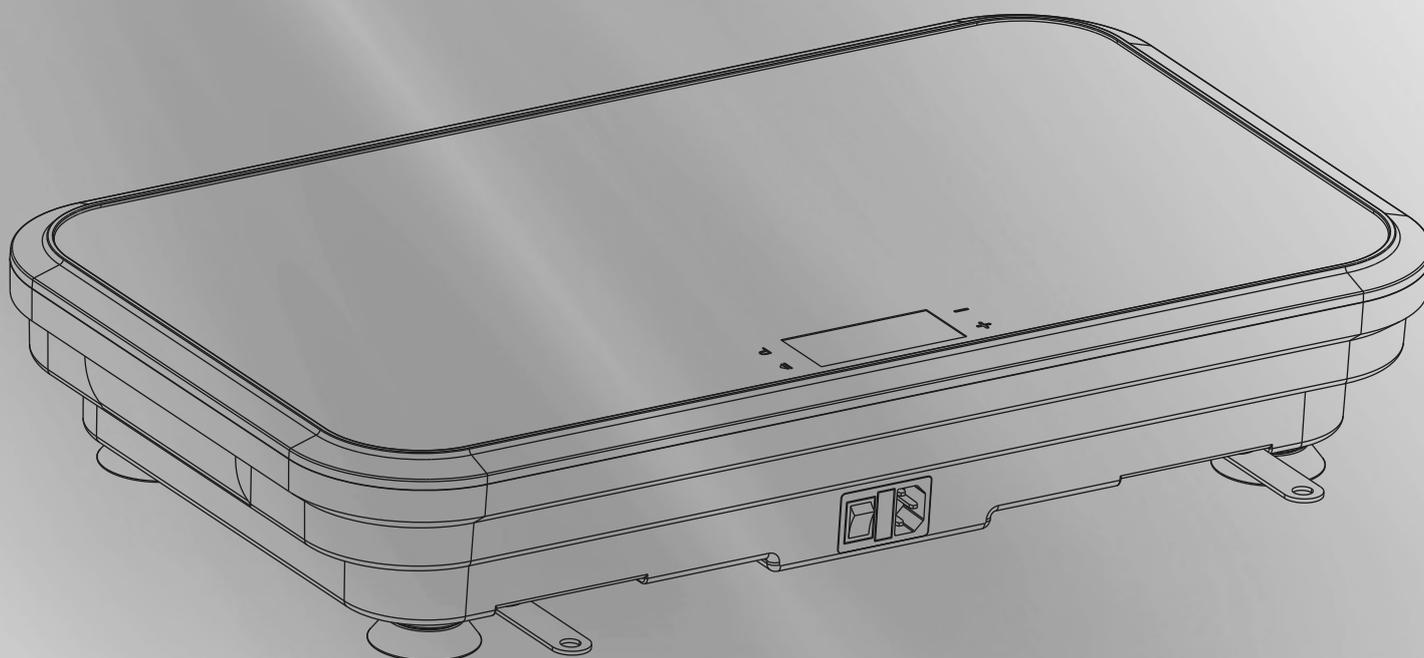


LIFEPLATE[®] 2.0

Manual de entrenamiento



ESP

© 2019 del Grupo MAXXUS GmbH & Co. KG
Todos los derechos reservados

Esta publicación no podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida entera o parte, de cualquiera manera; electrónicamente, mecánicamente, fotocopiada, grabada, o de otra manera, sin autorización previa del Grupo MAXXUS GmbH & Co. KG.

La duplicación, incluyendo en forma electrónica, solo está permitida con permiso previo directamente del Grupo MAXXUS GmbH & Co. KG. Los errores, los colores y la modificación técnica están sujetos a cambios.

Información General y Advertencias

El entrenamiento con una plataforma vibratoria es un método de entrenamiento muy exhaustivo, que además de influir en los músculos también influye en el resto del cuerpo. Por ejemplo, la estimulación de la circulación sanguínea, y la mejoría del metabolismo corporal. Durante algunos años, los profesionales y los mejores atletas han usado un equipo de vibración en entrenamientos por sus intensos y efectivos resultados atléticos, y para usos terapéuticos.

Las plataformas vibratorias ya se encuentran a menudo en gimnasios y su popularidad está creciendo ya que cada vez más usuarios disfrutan con este entrenamiento. Debido al suave pero altamente efectivo entrenamiento con las plataformas vibratorias, muchas clínicas de fisioterapia usan estos aparatos para construir músculo después de lesiones o para usos de rehabilitación. Con el consejo adecuado de su terapeuta, usted puede ahora usar una plataforma vibratoria en casa para entrenamientos terapéuticos y deportivos.

Por favor tenga en cuenta cuando planea una rutina de ejercicio que el entrenamiento con una plataforma vibratoria, mientras que es muy suave para el cuerpo, es también muy intensa. Por lo tanto debe dar a su cuerpo suficiente tiempo para descansar entre cada sesión individual de entrenamiento. En adición al intenso y efectivo entrenamiento muscular ofrecido por una plataforma vibratoria, también tiene otros efectos muy positivos en el cuerpo. Por ejemplo, este tipo de entrenamiento tiene un gran impacto en la densidad ósea. El metabolismo es estimulado óptimamente por las vibraciones, y por lo tanto, esto puede tener un efecto muy positivo en la pérdida de grasas. Si los siguientes puntos son referentes para usted, debería siempre clarificar antes con su médico, si y como el entrenamiento con una plataforma vibratoria podría ser beneficioso para usted:

- Marcapasos
- Tumores
- Epilepsia
- Heridas agudas
- Una espiral anticonceptiva recién insertada.
- Inflamación aguda
- Implantes de metal o de plástico
- Piedras renales, en la vesícula o en la vejiga
- Diabétes
- Degeneración de disco
- Enfermedades cardiovasculares
- Trombosis
- Metástasis
- Operaciones recientes
- Embarazo
- Fracturas agudas
- Infecciones agudas, ej. la gripe o algo similar
- Implantes dentales
- Enfermedades de los músculos o de las articulaciones
- Deformación de los huesos y / o las articulaciones
- Enfermedades del corazón o cardiovasculares

Si tiene alguna condición médica, restricciones o enfermedad que no estén mencionadas aquí, por favor consulte con su médico o terapeuta si y como debería entrenar con este aparato antes de empezar cualquier entrenamiento.

Por favor lea y siga las siguientes instrucciones antes de empezar su entrenamiento en la plataforma vibratoria:

1. Manual de operación y montaje

Antes de empezar con su entrenamiento lea y familiarícese con la Información General y las instrucciones de Advertencias y Seguridad contenidas en este Manual de Operación y Montaje.

2. ¡Siempre tenga sus rodillas ligeramente flexionadas!

No permanezca de pie sobre la plataforma vibratoria con las piernas derechas. Siempre mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.

Las vibraciones son absorbidas por su cuerpo manteniendo las rodillas flexionadas, reduciendo así la fuerza antes de alcanzar su cabeza.

3. ¡No tome ningún tipo de riesgo!

Si tiene algún problema de salud (e.j. dolor de espalda) por favor consulte con su médico antes de empezar con un entrenamiento vibratorio. Evite completamente el entrenamiento vibratorio si está embarazada.

4. ¡Beba suficiente!

Su cuerpo necesita tomar suficiente líquido. Debería, por lo tanto, beber al menos 0.3 litros de agua o zumo mezclado con agua antes de entrenar.

5. ¡Empiece despacio!

Debe empezar su programa de entrenamiento dos veces por semana durante 10 minutos. Empiece con una frecuencia/ velocidad baja e increméntela muy despacio.

6. ¡ No olvide cuidar su sistema cardiovascular!

Debido a que un entrenamiento vibratorio no requiere casi de actividad cardiovascular, le recomendamos que practique algún ejercicio cardiovascular en adición a la plataforma vibratoria.



A1 Sentadillas, fácil

Todos los músculos de las piernas

Posición Inicial :

Colóquese de pie sobre el aparato con los pies separados a la anchura de la cadera , brazos extendidos directamente en frente, las rodillas ligeramente flexionadas, mantenga el core tenso, con los glúteos hacia afuera con una ligera presión en los talones.

Variaciones :

1. Mantenga esta posición
2. Mueva los glúteos ligeramente hacia arriba y abajo



A2 Sentadillas, difícil

Todos los músculos de las piernas

Posición Inicial:

Colóquese de pie sobre el aparato con los pies separados a la anchura de la cadera, los brazos extendidos diagonalmente hacia arriba, rodillas ligeramente flexionadas, mantenga el core tenso, con los glúteos hacia afuera con una ligera presión en los talones

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Mueva los glúteos ligeramente hacia arriba y abajo



A3 Levantamientos de Pantorrillas, fácil

Músculos de las pantorrillas

Posición Inicial:

Colóquese de pie sobre el aparato con los pies separados a la anchura de la cadera, rodillas ligeramente flexionadas, brazos extendidos diagonalmente hacia arriba, mantenga el core tenso, talones ligeramente elevados hacia arriba.

Variaciones://Variations:

1. Mantenga esta posición
2. Mueva los talones ligeramente hacia arriba y abajo

ESP



A4 Levantamientos de Pantorrillas, difícil

Músculos de la Pantorrillas

Posición Inicial:

Colóquese de pie sobre el aparato con los pies separados a la anchura de la cadera, rodillas ligeramente flexionadas, brazos extendidos hacia arriba, talones elevados hacia arriba.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Mueva los talones ligeramente hacia arriba y abajo



A5 Estocadas, una pierna

Muslos, nalgas

Posición Inicial:

Coloque un pie en el centro del aparato y extienda la otra pierna hacia atrás. La rodilla de la pierna delantera nunca debería sobrepasar la distancia del pie. Mantenga la parte superior del cuerpo derecha, brazos extendidos diagonalmente hacia adelante y arriba.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición



A6 Abdominales, fácil

Músculos del estómago

Posición Inicial:

Colóquese sentado en el aparato, inclínense ligeramente hacia atrás con las rodillas elevadas a la altura del pecho.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición



A7 Abdominales, medio

Músculos del estómago

Posición Inicial:

Colóquese sentado en el aparato, inclínense hacia atrás en un ángulo con las piernas elevadas y extendidas hacia adelante, manos detrás de cada lado de la cabeza, codos hacia afuera, mantenga el core tenso.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición



A8 Abdominales, difícil

Músculos del estómago

Posición Inicial:

Colóquese sentado en el aparato, inclínense hacia atrás en un ángulo con las piernas ligeramente elevadas y extendidas hacia adelante, manos detrás de cada lado de la cabeza, codos hacia afuera. Mantenga el core tenso.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Eleve y baje los pies despacio hacia arriba y abajo alejándolos del cuerpo.



A9 Abdominales, dinámico

Músculos del estómago

Posición Inicial:

Colóquese sentado en el aparato, inclínense hacia atrás con las piernas ligeramente extendidas hacia adelante. Manos cruzadas sobre el pecho, parte superior del cuerpo elevada. Mantenga el core tenso.

Variaciones:

1. Cruce las piernas alternativamente izquierda sobre derecha y derecha sobre izquierda. Varíe la velocidad.



A10 Plancha con apoyo en el antebrazo

Músculos del estómago y lumbares

Posición Inicial:

Apoye los antebrazos sobre el aparato con las piernas estiradas hacia atrás y separadas en línea con las caderas, apoyadas por los dedos de los pies en el suelo. Cuerpo y core tensos.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición



A11 Posición perro

Músculos de los hombros, espalda, estómago y tríceps

Posición Inicial:

Mirando hacia abajo, coloque las manos separadas a la anchura de los hombros. Piernas extendidas hacia atrás con los pies juntos. Brazos derechos con la espalda y el core tensos.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Apoye los talones en el suelo



A12 Estiramiento de Espalda

Músculos lumbares y de las piernas

Posición Inicial:

Colóquese de pie sobre el aparato con los pies separados a la anchura de la cadera, rodillas ligeramente flexionadas, parte superior del cuerpo inclinado hacia adelante y glúteos elevados con la espalda ligeramente arqueada. Manos detrás de cada lado de la cabeza.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Eleve y baje ligeramente la parte superior de su cuerpo



A13 Estiramiento de espalda, dinámico

Músculos lumbares y de las piernas

Posición Inicial:

Colóquese de pie sobre el aparato con los pies separados a la anchura de la cadera, rodillas ligeramente flexionadas, parte superior del cuerpo inclinado hacia delante con la espalda ligeramente arqueada. Brazos elevados a la altura de los hombros hacia delante con las manos juntas.

Variaciones:

1. Gire la parte superior del cuerpo de derecha a izquierda.



A14 Remado

Músculos de la espalda

Posición Inicial:

Coja las agarraderas y colóquese enfrente del aparato con las rodillas flexionadas, espalda derecha y glúteos ligeramente hacia atrás. Mantenga el core tenso y los hombros hacia atrás. Tire hacia atrás por las agarraderas manteniendo los codos pegados a los lados del cuerpo.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Mueva las manos hacia delante y atrás del aparato.



A15 Elevación lateral del hombro

Músculos laterales del hombro

Posición Inicial:

Colóquese de pie sobre el aparato con los pies separados a la anchura de la cadera. Rodillas flexionadas. Sujete de las agarraderas con los brazos alzados hacia los lados. Abra el pecho manteniendo los hombros bajos y tensos.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Mantenga los brazos extendidos, suba y baje los brazos despacio hacia el aparato.



A16 Elevación frontal del hombro, recto

Músculos frontales del hombro

Posición Inicial:

Colóquese de pie sobre el aparato con los pies separados a la anchura de la cadera, rodillas ligeramente flexionadas, mantenga el core tenso. Sujete las agarraderas y eleve ambos brazos en línea recta enfrente de usted a la altura de los hombros. Presione los hombros hacia abajo.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Baje y suba los brazos desde y hacia el suelo.



A17 Elevación frontal del hombro, cruzado

Músculos laterales del hombro

Posición Inicial:

Colóquese de pie sobre el aparato con los pies separados a la anchura de la cadera, rodillas ligeramente flexionadas, mantenga el core tenso. Sujete las agarraderas de forma cruzada y levante los brazos hacia los lados con el pecho abierto y los hombros tensos.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Baje y suba los brazos despacio hacia afuera desde el centro del aparato.



A18 Abdominales, fácil

Músculos del pecho, hombros y tríceps

Posición Inicial:

Coloque las manos ligeramente vueltas hacia dentro a la anchura del hombro sobre el aparato. Codos flexionados, rodillas en el suelo, mantenga el core tenso.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Movimientos pequeños hacia arriba y abajo (extienda y flexione los brazos)



A19 Abdominales, difícil

Músculos del pecho, hombros y tríceps

Posición Inicial:

Coloque las manos ligeramente vueltas hacia dentro a la anchura de los hombros sobre el aparato. Codos flexionados, piernas extendidas hacia atrás con los pies juntos en el suelo y mantenga el core tenso.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Movimientos pequeños hacia arriba y abajo (estire y flexione los brazos)



A20 Curl de pesa martillo

Músculos del bíceps

Posición Inicial:

Colóquese de pie sobre el aparato con los pies separados a la anchura de la cadera y las rodillas ligeramente flexionadas. Sujete las agarraderas con los codos flexionados en ángulo recto y los puños en vertical hacia delante. Mantenga el core tenso.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Suba y baje los brazos



A21 Flexiones de tríceps

Músculos del tríceps

Posición Inicial:

Colóquese de pie sobre el aparato con los pies separados a la anchura de la cadera y los rodillas ligeramente flexionadas. Flexione la parte superior de los brazos en un ángulo hacia arriba por detrás y empuje el antebrazo hacia arriba y hacia atrás.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Baje y suba los antebrazos



A22 Dips

Músculos del tríceps

Posición Inicial:

Coloque las manos con los dedos hacia delante en el extremo del aparato. Codos mirando a la espalda, brazos flexionados en un ángulo. Talones en el suelo. Levante el glúteo del suelo.

Variaciones:

1. Mantenga esta posición
2. Movimientos pequeños hacia arriba y abajo (flexione y estire los brazos)



A23 Combinación de Ejercicio I

Cuerpo entero

Posición Inicial:

Mirando hacia abajo con las manos en el aparato separadas a la anchura de los hombros. Brazos rectos, pies detrás juntos en el suelo. Glúteos elevados por encima de la cabeza. Alternativamente suba y baje la pierna izquierda y derecha de manera recta detrás de usted.



A24 Combinación de ejercicio II

Cuerpo entero

Posición Inicial:

Lunge con el pie hacia delante colocándolo en el centro del aparato y con la pierna flexionada. Sujete las agarraderas con las manos hacia arriba y los codos ligeramente en un ángulo. Suba la parte superior del brazo llevando las manos hasta la altura de la frente y baje las de nuevo. Cambie de pierna a la mitad del ejercicio.

ESP

Sugerencias de entrenamiento

Por favor tenga en cuenta que los siguientes programas de entrenamiento son sugerencias para su entrenamiento vibratorio individual. Estos programas no tienen conexión con los programas instalados en la plataforma vibratoria.

Programa 1 “Entrenamiento para la Salud”

Calentamiento: A24

Fortalecimiento: A1, A6, A7, A12, A14, A18, A20

¡Termine la sesión con un intenso estiramiento!



Programa 2 “Fortalecimiento de todo el cuerpo”

Calentamiento: A24

Fortalecimiento: A2, A4, 10, A11, A13, A14, A16, A17, A19, A20, A22

¡Termine la sesión con un intenso estiramiento!



Programa 3 “Zona problemática de entrenamiento”

Calentamiento: A5

Fortalecimiento: A2, A6, A9, A12, A14, A15, A18, A22, A23

¡Termine la sesión con un intenso estiramiento!



Estiramiento

Complete cada sesión de entrenamiento con estos ejercicios de estiramiento. La plataforma vibratoria puede estar apagada para esto. Los ejercicios de estiramiento también se pueden realizar sin usar la plataforma vibratoria.



D1
Estiramiento flexor de la cadera

Acuéstese con la parte baja de las piernas sobre la plataforma vibratoria y la parte superior del cuerpo en el suelo. Gire su cuerpo en la dirección contraria a sus rodillas.



D2
Estiramiento de la pantorrilla

Suba ligeramente sobre el aparato con un pie dejando el otro en el suelo. Ambas piernas ligeramente flexionadas, y los pies apuntando hacia delante, empuje hacia abajo con los talones e inclínese suavemente con su propio peso.



D3
Estiramiento de los aductores

Colóquese con un pie de lado sobre el aparato y el otro en el suelo con la pierna ligeramente flexionada. Ambos pies apuntando hacia delante. Inclínese sobre la rodilla de la pierna que está en el suelo llevando su peso ligeramente hacia delante produciendo un estiramiento suave.



D4
Estiramiento de espalda y hombros

Arrodílese en frente de la plataforma vibratoria. Coloque las manos frontalmente con los brazos extendidos sobre la plataforma. Estire el trasero hacia atrás mientras presiona los hombros hacia abajo provocando un suave estiramiento a lo largo de la espalda.



D5
Estiramiento lumbar

Siéntese en el aparato, con las piernas relajadas y flexionadas, los talones en el suelo. Sujete los tobillos con sus manos y lleve suavemente la parte superior de su cuerpo hacia delante provocando un suave estiramiento.



D6
Estiramiento del muslo

Con un ligero lunge coloque un pie en el centro de su aparato y el otro en el suelo. Mantenga el cuerpo derecho, coloque las manos juntas en el muslo, estire suavemente haciendo un poco de tensión.

LIFEPLATE®

Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2
DE-64331 Weiterstadt
Alemania
Correo electrónico: info@maxxus.de
www.maxxus.de