► IL PIEDE: UN INTERPRETE FRA NOI E IL MONDO

Il piede è uno strumento complesso, un capolavoro di biomeccanica che attraverso ossa, legamenti, articolazioni, muscoli e pelle fa da tramite tra il suolo e il Sistema Nervoso Centrale, permettendo al corpo di stare in posizione eretta, di coordinare la postura e di muoversi agevolmente, adattandosi al terreno percorso.

È la regione del corpo in grado di fornire il maggior numero di informazioni propriocettive, derivanti dai recettori situati nella parte anteriore del tallone, sotto la testa dei metatarsi, sotto l'alluce e nei muscoli lombricali del piede.



La sensibilità propriocettiva è un meccanismo sofisticato che ha lo scopo di fornire al Sistema Nervoso Centrale, in tempo reale, precise informazioni su:

- movimento biomeccanico (velocità, forza, direzione, accelerazione);
- parametri fisiologici, sullo stato e sui cambiamenti biologici che si verificano nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni, in conseguenza del movimento effettuato.

Le informazioni rilevate dai recettori sono elaborate all'interno di riflessi spinali volti al mantenimento della corretta postura e a contrastare la forza di gravità.

► TECNOLOGIA D'AVANGUARDIA: HUMANTECAR® MAT

Stimola il piede per allenare il corpo.
La risposta innovativa all'esigenza
di allenamento e di riabilitazione
naturale ed armonica del nostro
fisico.



A piedi nudi verso il controllo del corpo

Stimolare e sviluppare il movimento dei piedi nel modo corretto significa aiutare il corpo a ritrovare naturalmente la funzionalità e rimmetterlo nella condizione di poter sfruttare tutte le proprie potenzialità.

Humantecar® MAT è l'innovazione. La ricerca tecnologica all'avanguardia si esprime attraverso il recupero di un'abitudine ormai persa, antica come l'uomo: l'allenamento a piedi nudi.

Che cosa è

Si tratta di un set di pedane modulabili e facilmente posizionabili, anche in spazi limitati, che è costituito da un insieme di superfici di dimensioni variabili che, simulando diverse condizioni di terreno naturale, creano vari livelli di instabilità.

Come funziona

Attraverso il piede, Humantecar® MAT stimola piacevolmente e in modo naturale la microcircolazione e i meccanocettori del piede stesso, "risvegliando" l'attività dei recettori nervosi (propriocettori) che si trovano nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni e che determinano la percezione della posizione del proprio corpo nello spazio.



Lavori Scientifici

Università degli Studi di Udine – Udine, Italia – Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche

Sezione di Fisiologia Umana

ANALISI DEL DISPENDIO ENERGETICO DI ESERCIZI FISICI REALIZZATI SU "ELASTIC SAND TRAINING" E SU PAVIMENTO IN PARQUET

Dott. Stefano Lazzer

—

Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" – Roma, Italia

Physical and Rehabilitation Medicine

PROPRIOCEPTION MATS

Denise Cacciatore, MD



► INFINITE COMBINAZIONI DI SUPERFICI

Humantecar® MAT riproduce una varietà di percorsi naturali non sempre accessibili nella quotidianità.

Le pedane possono essere usate in ambienti indoor garantendo così una continuità di allenamento per tutto l'anno. La varietà di superfici offre la possibilità di far lavorare il piede nudo su percorsi con livelli d'instabilità e difficoltà differenti, rispondendo a esigenze di preparazione atletica e riabilitazione totalmente personalizzate.

A diversa densità corrisponde un differente livello di assorbimento del movimento, a favore della protezione delle articolazioni e dell'aumento del dispendio energetico.

Con quattro tipologie di texture che simulano terreni naturali come sabbia, dune, sassi e superficie appuntite, combinate con elementi intercambiabili quali cuscini, cubi o rampe si possono realizzare varie combinazioni di percorsi adattabili a qualsiasi esigenza e spazio.



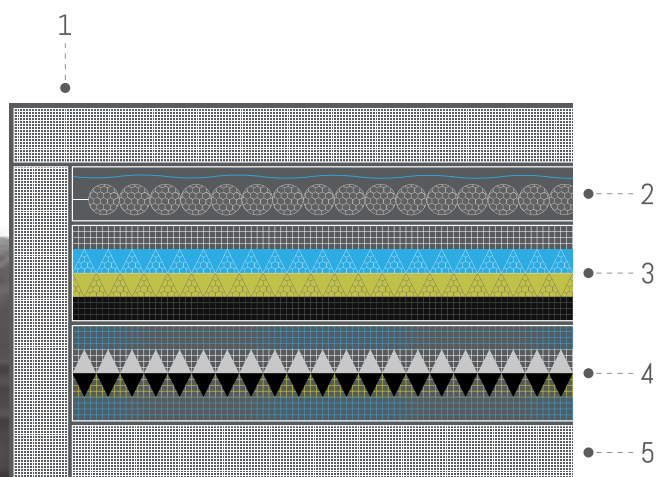
Caratteristiche tecniche

Ogni pedana Humantecar® MAT è realizzata con materiali testati per garantirne la massima resistenza alle sollecitazioni meccaniche, fisiche e chimiche. Inoltre, gli accoppiamenti geometrici in espanso di materiali a cellule aperte e chiuse, con differenti densità e forme, permettono di ottenere una continua risposta elastica.



Composizione:

1. Rivestimento esterno in PVC – elasticizzato in trama e ordito, incollato e pressato a racla, in modo da garantire la resistenza a trazione longitudinale e trasversale – antibatterico, antimuffa e facilmente lavabile, "Phatalate free", tale da garantire la biocompatibilità per contatto diretto.
2. Agglomerato espanso elastico e materiale viscoelastico.
3. Poliuretano espanso a cellule aperte di media densità incollato su base di polietilene reticolato a cellule chiuse, con spiccata flessibilità e morbidezza.
4. Polietilene a cellule chiuse ad alta densità, poliuretani incollati tra loro e strato di materiale viscoelastico ad alta resistenza meccanica e termica. Il materiale di questo strato presenta una differente resistenza allo sforzo/deformazione in compressione.
5. Rivestimento esterno in PVC goffrato, tale da garantire proprietà antiscivolo, eliminando il rischio di spostamento della pedana durante l'uso.



**Brevetto Internazionale
n. 13002399.7**

**Prodotto altamente tecnologico brevettato
Humantecar®**

Made in Italy

► IN QUALSIASI MOMENTO DELLA VITA

Humantecar® MAT accompagna il corpo in ogni stagione della vita, assecondandone esigenze e necessità in modo piacevole e naturale, adattando l'esercizio fisico alle proprie esigenze, grazie a percorsi modulari, versatili e personalizzabili.

Età infantile

Le pedane propriocettive Humantecar® MAT sono particolarmente utili se inserite nei programmi di educazione fisica, per favorire ed ottimizzare l'attività motoria dei bambini, preparandoli così all'esercizio. Uno sviluppo muscolare armonico è indispensabile nella maturazione psicomotoria e nella ginnastica posturale del piede e della colonna vertebrale.

Età adulta

Le pedane permettono di mantenersi in forma grazie al maggiore dispendio energetico degli esercizi propriocettivi e alla sicurezza per le articolazioni; intensificano l'allenamento e riducono la fatica e il rischio di lesioni; permettono il perfezionamento del gesto atletico e una più celere riatletizzazione nel caso di sportivi professionisti o amatoriali reduci da una pausa forzata; sono quanto mai preziose in caso di trattamento di patologie flebolinfologiche, cali di forma e sovrappeso.

Terza età

L'attività propriocettiva a piedi nudi con Humantecar® MAT risulta particolarmente preziosa dove il passar del tempo abbia indebolito l'apparato muscoloscheletrico. Le pedane sono ideali per migliorare l'equilibrio e la coordinazione, mantenendo così un corretto schema motorio nella deambulazione e riducendo il rischio di cadute. Inoltre permettono di acquisire maggior forza muscolare e una ritrovata flessibilità per un sensibile miglioramento della qualità della vita.





Ambiti di applicazione

► SPORT

Le pedane Humantecar® MAT sono ideali per allenare in modo specifico la propriocettività, abbinandola al gesto atletico caratteristico dello sport.

Infatti sono state pensate per:

- un'attività fisica intensa ma al riparo da traumi articolari;
- migliorare l'equilibrio e mantenere il corretto schema motorio nella deambulazione;
- sviluppare al massimo il controllo del gesto atletico;
- accelerare il recupero in seguito ad un infortunio;
- avere un miglior controllo della muscolatura durante l'attività sportiva e favorire la sollecitazione di gruppi muscolari interi, evitando le contrazioni isolate.





Ambiti di applicazione

► DANZA

Un passo di danza verso la forma ideale.

Humantecar® MAT è la soluzione perfetta per:

- perfezionare la qualità del gesto artistico del ballerino di danza classica;
- permettere al principiante di apprendere la tecnica più velocemente;
- un allenamento funzionale anche in palestra.

Abbinando esercizi ad alta intensità (High-Intensity Interval Training) alle tecniche della danza classica, con l'ausilio delle pedane propriocettive Humantecar® MAT, si ottiene una preparazione atletica davvero unica. Differenti livelli di densità e instabilità, che simulano vari terreni naturali, combinati con pedane di forma e struttura diversa, realizzano percorsi sempre nuovi e completamente personalizzabili, il tutto per una pratica a piedi nudi. In questo modo, tramite l'esercizio propriocettivo, il corpo recupera il proprio equilibrio in ogni momento; moltiplica gli effetti dell'allenamento e favorisce la rieducazione dell'apparato muscolare e dei legamenti, senza pesare sulle articolazioni; migliora equilibrio, forza, postura, flessibilità e tono muscolare.

Le pedane propriocettive Humantecar® MAT sono un efficace moltiplicatore e acceleratore di risultato, che consente al diplomando, come al ballerino già affermato, di ottimizzare i tempi di allenamento ottenendo, con minore fatica, adattamenti metabolici molto più significativi.

Dal principiante al professionista

Perfezionando la tecnica tramite l'uso delle pedane propriocettive, il ballerino riesce a focalizzarsi maggiormente sugli aspetti interpretativi e ad affinare il gesto artistico, al di là del gesto "atletico".

Le pedane consentono al principiante, quanto al bambino che incomincia a muovere i primi passi di danza, di acquisire sicurezza e appassionarsi maggiormente allo studio: lo scambio d'informazioni fra Humantecar® MAT e il corpo fornisce un formidabile strumento di "autocorrezione", evitando errori di postura e incrementando equilibrio, coordinazione e forza.



Ambiti di applicazione

► RECUPERO DELLA FORMA

Una tecnologia estremamente efficace per una rapida remise en forme. Adatta tanto all'allenamento in palestra quanto all'uso privato.

Le pedane propriocettive Humantecar® MAT sono il supporto ideale per:

- favorire il consumo energetico, riducendo enormemente il carico a livello articolare grazie all'assorbimento dell'energia cinetica che semplifica l'attività motoria;
- facilitare la circolazione di ritorno, con evidenti vantaggi per chi soffre di gambe pesanti, linfedema, cellulite e problemi di circolazione in generale, grazie all'intenso lavoro muscolare e lo stimolo propriocettivo.

Un allenamento efficace, che costituisce una valida alternativa al classico allenamento funzionale; un percorso versatile, per chi desidera recuperare la forma fisica in modo piacevole e veloce.

Con Humantecar® MAT è possibile creare un circuito modulabile su cui svolgere esercizi che favoriscono un intenso consumo energetico e un dispendio calorico del 25% superiore rispetto al lavoro eseguito a terra.





Ambiti di applicazione

► RIABILITAZIONE

Le pedane Humantecar® MAT sono state studiate per raggiungere uno straordinario lavoro propriocettivo, senza esporsi al rischio di shock meccanici.

Sono ideali per:

- eseguire esercizi controllati, specifici per il rinforzo di muscoli e articolazioni in seguito a lesioni, fratture o semplici distorsioni;
- ridurre enormemente il carico a livello articolare grazie all'assorbimento dell'energia cinetica, salvaguardando così le articolazioni e accelerando i tempi di guarigione.





Ambiti di applicazione

► ANIMALI DI PICCOLA TAGLIA

Le pedane Humantecar® MAT sono state pensate anche per un uso su piccoli animali, in percorsi di riabilitazione nei casi in cui la presenza di un trauma abbia interessato e alterato i meccanismi propriocettivi.

Infatti possono:

- favorirne lo sviluppo muscolare armonico e facilitarne il recupero in caso di problematiche muscoloscheletriche;
- intervenire, con una riprogrammazione neuromotoria, tramite i differenti livelli di instabilità e di superficie, sempre in totale sicurezza e con tempi ridotti.





Il set su misura

Le pedane Humantecar® MAT sono modulabili. Possono comporre infiniti percorsi a seconda delle esigenze e permettono di concentrare l'attività propriocettiva in spazi limitati.

Caratteristiche/Dimensioni

MEDIUM DENSITY - WELLNESS

Caratteristica: pedana piana a media risposta elastica, che riproduce una superficie di sabbia liscia.

Uso: riabilitazione postchirurgica; programmi di dimagrimento e tonificazione; circuiti di allenamento aerobico.

Modelli e dimensioni:

Art. 15837 Medium Density - Wellness (1) - 200x54x7 cm

Art. 15846 Medium Density - Wellness (2) - 200x100x7 cm



STONES

Caratteristica: pedana con agglomerati a diverse densità che simulano una superficie sassosa irregolare, con rilievi omogenei per forma e dimensione.

Uso: stimola i meccanocettori della pianta del piede.

Modello e dimensione:

Art. 15838 Stones - 200x54x7 cm



DUNES

Caratteristica: pedana che simula il suolo sabbioso irregolare.

Uso: consente di far lavorare meglio la muscolatura deputata alla stabilizzazione; stimola la microcircolazione e i meccanocettori del piede.

Modello e dimensione:

Art. 15839 Dunes - 200x54x7 cm



MULTI DENSITY

Caratteristica: pedana con cornice rigida in cui sono inseriti cuscini di diversa densità, da poter togliere o inserire, secondo esigenza.

Uso: riabilitazione.

Modello e dimensione:

Art. 15840 Multi Density - 200x54x14 cm



BASIC PILLOW - PILLOW

Caratteristica: cuscini a media densità, da utilizzare da soli o da aggiungere alle singole pedane.

Uso: esercizi di ginnastica specifici e/o aerobici per aumentare il dispendio energetico e per esercizi di ginnastica riabilitativa più complessi.

Modelli e dimensioni:

Art. 15847 Basic Pillow (1) - 40x30x12 cm

Art. 15848 Pillow (2) - 60x35x12 cm



NEEDLE

Caratteristica: pedana con cornice rigida dotata di fondo a spinta elastica media, su cui viene sovrapposto un tappeto ad aghi di gomma.

Uso: micro massaggio plantare che stimola la circolazione; molto adatto per la riabilitazione di pazienti neurologici; esercizi propriocettivi.

Modello e dimensione:

Art. 16282 Needle - 190x80x7 cm



SLANT

Caratteristica: pedana inclinata lateralmente a 4,5° con superficie che riproduce sabbia liscia a media densità.

Uso: esercizi propriocettivi.

Modello e dimensione:

Art. 16281 Slant - 200x80x incl. 15/7 cm



Caratteristiche/Dimensioni

ROCKING BOX

Caratteristica: cubi pliometrici a risposta elastica limitata con differenti altezze combinabili con piani basculanti.

Uso: esercizi propriocettivi.

Modelli e dimensioni:

Art. 17072 Rocking Box (1) - 90x75x27 cm

Art. 17073 Rocking Box (2) - 90x75x42 cm

Art. 17074 Rocking Box (3) - 90x75x55 cm



ROCKER BASE FOR ROCKING BOX

Caratteristica: utilizzabile singolarmente come piano basculante instabile o applicabile ai Rocking Box.

Uso: esercizi propriocettivi.

Modelli e dimensioni:

Art. 16287 Rocker Base for Rocking Box (1) - 90x75x9 cm

Art. 16360 Rocker Base for Rocking Box (2) - 90x75x12 cm



ROCKER ROUND BASE FOR ROCKING BOX

Caratteristica: utilizzabile singolarmente come piano instabile su tutti gli assi o applicabile ai Rocking Box.

Uso: esercizi propriocettivi.

Modello e dimensione:

Art. 16288 Rocker Round Base for Rocking Box (3) - diametro 75 cm

ASCENDING DESCENDING SET

Caratteristica: composto da quattro moduli, il set permette di sviluppare esercizi propriocettivi su piano inclinato frontale e gradini.

Uso: esercizi propriocettivi; da utilizzare anche nello sport, inserito nella preparazione fisica.

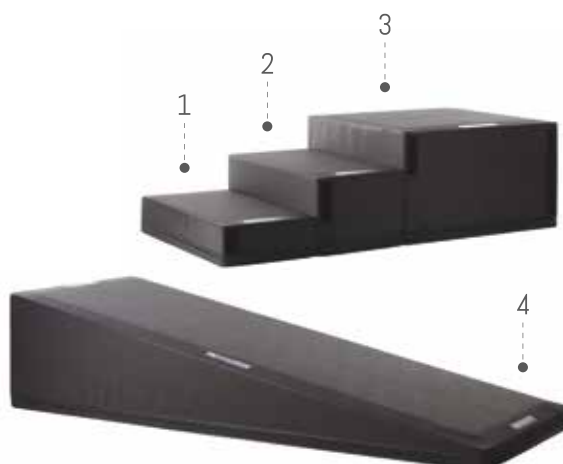
Modelli e dimensioni:

Art. 16272 Step (1) - 80x40x15 cm

Art. 16273 Step (2) - 80x40x30 cm

Art. 16271 Cuboid (3) - 80x80x45 cm

Art. 17071 Ramp (4) - 200x80x incl. 45/7 cm



MULTI-SOIL (per uso domiciliare)

Una pedana che racchiude diverse superfici, per chi desidera – anche in spazi ridotti – compiere un allenamento intenso.

A casa, nella propria stanza da letto o in soggiorno, è ora possibile simulare una lezione di danza, apprendere la tecnica, perfezionarsi, o semplicemente eseguire esercizi per il recupero della forma, raggiungendo presto i risultati sperati. Ecco allora uno strumento utile anche per chi ha poco tempo, ma non vuole perdere l'abitudine quotidiana di un allenamento estremamente efficace.

Modello e dimensione:

Art. 16949 Multi-Soil - 200x100x7 cm



Una vera e propria lezione di danza

Sabbia, dune, sassi, superfici irregolari consentono di svolgere una vera e propria lezione di danza in cui completare tutti i passi, rafforzare le articolazioni, i legamenti, la muscolatura e correggere la posizione del proprio corpo, come se si fosse affiancati da un insegnante.



► A PIEDI NUDI VERSO IL
CONTROLLO DEL CORPO





Unibell srl
Via Indipendenza, 27
23885 Calco (LC) - Italy

Tel. +39 039 991131
Fax +39 039 9911333

humantecar.com
info@humantecar.com

