



tablas de ejercicios

PROGRAMAS VITAL PLATE

Vital Plate ha desarrollado varios programas de entrenamiento especialmente adaptados a diferentes niveles de preparación física de las personas y a las necesidades de las mismas. Es recomendable iniciar el tratamiento con Vital Plate con el Programa de Iniciación para todas aquellas personas que no hayan realizado un entrenamiento con plataformas vibratorias anteriormente. Una vez transcurrido el tiempo necesario de adaptación recomendamos realizar el cambio de programa en relación a la necesidad de cada uno y realizar estos cambios a medida que se vayan alcanzando los objetivos logrados. Para obtener resultados visibles recomendamos no cambiar de programa de entrenamiento un tiempo mínimo de un mes aunque dependerá de cada caso y del nivel de la manifestación del problema de cada persona. Independientemente de esto desde las primeras sesiones se notarán cambios importantes en el sistema circulatorio, en el incremento de la flexibilidad y de la fuerza, agilidad, equilibrio, tonificación muscular, reducción de estrés, mejora de drenaje linfático y desde la primera sesión se realizará una importante quema de calorías equivalente a una hora de ejercicio en un gimnasio tradicional. La periodicidad de las sesiones ha de ser de un mínimo de dos sesiones a la semana y un máximo de tres sesiones durante el primer mes de tratamiento. A continuación la periodicidad de las sesiones se puede incrementar a 5 sesiones semanales siempre y cuando el estado de la salud del cliente lo permita. El hecho de que sean de esta forma es para sumar el efecto de una nueva sesión al conseguido en la anterior y para evitar las sobrecargas musculares. La duración de la sesión ha de ser de unos

10 – 15 minutos de vibración activa diaria con la posibilidad de ampliación a 25 minutos como el tiempo máximo del ejercicio. No recomendamos en la fase de adaptación (el primer mes de entrenamiento) las sesiones duren más de 10 minutos de vibración activa; el incremento del tiempo de ejercicio tiene que ser progresivo en relación a la preparación física de cada persona. Para evitar sobrecargas musculares o cambios bruscos de la tensión sanguínea o posibles contracturas a largo plazo es importante respetar el tiempo máximo de vibración por postura igual que la frecuencia indicada. Todos y cada uno de los programas indicados están basados en el cálculo exacto del esfuerzo que debe realizar cada músculo en particular sin perjuicio a las articulaciones y sin sobrecargas del sistema cardio-vascular. Si se desea incrementar la potencia para mejorar el rendimiento de algún grupo muscular en particular recomendamos utilizar un programa especialmente desarrollado para ello.

El cumplimiento de esta periodicidad es indispensable para la obtención de los resultados deseados.

El número de sesiones total puede variar tanto por las características propias de cada persona como por los objetivos que se persigan.

De igual forma para que el resultado del tratamiento sea duradero se recomienda realizar el mantenimiento posterior al tratamiento bien realizando cambio de programas de entrenamiento Vital Plate o bien complementando con alguna otra actividad deportiva. Sin embargo la duración de los resultados conseguidos y el mantenimiento de los mismos dependerá de cada cliente – de su forma de

vida, su predisposición genética y hormonal, sus hábitos alimentarios y su composición corporal.

Si el tratamiento se acompaña de una alimentación sana y algo de actividad física los resultados son más rápidos y duraderos. Si el objetivo es pérdida de volumen para obtener los resultados significativos se hace necesaria una pérdida de peso que acompañe con lo cual se hace imprescindible el hecho de seguir una dieta adaptada.

En algunos casos existen factores genéticos, endocrinos u hormonales y/o de la edad, que pueden afectar el resultado final del tratamiento. Casi en la totalidad de los casos se mejora el aspecto de la piel, se consigue la tonificación muscular, mejora de la circulación aunque la pérdida de volumen puede llegar a ser algo inferior a la media.

En la gran mayoría de los casos no se ha observado ningún efecto secundario indeseable.

PROGRAMAS VITAL PLATE

1. Menores de 12 años no pueden realizar ejercicios sobre la plataforma vibratoria.
2. Niños mayores de 12 años y menores de 18 años deben estar acompañados por un adulto a la hora de realizar el entrenamiento sobre la plataforma vibratoria.
3. La frecuencia de vibración para los menores de 18 años y para los mayores de 65 nunca debe superar 16,5 Hercios.
4. Respetar frecuencias indicadas para cada postura.
5. Realizar las posturas con la máxima precisión posible y contraer los músculos adecuados a cada una de ellas. Para facilitar la ejecución correcta de cada postura recomendamos utilizar un espejo delante de VibroPlate o, incluso, recurrir a la ayuda de alguien en las primeras 2-3 sesiones. Si en el momento de ejecución de alguno de los ejercicios le cuesta controlar alguno de los músculos o realizar correctamente alguna de las posturas es mejor para la máquina, volver a la postura inicial correspondiente a este grupo de ejercicios y volver a colocarse en la postura adecuada desde "0".
6. VitalPlate es una plataforma que proporciona vibración basculante, con lo cual es fundamental respetar la distancia de cada pie o brazo respecto al eje central – la distancia tiene que ser siempre simétrica. En el caso del resto de las posturas es importante que el centro del peso del cuerpo (coxis) coincida con el centro de la base de la plataforma vibratoria.

7. Respetar las posiciones de los talones (nunca deben sobresalir fuera de la base de la vibración)
8. A la hora de flexionar las rodillas respetar el ángulo (las rodillas deben estar alineadas con el dedo gordo del pie – nunca sobresalir)
9. Respetar el tiempo máximo por cada ejercicio.
10. En el caso de tener alguna molestia muscular (contractura, tendinitis, lumbago, etc.) o inflamación, o golpes, o estar en el periodo de menstruación, o algún otro malestar general como resfriados, gripe, anginas, gastroenteritis, vómitos, diarrea, fiebre, mareos, etc. es recomendable suspender las sesiones de la plataforma hasta que el malestar desaparezca por completo.

Todas las tablas de ejercicios se componen de:

1. Fase precalentamiento
2. Ejercicios para 1er grupo muscular
3. Ejercicios para 2º grupo muscular
4. Ejercicios para 3er grupo muscular
5. Fase de relajación y recuperación

CONTRAINDICACIONES

1. Estado de embarazo.
2. Períodos postoperatorios (sin alta médica). En el caso de disponer de una alta médica pero sin haber transcurrido un período de 6 meses después de la operación consultar con su médico.
3. Presencia de neoplasias (tumores).
4. Enfermedades autoinmunes.
5. Presencia de implantes metálicos o de algún otro tipo en el cuerpo – consultar con su médico.
6. Trasplantes – consultar con su médico.
7. Flebitis.
8. Trombosis.
9. Patologías vasculares activas y tratadas con anticoagulantes.
10. Marcapasos, desfibriladores o electrodos implantados
11. Graves problemas circulatorios o de hipertensión – consultar con su médico.
12. Enfermedades hepáticas y renales actuales o previas que puedan comprometer la salud – consultar con su médico.
13. Problemas traumatológicos /osteopáticos (p.ej. artrosis / artritis o fracturas) - consultar con su médico.
14. Problemas de espalda y/o articulaciones – consultar con su médico.
15. Diabetes u otras enfermedades endocrinas – consultar con su médico.
16. En el caso de realizar algún tratamiento de estética, belleza o adelgazamiento coordinar el entrenamiento con su especialista.

El ejercicio sobre la plataforma vibrato-

ria Vital Plate es un sistema de tratamientos orientado a:

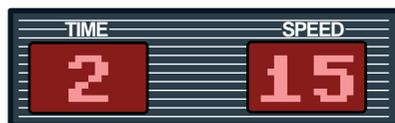
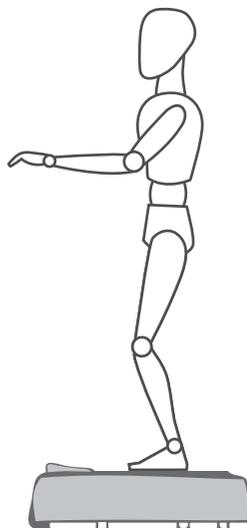
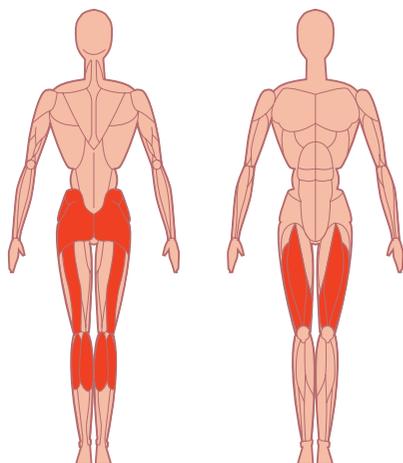
- Tonificación y fortalecimiento muscular
 - La prevención y lucha contra la celulitis.
 - mejora del rendimiento aeróbico
 - Incremento de la flexibilidad y de la potencia.
 - Potenciar el metabolismo y quema de grasas.
 - Potenciar el drenaje linfático.
 - Mejorar la circulación sanguínea.
 - Mejorar el equilibrio corporal.
 - Mejora de la tonificación de la piel
- Hay que destacar otros beneficios que representa el entrenamiento sobre la plataformas vibratorias basculantes tales como prevención de artritis, artrosis y osteoporosis; prevención de estreñimiento y retención de líquidos; en combinación con una dieta antioxidante potencia su efecto, entre otros.



programa de iniciación

La finalidad de este programa es adaptación del sistema muscular, cardiovascular, linfático y de todas las articulaciones al movimiento vibratorio controlado provocado por Vital Plate. Es recomendable utilizar este programa para todas las personas que no hayan realizado ejercicios sobre plataformas vibratorias previamente. En el caso de las personas con una buena preparación física (los que hacen deporte de forma habitual) recomendamos utilizar el programa de adaptación un tiempo mínimo de una semana con la frecuencia de 3 sesiones semanales. Para la gente de forma física media (los que realizan deporte de vez en cuando o los que

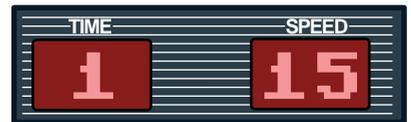
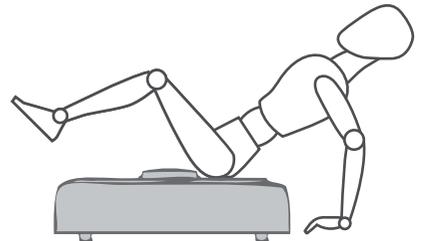
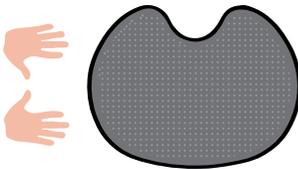
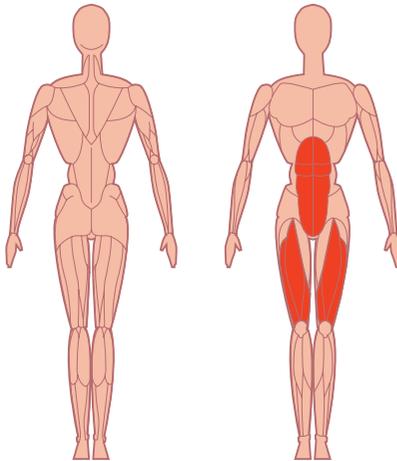
llevan forma de vida activa) es recomendable realizar el programa de preparación un mínimo de 2 semanas con la frecuencia de 3 veces por semana. Para la gente con poca preparación física, los que llevan forma de vida sedentaria, o personas mayores de 50 años, igual que todas aquellas personas que hayan tenido algún problema de salud (operaciones, fracturas, etc.) que están completamente curadas, con alta médica y sin contraindicaciones respecto a la realización de cualquier tipo de ejercicio es recomendable realizar el programa de adaptación un mínimo de 3 semanas con una frecuencia de 2 a 3 sesiones semanales.



Tren Inferior - sentadilla

Músculos que se ejercitan: bíceps femoral, cuádriceps, gemelos, glúteo.

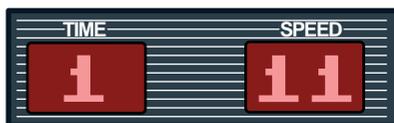
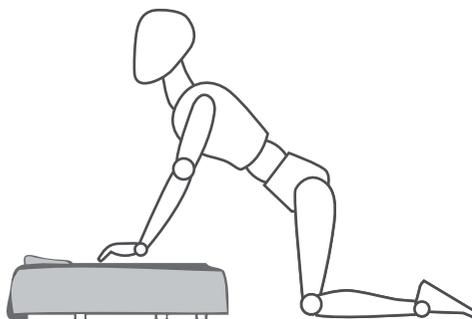
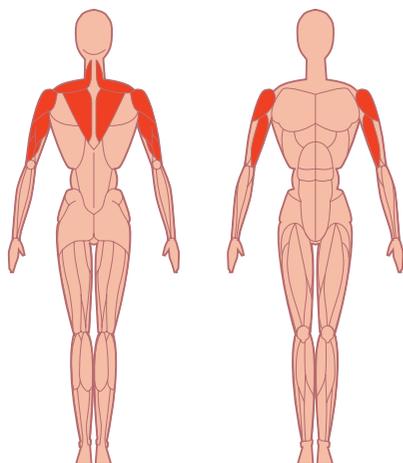
- Frecuencia 10 – 15 Hr, tiempo de 1 a 2 minutos.
- Importante: respetar la posición de los pies respecto al centro de la base de vibración. Durante la primera semana es recomendable que la distancia de las manos respecto al eje central no sea mayor de los 20 cm. Las piernas ligeramente flexionadas, espalda recta. Contraer el cuádriceps.



Abdominales

Músculos que se ejercitan: abdomen inferior, abdomen superior, cuádriceps.

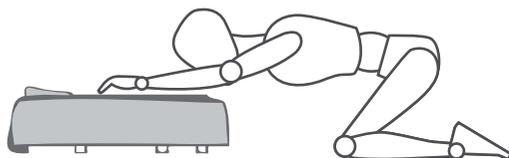
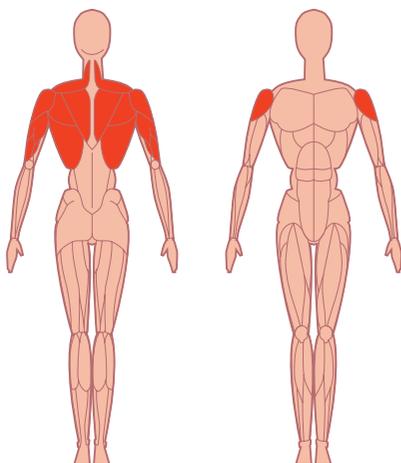
- Frecuencia de 10 a 15 Hr. Tiempo: 2 secuencias de 1 minuto (descanso de 1 minuto entre las secuencias)
- Importante: respetar la distancia del centro de la base vibratoria para evitar la vibración de la cabeza. El ángulo de la flexión de las piernas tiene que ser de 90°C. Es necesario contraer los músculos de abdomen, la fuerza de la flexión tiene que realizarse con los músculos de abdomen para evitar la sobrecarga de los cuádriceps y la zona lumbar



Brazos

Músculos que se ejercitan: trapecio, deltoides, bíceps, tríceps.

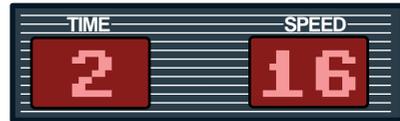
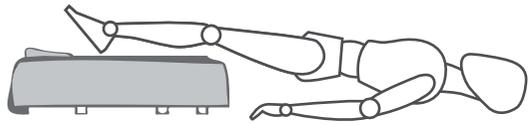
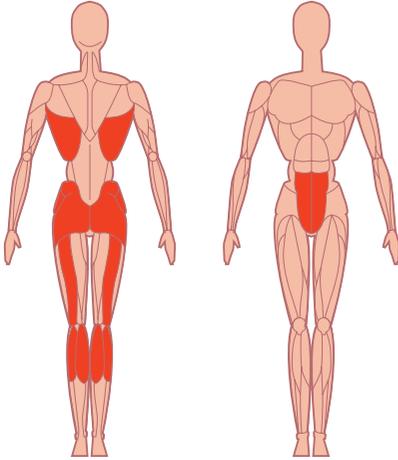
- Frecuencia de 10 a 12 Hr; tiempo de 1 minuto.
- Importante: Relajar zona cervical para evitar la vibración de la cabeza y sobrecargas musculares. Los brazos tienen que estar ligeramente flexionados. Respetar la posición de las manos respecto al centro de la base vibratoria. Durante la primera semana es recomendable que la distancia de las manos respecto al eje central no sea mayor de los 20 cm.



Estiramiento

Músculos que trabajan: trapecio, deltoides, dorsal ancho, tríceps.

- Frecuencia 10-12 Hr; tiempo de 1 minuto.
- Importante: Respetar la posición de los brazos respecto al centro de la base vibratoria. Relajar completamente la musculatura de la espalda y de los brazos.



Elevación de la cadera

Músculos que trabajan: gemelo, dorsal ancho, glúteo, bíceps femoral, abdomen inferior.

- Frecuencia: 15 - 16 Hr; tiempo 2 minutos.
- Importante: respetar la posición de las piernas respecto a la base vibratoria. La espalda tiene que estar recta. Contraer los glúteos para hacer trabajar los músculos de la espalda y de tren inferior.



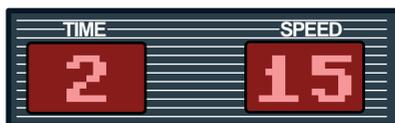
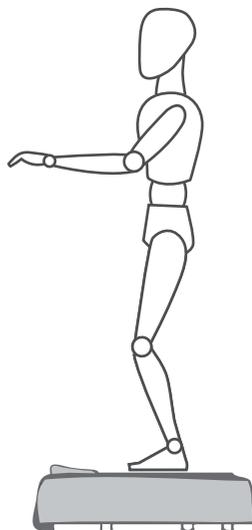
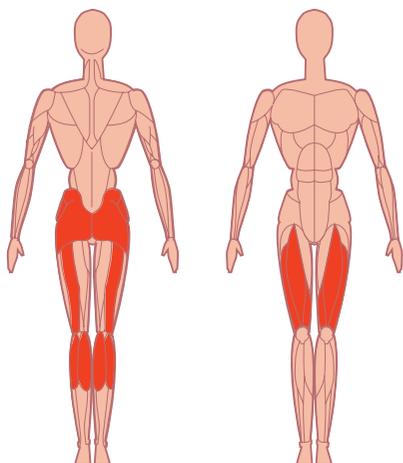
programa de adelgazamiento

Para que este entrenamiento sea efectivo es recomendable seguir una dieta adaptada. Para conseguir mayores resultados se puede combinar con algún otro tipo de ejercicio tradicional.

Una vez finalizada la adaptación del cuerpo al sistema de vibración Vital Plate y finalizado el entrenamiento con el programa de Iniciación se puede pasar al entrenamiento con el programa Adelgazante. Para conseguir los resultados óptimos, la frecuencia de las sesiones tiene que ser un mínimo de 3 sesiones semanales y un máximo de 5 sesiones a

la semana. En el caso del programa de Adelgazamiento es importante que las frecuencias de vibración no sean mayores que las indicadas en las tablas de los ejercicios ya que este programa no sólo está enfocado en la tonificación muscular sino también en potenciar el drenaje linfático, mejorar la circulación sanguínea a la movilización de las grasas.

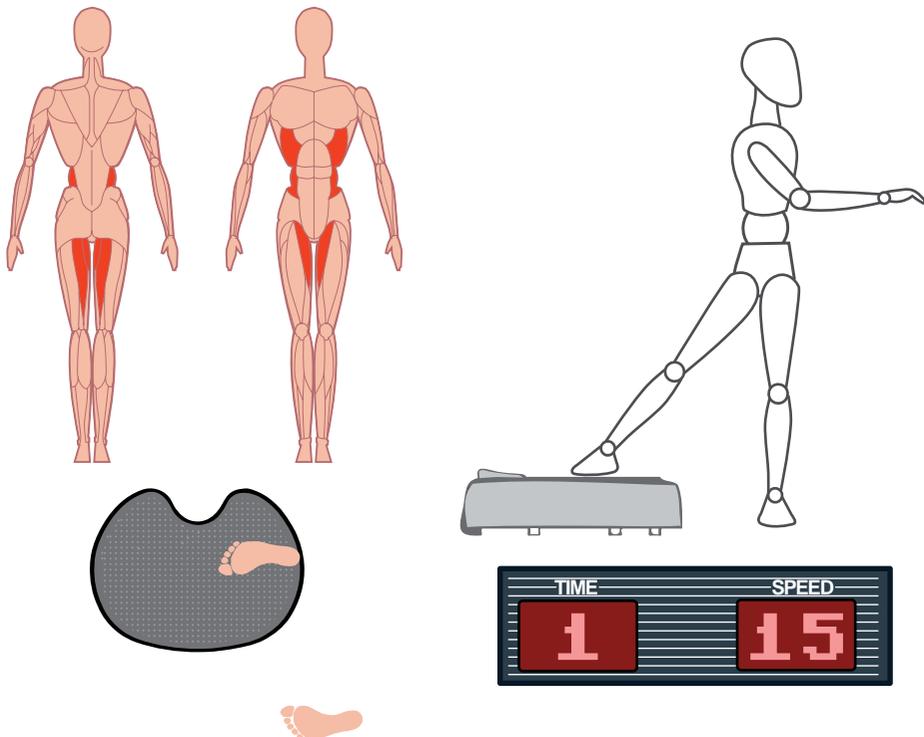
Recomendamos utilizar este programa hasta conseguir los resultados deseados. Es recomendable alternar este programa con programas Anticelulíticas y de tonificación muscular.



Tren Inferior - sentadilla

Músculos que se ejercitan: bíceps femoral, cuádriceps, gemelos, glúteo.

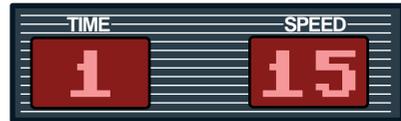
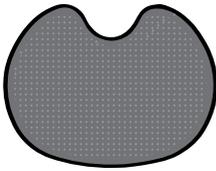
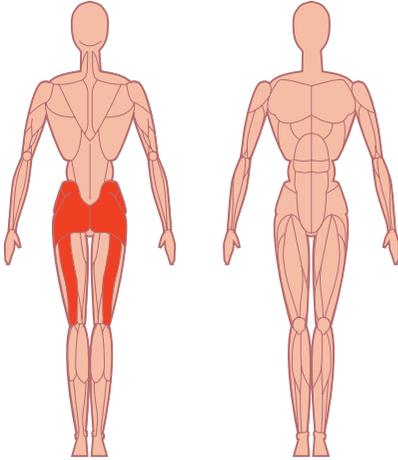
- Frecuencia 10 – 15 Hr, tiempo de 1 a 2 minutos.
- Importante: respetar la posición de los pies respecto al centro de la base de vibración. Durante la primera semana es recomendable que la distancia de las manos respecto al eje central no sea mayor de los 20 cm. Las piernas ligeramente flexionadas, espalda recta.



Tren inferior - aductores y abductores

Músculos que trabajan: aductores, abductores, abdominales oblicuos.

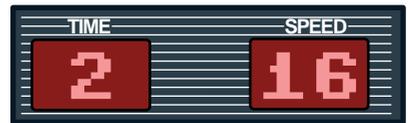
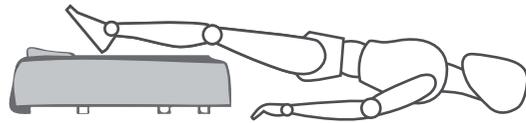
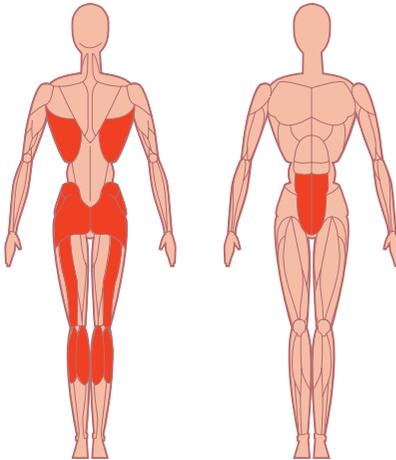
- Frecuencia 12-15 Hr. Tiempo 1 minuto.
- Importante: Los pies en paralelo, el talón del pie que está sobre la base vibratoria tiene que estar al borde lateral de la base de vibración. Las dos piernas rectas, girar los hombros 90°C. Realizar la presión con el pie sobre la base vibratoria para controlar la vibración. Al transcurrir 1 minuto cambiar de pie y repetir ejercicio.



Tren Inferior - drenaje piernas y glúteo

Músculos que trabajan – bíceps femoral y glúteo.

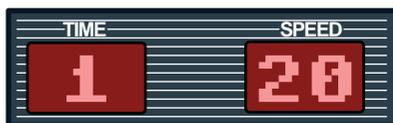
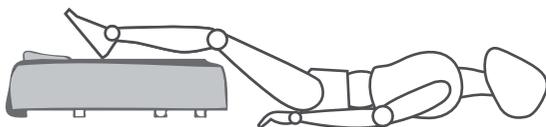
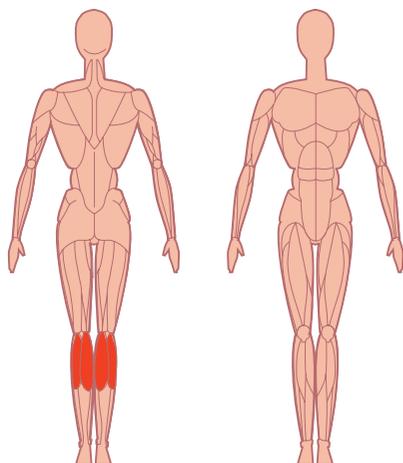
- Frecuencia 12 - 15 Hr. Tiempo 1 minuto.
- Importante: respetar la posición respecto a la base vibratoria para evitar la vibración de la cabeza. La espalda y las piernas rectas. Contraer los músculos de las piernas y los glúteos.



Elevación de la cadera

Músculos que trabajan: gemelo, dorsal ancho, glúteo, bíceps femoral, abdomen inferior.

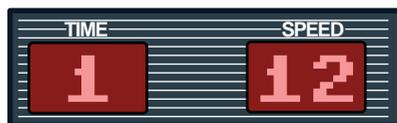
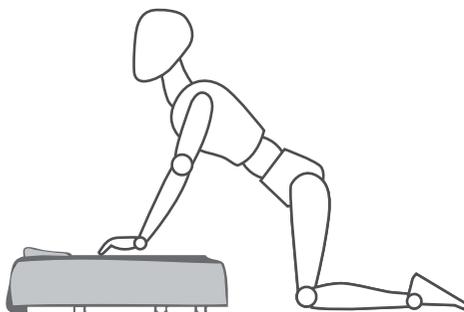
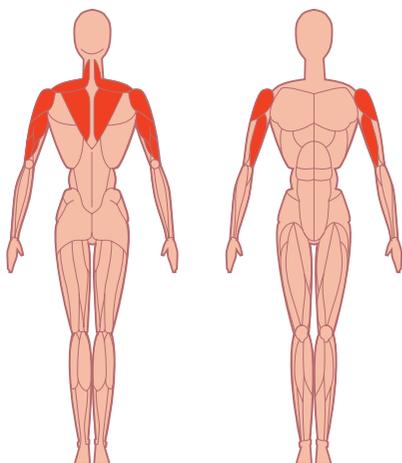
- Frecuencia: 15 - 16 Hr; tiempo 2 minutos.
- Importante: respetar la posición de las piernas respecto a la base vibratoria. La espalda tiene que estar recta. Contraer los glúteos para hacer trabajar los músculos de la espalda y de tren inferior.



Tren inferior - relajación de pantorrillas

Músculos que trabajan – gemelos.

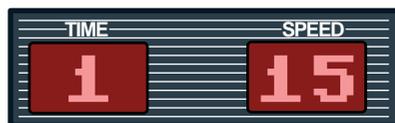
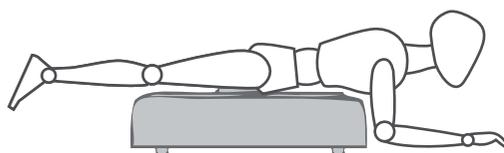
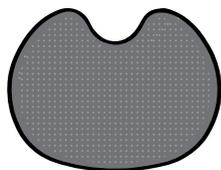
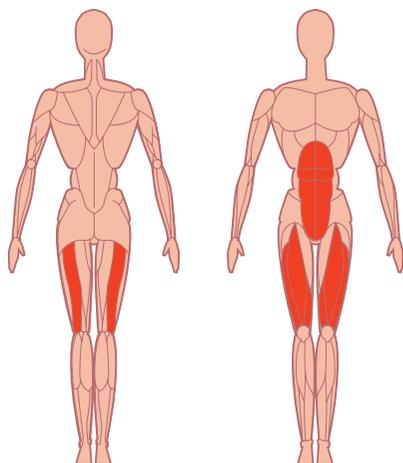
- Frecuencia 20 Hr. Tiempo 1 minuto.
- Importante: respetar la posición de las piernas respecto al centro de la base vibratoria. Relajar completamente todo el cuerpo.



Brazos

Músculos que se ejercitan: trapecio, deltoides, bíceps, tríceps.

- Frecuencia de 10 a 12 Hr; tiempo 1 minuto.
- Importante: Relajar zona cervical para evitar la vibración de la cabeza y sobrecargas musculares. Los brazos tienen que estar ligeramente flexionados. Respetar la posición de las manos respecto al centro de la base vibratoria. Durante la primera semana es recomendable que la distancia de las manos respecto al eje central no sea mayor de los 20 cm.



Cuerpo entero - drenaje abdomen

Músculos que trabajan – abdomen inferior, abdomen superior, bíceps femoral, cuádriceps.

- a. Frecuencia 12-15 Hr; tiempo 1 minuto.
- b. Importante: este ejercicio no pueden realizar las mujeres que tienen implantado un DIU. Este ejercicio está enfocado para realización de drenaje linfático en todo el cuerpo y la movilización de las grasas en la zona abdominal y de las piernas. Importante respetar la posición respecto al centro de la base vibratoria para evitar la vibración de la cabeza. Contraer los músculos de abdomen.

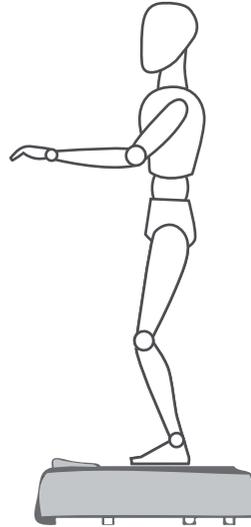
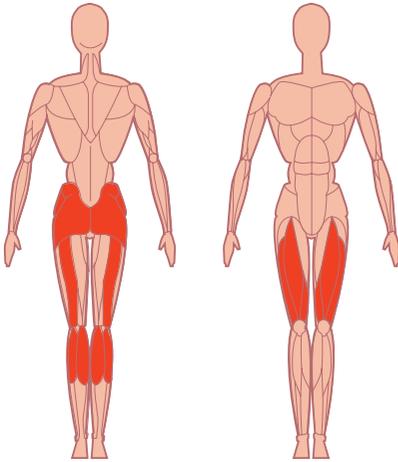


programa “celulitis”

Igual que el programa adelgazante, para conseguir los mejores resultados es necesario seguir una dieta adaptada. Para conseguir mayores resultados se puede combinar con algún otro tipo de ejercicio tradicional.

Una vez finalizada la adaptación del cuerpo al sistema de vibración Vital Plate y finalizado el entrenamiento con el programa de Iniciación se puede pasar al entrenamiento con el programa “Celulitis”. Para conseguir los resultados óptimos, la frecuencia de las sesiones tiene que ser un mínimo de 3 sesiones semanales y un máximo de 5 sesiones a la semana. En el caso del programa de

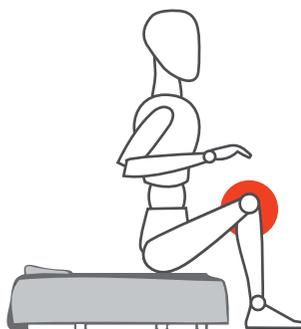
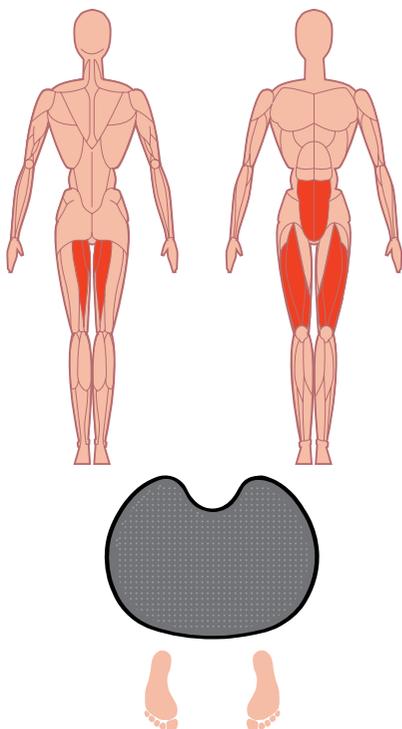
Celulitis igual que en el programa de Adelgazamiento es importante que las frecuencias de vibración no sean mayores que las indicadas en las tablas de los ejercicios. En este programa se trabajará tanto la tonificación muscular como la mejora de circulación sanguínea y se hace un especial enfoque en el drenaje linfático y la movilización de las grasas. Recomendamos utilizar este programa un mínimo de 1 mes para conseguir resultados duraderos. A continuación se puede alternar este programa con otros como programas Adelgazante o de Tonificación Muscular.



Tren Inferior – sentadilla

Músculos que se ejercitan: bíceps femoral, cuádriceps, gemelos, glúteo.

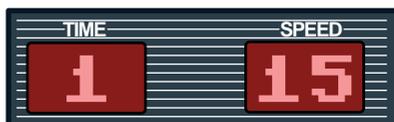
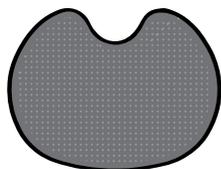
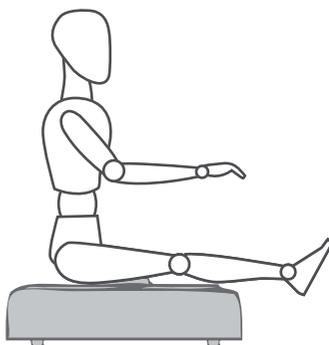
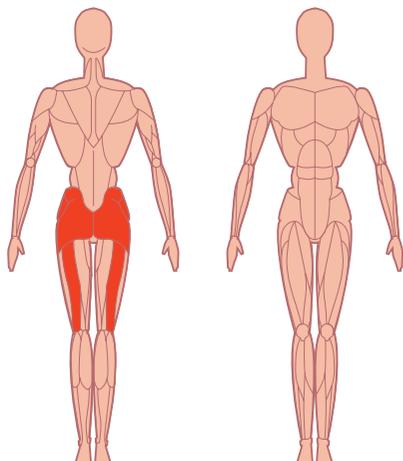
- Frecuencia 10 – 15 Hr, tiempo 1 ó 2 minutos.
- Importante: respetar la posición de los pies respecto al centro de la base de vibración. Durante la primera semana es recomendable que la distancia de las manos respecto al eje central no sea mayor de los 20 cm. Las piernas ligeramente flexionadas, espalda recta.



Tren inferior - aductores sentado

Músculos que trabajan – aductores, abdomen inferior, cuádriceps.

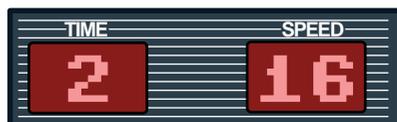
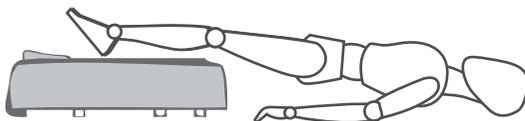
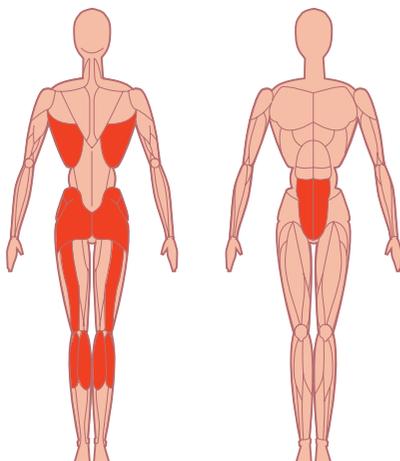
- Frecuencia 10 - 15 Hr. Tiempo 2 secuencias de 1 minuto (descanso de 1 minuto entre las secuencias).
- Importante: respetar la posición sobre el centro de la base vibratoria – sentarse justo en el centro de la plataforma. Colocar los talones justo debajo de las rodillas. Espalda recta. Sujetar el balón con la fuerza, apretar el balón hasta notar la contracción de los aductores.



Tren Inferior - drenaje piernas y glúteo

Músculos que trabajan – bíceps femoral y glúteo.

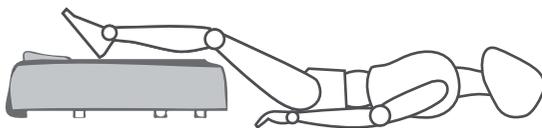
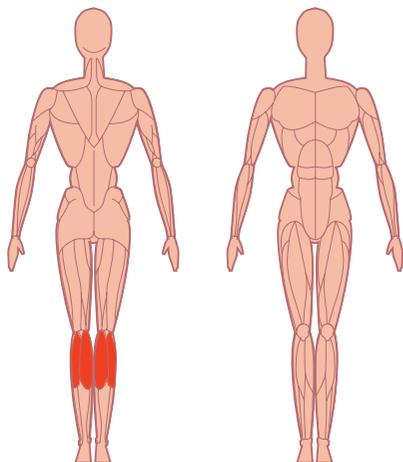
- Frecuencia 12 - 15 Hr. Tiempo 1 minuto.
- Importante: respetar la posición respecto a la base vibratoria para evitar la vibración de la cabeza. La espalda y las piernas rectas. Contraer los músculos de las piernas y los glúteos.



Elevación de la cadera

Músculos que trabajan: gemelo, dorsal ancho, glúteo, bíceps femoral, abdomen inferior.

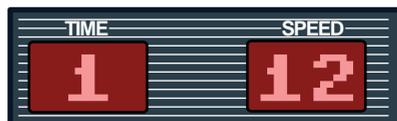
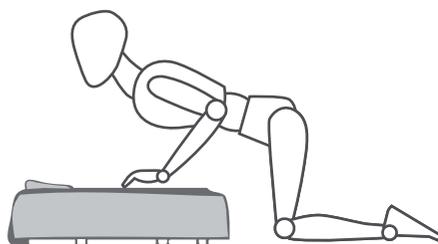
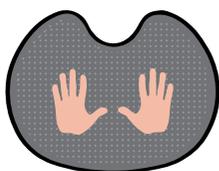
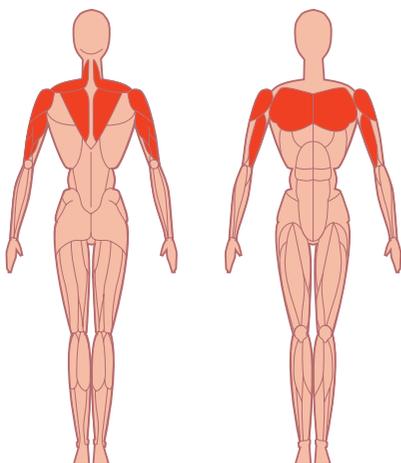
- Frecuencia: 15 - 16 Hr; tiempo 2 minutos.
- Importante: respetar la posición de las piernas respecto a la base vibratoria. La espalda tiene que estar recta. Contraer los glúteos para hacer trabajar los músculos de la espalda y de tren inferior.



Tren inferior - relajación de pantorrillas

Músculos que trabajan – gemelos.

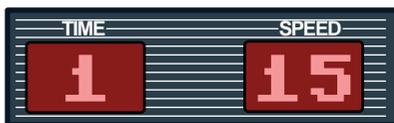
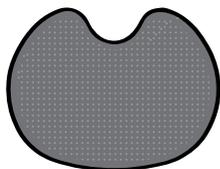
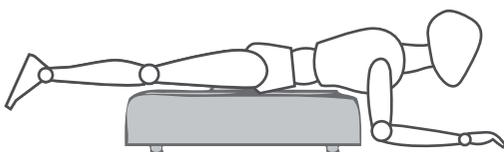
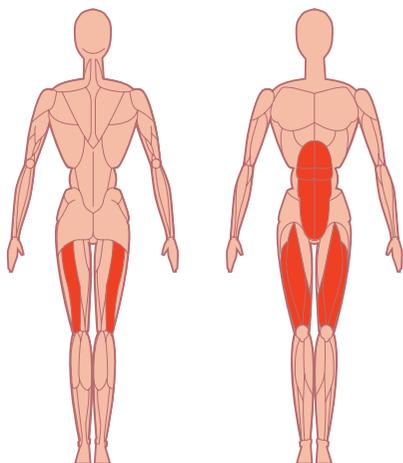
- Frecuencia 20 Hr. Tiempo 1 minuto.
- Importante: respetar la posición de las piernas respecto al centro de la base vibratoria. Relajar completamente todo el cuerpo.



Brazos

Músculos que se ejercitan: pectoral, trapecio, deltoides, bíceps, tríceps.

- Frecuencia de 10 a 12 Hr; tiempo 1 minuto.
- Importante: Relajar zona cervical para evitar la vibración de la cabeza y sobrecargas musculares. Los brazos tienen que estar flexionados en un ángulo de 90°C. Los hombros tienen que coincidir justo encima de las muñecas para trasladar el peso adecuado a la zona de la musculatura del tren superior. Respetar la posición de las manos respecto al centro de la base vibratoria. Durante la primera semana es recomendable que la distancia de las manos respecto al eje central no sea mayor de los 20 cm.



Cuerpo entero - drenaje abdomen

Músculos que trabajan – abdomen inferior, abdomen superior, bíceps femoral, cuádriceps.

- a. Frecuencia 12 - 15 Hr; tiempo 1 minuto.
- b. Importante: este ejercicio no pueden realizar las mujeres que tienen implantado un DIU. Este ejercicio está enfocado para realización de drenaje linfático en todo el cuerpo y la movilización de las grasas en la zona abdominal y de las piernas. Importante respetar la posición respecto al centro de la base vibratoria para evitar la vibración de la cabeza. Contraer los músculos de abdomen.

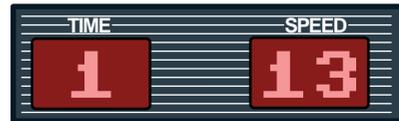
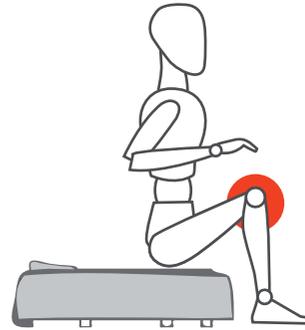
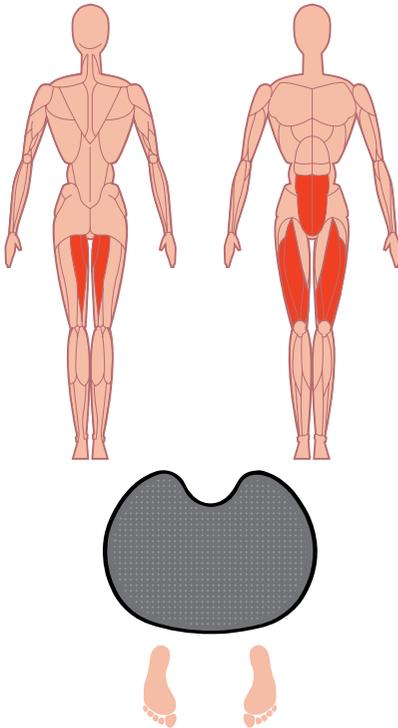


programa desintoxicante

Este programa potencia los efectos de una dieta desintoxicante. Igual que en el caso de cualquier otro programa de entrenamiento sobre la plataforma vibratoria Vital Plate es necesario realizar un proceso de adaptación a la vibración controlado utilizando el programa de Iniciación el tiempo acordado.

Una vez transcurrido este tiempo se puede realizar el cambio al ejercicio

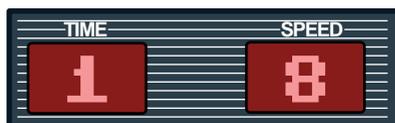
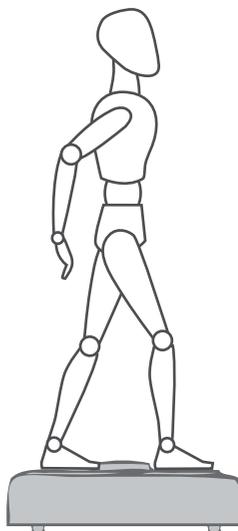
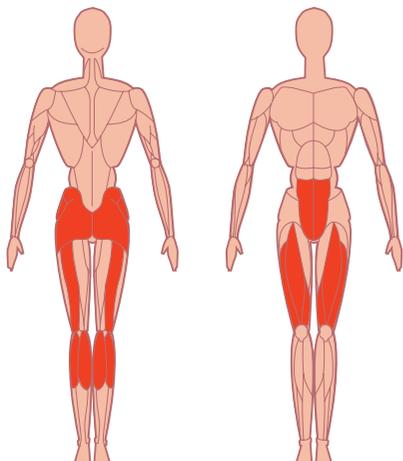
antioxidante. La frecuencia de las sesiones tiene que ser un mínimo de 3 sesiones y un máximo de 5 sesiones a la semana. La duración mínima de uso de este programa tiene que ser de un mes. También se puede combinar con un programa Adelgazante o de Tonificación Muscular alternando 1 semana de programa Antioxidante con 3 semanas de programas de adelgazamiento o de tonificación muscular.



Tren inferior - aductores sentado

Músculos que trabajan – aductores, abdomen inferior, cuádriceps.

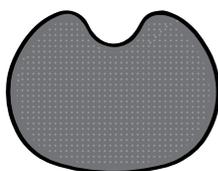
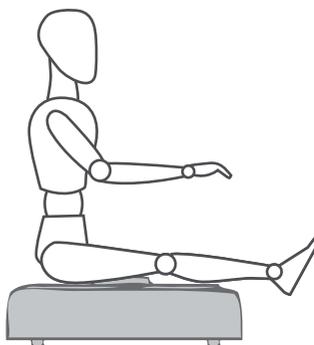
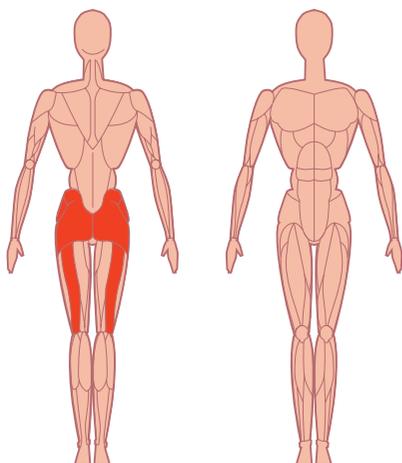
- Frecuencia 13 - 16 Hr. Tiempo 2 secuencias de 1 minuto (descanso de 1 minuto entre las secuencias).
- Importante: respetar la posición sobre el centro de la base vibratoria – sentarse justo en el centro de la plataforma. Colocar los talones justo debajo de las rodillas. Espalda recta. Sujetar el balón con la fuerza, apretar el balón hasta notar la contracción de los aductores.



Paseo

Músculos que trabajan – bíceps femoral, cuádriceps, gemelos, glúteo, abdomen inferior.

- Frecuencia 7 - 8 Hr, tiempo 1 minuto.
- Importante – respetar la posición de los pies respecto a la base vibratoria de la plataforma. Las piernas ligeramente flexionadas para evitar la vibración de la cabeza. La espalda recta. Contraer los músculos de cuádriceps.



Tren Inferior - drenaje piernas y glúteo

Músculos que trabajan – bíceps femoral y glúteo.

- Frecuencia 12 - 15 Hr. Tiempo 2 minutos.
- Importante: respetar la posición respecto a la base vibratoria para evitar la vibración de la cabeza. La espalda y las piernas rectas. Contraer los músculos de las piernas y los glúteos.



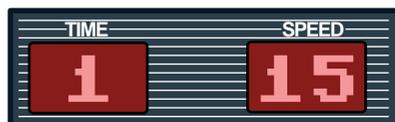
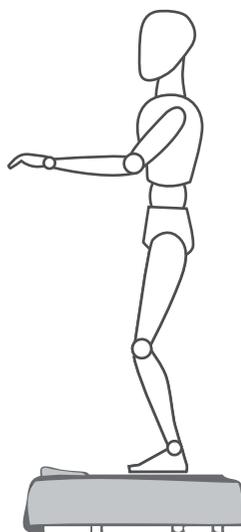
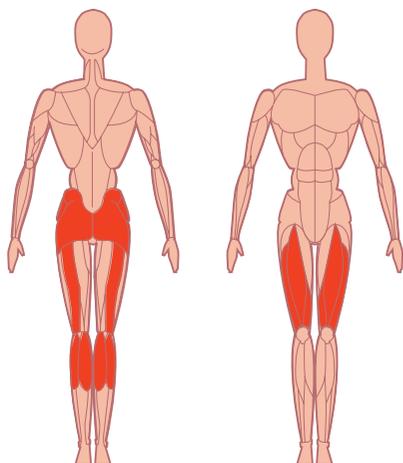
programa de tonificación muscular

Este programa es el que utiliza las potencias más altas de la plataforma vibratoria Vital Plate. Este programa está enfocado para mayor trabajo muscular y requiere una preparación previa. Para evitar las sobrecargas musculares es recomendable realizar una adaptación previa a la vibración con un entrenamiento con el programa de Iniciación. Si el objetivo de entrenamiento es la pérdida de volumen o la mejora de apariencia de celulitis recomendamos utilizar los programas especialmente desarrolladas para ello. Sin embargo se puede realizar una combina-

ción de estos entrenamientos con el entrenamiento de tonificación muscular alternando 2 semanas de entrenamiento de cada programa.

Para conseguir los resultados deseados recomendamos realizar un mínimo de 3 y un máximo de 5 sesiones semanales.

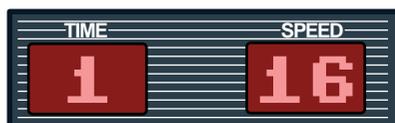
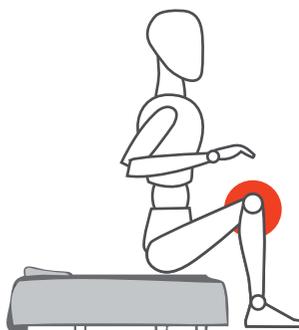
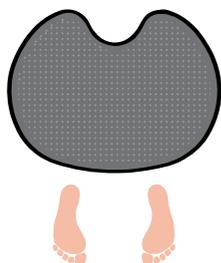
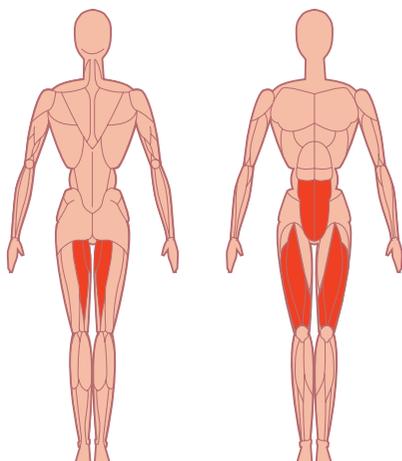
Al tener en cuenta que las frecuencias de este entrenamiento son mayores que en otros programas es importante respetar el tiempo de entrenamiento diario el cual no puede superar los 25 minutos de vibración activa.



Tren Inferior – sentadilla

Músculos que se ejercitan: bíceps femoral, cuádriceps, gemelos, glúteo.

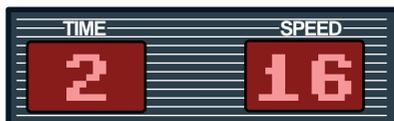
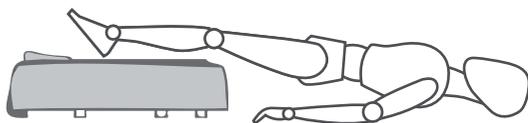
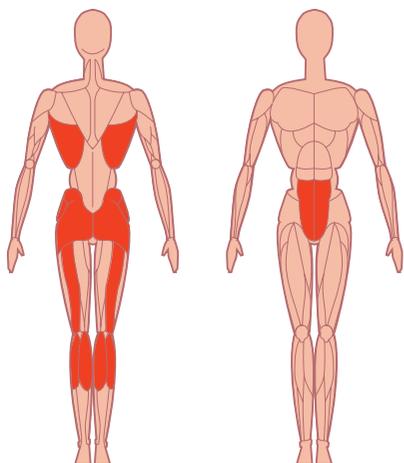
- Frecuencia 15 - 18 Hr, tiempo 2 secuencias de 1 minuto, descanso de 1 minuto entre las secuencias
- Importante: respetar la posición de los pies respecto al centro de la base de vibración. Durante la primera semana es recomendable que la distancia del las manos respecto al eje central no sea mayor de los 20 cm. Las piernas ligeramente flexionadas, espalda recta.



Tren inferior - aductores sentado

Músculos que trabajan – aductores, abdomen inferior, cuádriceps.

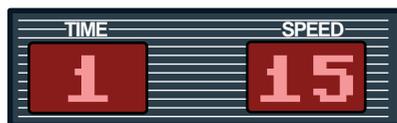
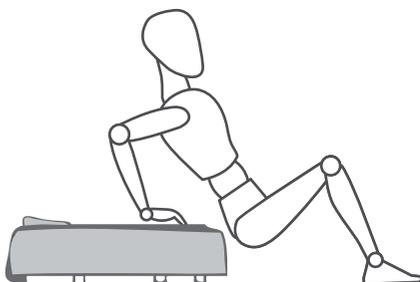
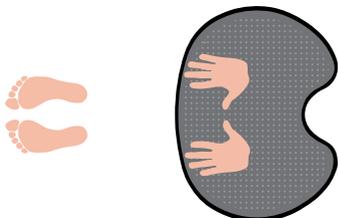
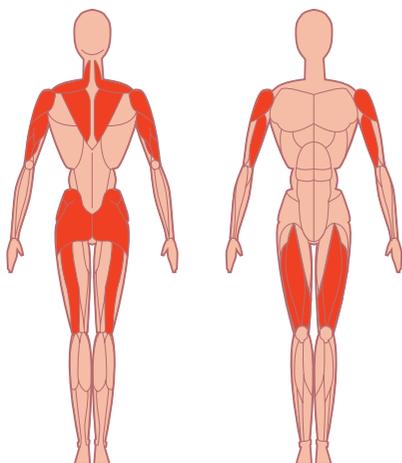
- Frecuencia 13 - 16 Hr. Tiempo 2 secuencias de 1 minuto (descanso de 1 minuto entre las secuencias).
- Importante: respetar la posición sobre el centro de la base vibratoria – sentarse justo en el centro de la plataforma. Colocar los talones justo debajo de las rodillas. Espalda recta. Sujetar el balón con la fuerza, apretar el balón hasta notar la contracción de los aductores.



Elevación de la cadera

Músculos que trabajan: gemelo, dorsal ancho, glúteo, bíceps femoral, abdomen inferior.

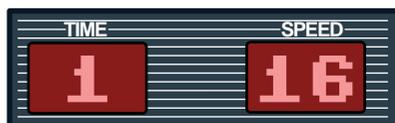
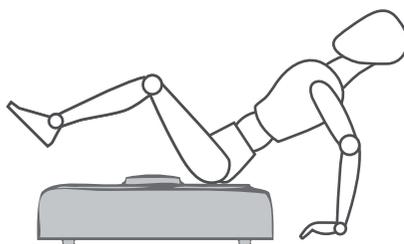
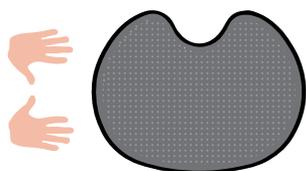
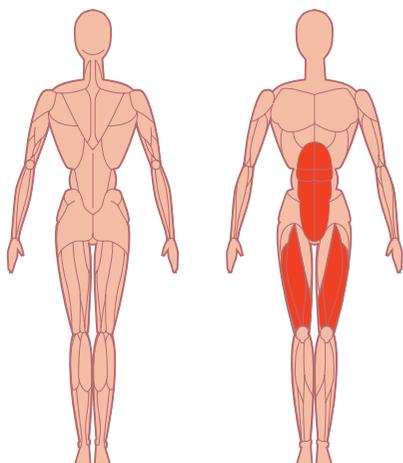
- a. Frecuencia: 15 - 16 Hz; tiempo 2 minutos.
- b. Importante: respetar la posición de las piernas respecto a la base vibratoria. La espalda tiene que estar recta. Contraer los glúteos para hacer trabajar los músculos de la espalda y de tren inferior.



Tren superior – dipping

Músculos que trabajan – bíceps, tríceps, trapecio, deltoides, cuádriceps, glúteos, bíceps femoral.

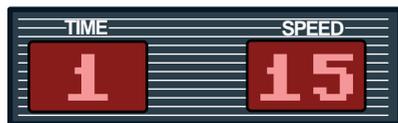
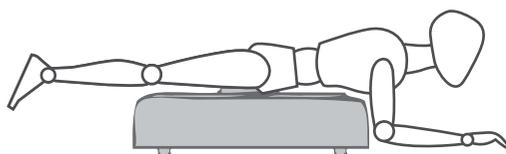
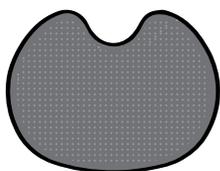
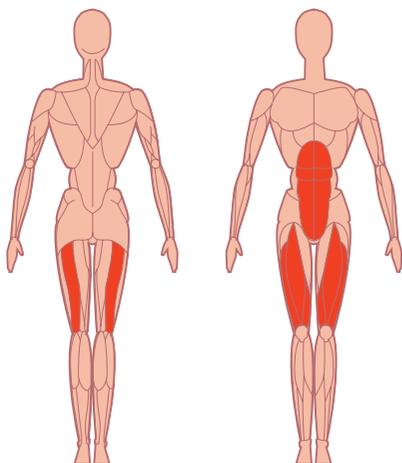
- Frecuencia 12 - 15 Hr. Tiempo 2 secuencias de 1 minuto, descanso de 1 minuto entre las frecuencias.
- Importante – respetar la posición de los brazos respecto al eje central de la base vibratoria. ángulo de flexión de las piernas tiene que ser de 90°C. No forzar la zona cervical para evitar las posibles contracturas.



Abdominales

Músculos que se ejercitan: abdomen inferior, abdomen superior, cuádriceps.

- a. Frecuencia de 12 - 16 Hr. Tiempo: 2 secuencias de 1 minuto (descanso de 1 minuto entre las secuencias)
- b. Importante: respetar la distancia del centro de la base vibratoria para evitar la vibración de la cabeza. El ángulo de la flexión de las piernas tiene que ser de 90°C. Es necesario contraer los músculos de abdomen, la fuerza de la flexión tiene que realizarse con los músculos de abdomen para evitar la sobrecarga de los cuádriceps y la zona lumbar



Cuerpo entero - drenaje abdomen

Músculos que trabajan – abdomen inferior, abdomen superior, bíceps femoral, cuádriceps.

- Frecuencia 15 - 16 Hz; tiempo 1 minuto.
- Importante: este ejercicio no pueden realizar las mujeres que tienen implantado un DIU. Este ejercicio está enfocado para realización de drenaje linfático en todo el cuerpo y la movilización de las grasas en la zona abdominal y de las piernas. Importante respetar la posición respecto al centro de la base vibratoria para evitar la vibración de la cabeza. Contraer los músculos de abdomen.

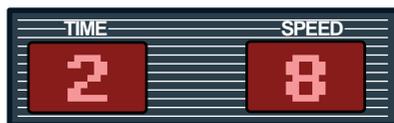
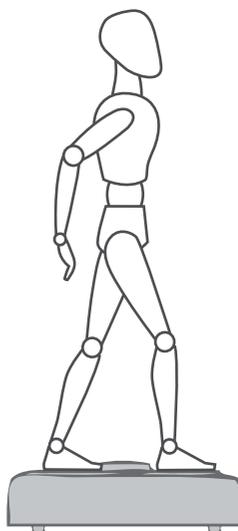
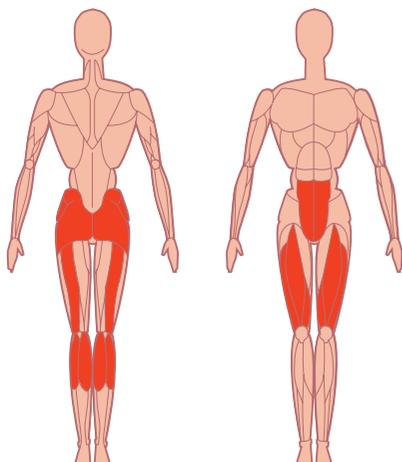


programa de retención de líquidos

Este programa está diseñado para prevenir la retención de líquidos y mejorar el drenaje linfático y la circulación sanguínea. Es importante respetar las frecuencias de vibración – no deben de ser mayores a las indicadas en las tablas de ejercicio.

Este programa se puede utilizar al

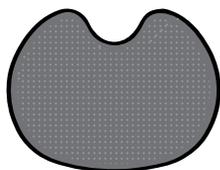
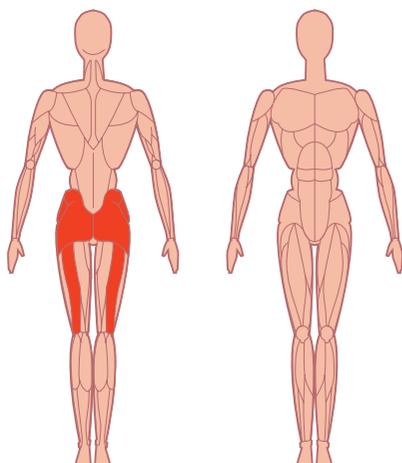
transcurrir sólo una semana con el programa de Iniciación para la adaptación del cuerpo a la vibración controlada. Programa de retención de líquidos puede ser utilizado en combinación con otros programas como Adelgazante, Celulitis, Antioxidante o de Tonificación muscular.



Paseo

músculos que trabajan – bíceps femoral, cuádriceps, gemelos, glúteo, abdomen inferior.

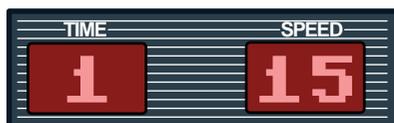
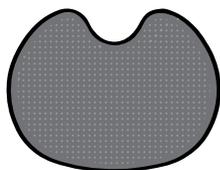
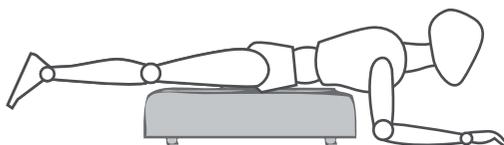
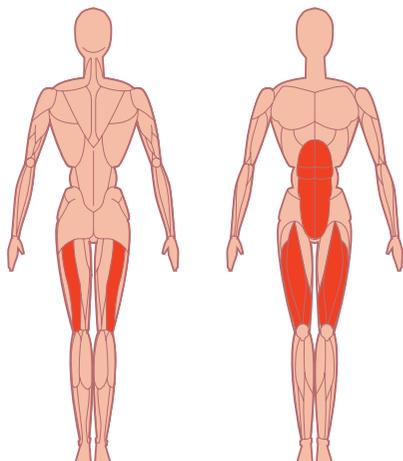
- Frecuencia 7 - 8 Hr, tiempo 1 ó 2 minutos.
- Importante – respetar la posición de los pies respecto a la base vibratoria de la plataforma. Las piernas ligeramente flexionadas para evitar la vibración de la cabeza. La espalda recta. Contraer los músculos de cuádriceps.



Tren Inferior - drenaje piernas y glúteo

Músculos que trabajan – bíceps femoral y glúteo.

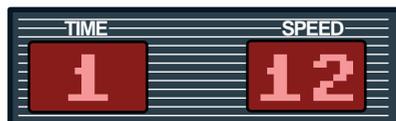
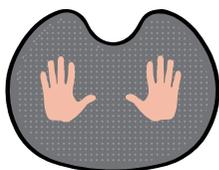
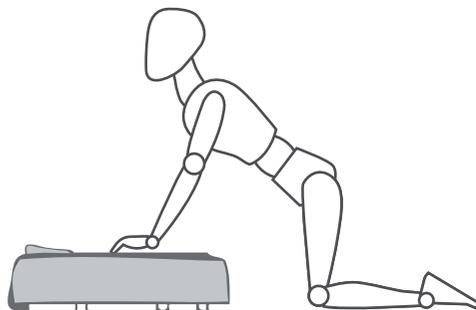
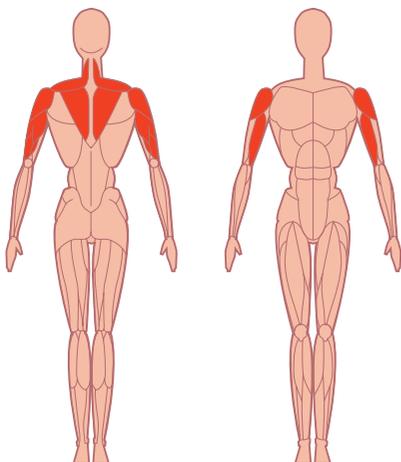
- Frecuencia 15 - 16 Hr. Tiempo 2 minutos.
- Importante: respetar la posición respecto a la base vibratoria para evitar la vibración de la cabeza. La espalda y las piernas rectas. Contraer los músculos de las piernas y los glúteos



Cuerpo entero - drenaje abdomen

Músculos que trabajan – abdomen inferior, abdomen superior, bíceps femoral, cuádriceps.

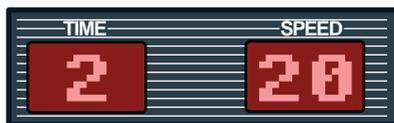
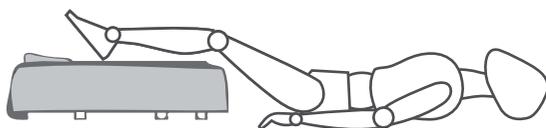
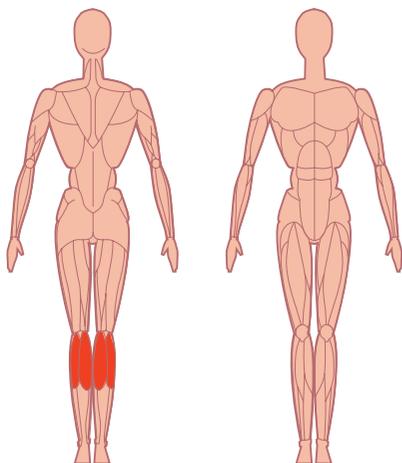
- Frecuencia 15 - 16 Hr; tiempo 2 secuencias de 1 minuto, descanso de 1 minuto entre las secuencias
- Importante: este ejercicio no pueden realizar las mujeres que tienen implantado un DIU. Este ejercicio está enfocado para realización de drenaje linfático en todo el cuerpo y la movilización de las grasas en la zona abdominal y de las piernas. Importante respetar la posición respecto al centro de la base vibratoria para evitar la vibración de la cabeza. Contraer los músculos de abdomen.



Brazos

Músculos que se ejercitan: trapecio, deltoides, bíceps, tríceps.

- Frecuencia de 10 a 12 Hr; tiempo 1 minuto.
- Importante: Relajar zona cervical para evitar la vibración de la cabeza y sobrecargas musculares. Los brazos tienen que estar ligeramente flexionados. Respetar la posición de las manos respecto al centro de la base vibratoria. Durante la primera semana es recomendable que la distancia de las manos respecto al eje central no sea mayor de los 20 cm.



Tren inferior - relajación de pantorrillas

Músculos que trabajan – gemelos.

- Frecuencia 20 Hr. Tiempo 2 minutos.
- Importante: respetar la posición de las piernas respecto al centro de la base vibratoria. Relajar completamente todo el cuerpo.

vital**PLATE**

mi mind innovation[®]

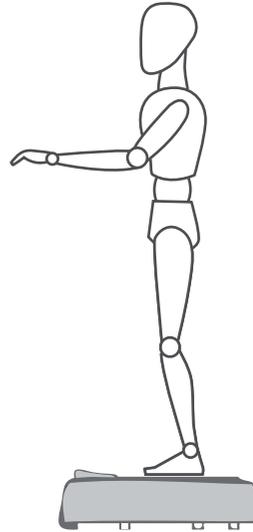
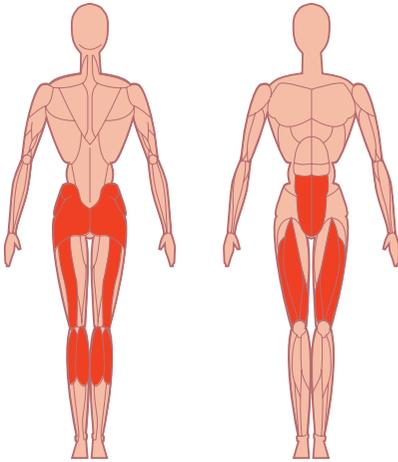
paseo 50 minutos

Este es el único programa que no requiere la adaptación previa utilizando el programa de Iniciación ya que utiliza las frecuencias muy bajas simulando la forma de andar de una persona. Este programa está especialmente recomendado para la gente de 3ª edad.

El modo de uso de este programa es alternar 4 secuencias de 5 minutos de cada postura. Es importante respetar la

frecuencia de la vibración la cual nunca puede superar 7 Hr, recomendando que las primeras 2 semanas la secuencia no sea superior a 5 Hr.

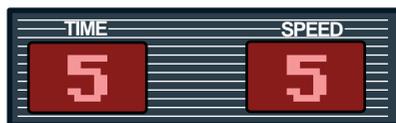
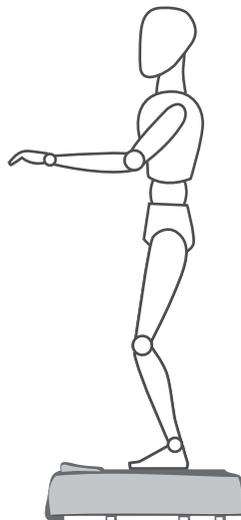
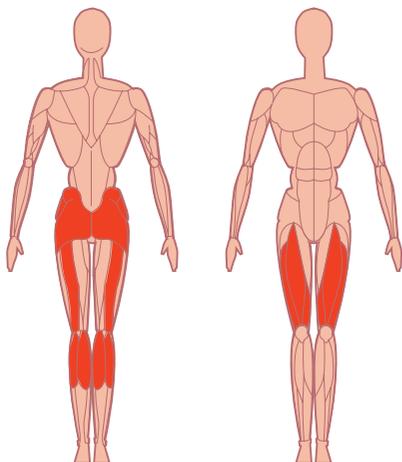
Recomendamos que las primeras dos semanas de ejercicio la frecuencia semanal sea de 3 sesiones a la semana como máximo con la posibilidad de incrementar a 5 sesiones semanales una vez transcurrido este tiempo.



Pose inicial

Músculos que trabajan – glúteo, bíceps femoral, cuádriceps, abdomen inferior, gemelos.

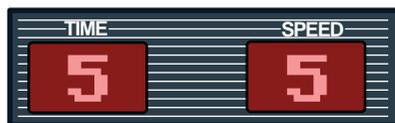
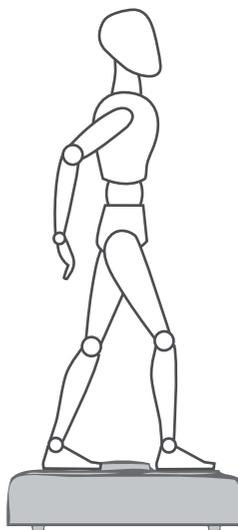
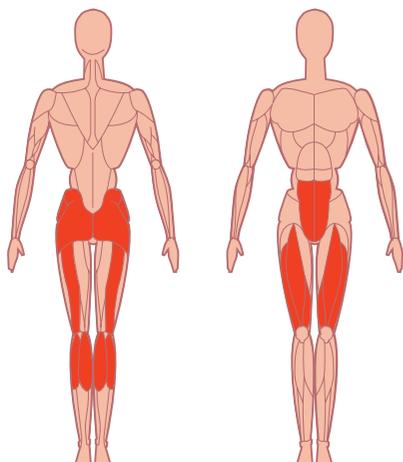
- Frecuencia 5 Hr, tiempo 4 secuencias de 5 minutos (alternando con otros ejercicios de esta tabla).
- Importante – respetar la posición de los pies respecto al eje central de la base de vibración; la distancia de los pies del eje central en esta postura nunca puede superar los 20 cm. Las piernas tienen que estar rectas. Importante relajar todos los músculos de las piernas.



Tren Inferior – sentadilla

Músculos que se ejercitan: bíceps femoral, cuádriceps, gemelos, glúteo.

- Frecuencia 5 Hr, tiempo 4 secuencias de 5 minutos (alternando con otros ejercicios de esta tabla).
- Importante: respetar la posición de los pies respecto al centro de la base de vibración. Durante la primera semana es recomendable que la distancia del las manos respecto al eje central no sea mayor de los 20 cm. Las piernas ligeramente flexionadas, espalda recta. Contraer el cuádriceps.



Paseo

Músculos que trabajan – bíceps femoral, cuádriceps, gemelos, glúteo, abdomen inferior.

- Frecuencia 5 Hr, tiempo 4 secuencias de 5 minutos (alternando con otros ejercicios de esta tabla).
- Importante – respetar la posición de los pies respecto a la base vibratoria de la plataforma. Las piernas ligeramente flexionadas para evitar la vibración de la cabeza. La espalda recta. Contraer los músculos de cuádriceps.

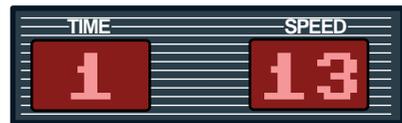
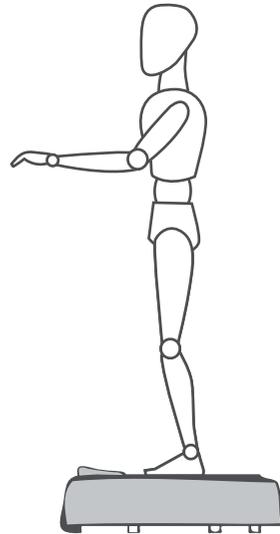
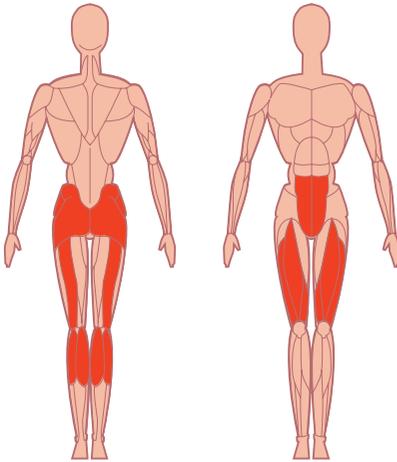


programa de sistema circulatorio

Este programa proporciona mejoras en el funcionamiento del sistema circulatorio. En el caso de que Ud. tiene algún problema de salud cardio-vascular consulte con su médico la posibilidad de realizar este programa. Igual que en el caso de cualquier otro programa de entrenamiento sobre la plataforma vibratoria Vital Plate es necesario realizar un proceso de adaptación a la vibración controlado utilizando el programa de

Iniciación el tiempo acordado.

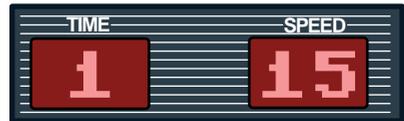
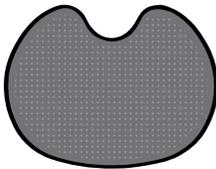
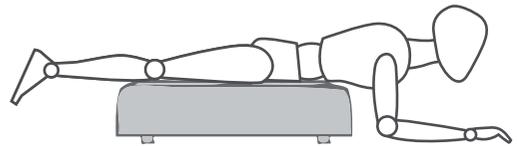
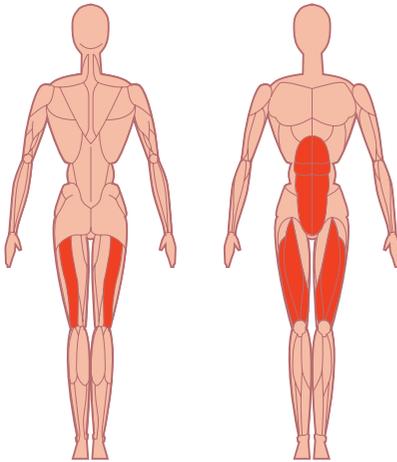
Una vez transcurrido este tiempo se puede realizar el cambio al ejercicio antioxidante. La frecuencia de las sesiones tiene que ser un mínimo de 3 sesiones y un máximo de 5 sesiones a la semana. La duración mínima de uso de este programa tiene que ser de un mes. También se puede combinar con un programa de Celulitis o de Retención de líquidos para potenciar sus efectos.



Pose inicial

Músculos que trabajan – glúteo, bíceps femoral, cuádriceps, abdomen inferior, gemelos.

- Frecuencia 10-13 Hr, tiempo 1 minuto.
- Importante – respetar la posición de los pies respecto al eje central de la base de vibración; la distancia de los pies del eje central en esta postura nunca puede superar los 20 cm. Las piernas tienen que estar rectas. Importante relajar todos los músculos de las piernas.

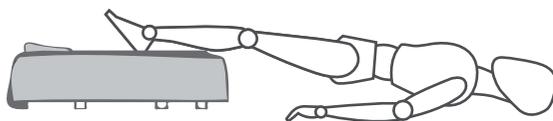
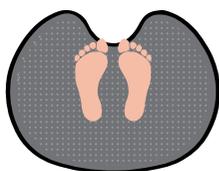
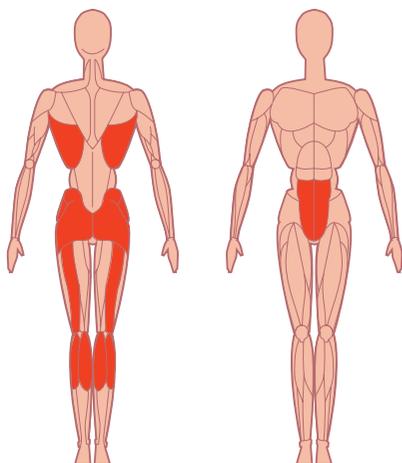


Cuerpo entero - drenaje abdomen

Músculos que trabajan – abdomen inferior, abdomen superior, bíceps femoral, cuádriceps.

a.Frecuencia 12-15 Hr; tiempo 1 minuto.

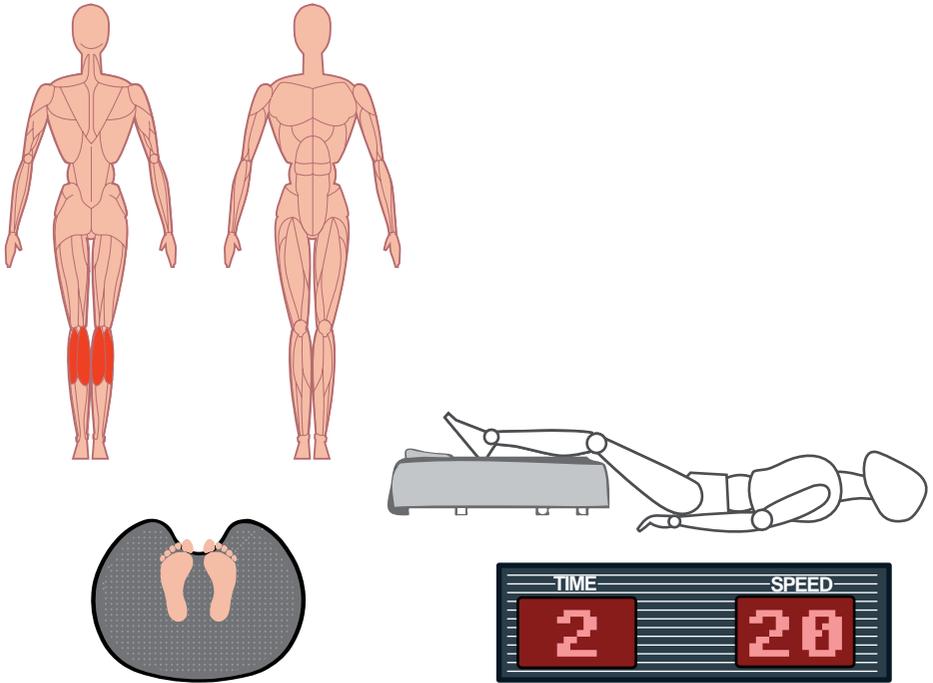
b.Importante: este ejercicio no pueden realizar las mujeres que tienen implantado un DIU. Este ejercicio está enfocado para realización de drenaje linfático en todo el cuerpo y la movilización de las grasas en la zona abdominal y de las piernas. Importante respetar la posición respecto al centro de la base vibratoria para evitar la vibración de la cabeza. Contraer los músculos de abdomen.



Elevación de la cadera

Músculos que trabajan: gemelo, dorsal ancho, glúteo, bíceps femoral, abdomen inferior.

- Frecuencia: 15-16 Hr; tiempo 1 minuto.
- Importante: respetar la posición de las piernas respecto a la base vibratoria. La espalda tiene que estar recta. Contraer los glúteos para hacer trabajar los músculos de la espalda y de tren inferior.



Tren inferior - relajación de pantorrillas

Músculos que trabajan: gemelos.

- Frecuencia 20 Hr. Tiempo 2 minutos.
- Importante: respetar la posición de las piernas respecto al centro de la base vibratoria. Relajar completamente todo el cuerpo

vital**PLATE** 
