

ProMedVi Vibrosphere®

Entrenamiento de vibración funcional



Ejercicios de Entrenamiento



 PROMEDVI®



ProMedVi® Ejercicios de Entrenamiento

El entrenamiento con ProMedVi Vibrosphere® nos reporta resultados rápidos y positivos. Es suave y eficaz y mejora la fuerza muscular, el equilibrio, la movilidad y la coordinación. Es un entrenamiento adecuado tanto para deportistas activos, como para personas mayores y menos activas.

En este compendio hay ejercicios para el entrenamiento y para la medicina preventiva. Los siguientes ejercicios han sido desarrollados para darle diferentes ideas referentes al gran número de oportunidades de entrenamiento que ofrece el ProMedVi Vibrosphere®.

El entrenamiento del equilibrio combinado con vibraciones hace que sea muy funcional y fortalezca los músculos más importantes para la estabilidad. En todos los ejercicios, se fomenta la colaboración entre los diferentes músculos a trabajar. Como siempre, el posicionamiento correcto es fundamental para poder realizarlos con éxito. El entrenamiento combinado de equilibrio y de vibración da un mejor resultado en un periodo de tiempo más corto.

ProMedVi Vibrosphere® puede ser utilizado en situaciones muy distintas y con diferentes objetivos:

Calentamiento: Entrenamiento en el Vibrosphere® es un calentamiento eficaz que ahorra tiempo antes de empezar entrenar o correr. Los músculos serán activados y la circulación aumentará.

Entrenamiento: Entrenamiento en el Vibrosphere® es una forma eficaz de mejorar el equilibrio y la fuerza, en un corto plazo de tiempo. En combinación con las pesas puede trabajar todo el cuerpo.

Después del entrenamiento: Después del entrenamiento, una breve sesión con el Vibrosphere, es muy beneficioso para los ligamentos y los músculos. También se pueden realizar unos ejercicios de estiramiento.

Nuestra intención es que estos ejercicios sirvan como inspiración para encontrar el camino óptimo de como entrenar con el Vibrosphere®. Recuerde que para obtener los mejores resultados, debe combinar equilibrio y fuerza!

Además del manual Ejercicios de Entrenamiento, ProMedVi® tiene un concepto único para entrenamiento de rehabilitación y de prevención para jugadores de fútbol - ProMedVi™ Fútbol. Para los entrenadores privados existe un concepto con ejercicios adaptados para un entrenamiento eficaz y funcional - ProMedVi® Entrenamiento. ProMedVi® ha desarrollado también un concepto para entrenamiento funcional de fuerza para jugadores de golf - ProMedVi® Golf.

Buena suerte con su entrenamiento!

Iris Glöckner, Fisioterapeuta Jurado
Iris.glockner@promedvi.com



Entrenamiento en el ProMedVi Vibrosphere®

Coloque siempre el Vibrosphere® sobre una alfombrilla funcional o sobre otro tipo de superficie apropiada que tenga una alta fricción. Para aumentar la dificultad del ejercicio en el entrenamiento del equilibrio, coloque el Vibrosphere® sobre la estera protectora. Para ejercicios de equilibrio de menor dificultad, ponga el Vibrosphere® sobre una alfombrilla "Soft Function pad", empezando con el nivel Soft1.

Existen tres opciones de alfombrillas del tipo "Soft", es decir que juntamente con la estera existen cuatro niveles de dificultad que se pueden seleccionar. Para lograr un efecto y una estimulación táctil óptima durante los ejercicios, no debe usar calzado.

Coloque el Vibrosphere® cerca de algún tipo de apoyo en la pared. Intente evitar agarrarse al apoyo demasiado para no disminuir los efectos del entrenamiento. Intente solo utilizar las puntas de los dedos para tener un apoyo mínimo y poder eliminarlo lo antes posible.

Recuerda que el entrenamiento en el Vibrosphere® puede crear tensión en sus articulaciones y sus músculos, por eso el entrenamiento debe realizarse paso a paso. Algunas personas pueden sentirse ligeramente incómodas, por ejemplo un se puede tener sensación de mareo o malestar. Si se siente incómodo, empieza de forma suave con un pie en el Vibrosphere y el otro en el suelo. Controle su estado físico y si es necesario modifique su entrenamiento.

Entrenamiento en el Vibrosphere® es una forma muy poderosa de trabajar el cuerpo, y hay situaciones en las que se debe evitar el entrenamiento o extremar las precauciones en el momento de realizar los ejercicios, aunque la mayoría de personas los pueden realizar sin problemas.

Un implante en la cadera (por ejemplo) no impide realizar ejercicios circulatorios siempre sin poner carga o trabajar la parte superior del cuerpo. Las distorsiones agudas del tobillo, también pueden ser entrenadas en el Vibrosphere® (sin poner carga).

Precauciones en el entrenamiento en el ProMedVi Vibrosphere®

Existen una serie precauciones generales en el uso del Vibrosphere® durante los entrenamientos.

Evite los entrenamientos en caso de:

- Embarazo
- Problemas circulatorios graves, como puede ser una trombosis
- Lesiones cardiovasculares
- Fase de rehabilitación postoperatoria
- Ser portador de implantes como articulaciones y marcapasos

6

- Estar afectado por infecciones o fiebre
- Problemas severos en los discos lumbares
- Fracturas no cicatrizadas debidamente
- Fase de rehabilitación postoperatoria de tipo ocular

Proceda con precaución en caso de:

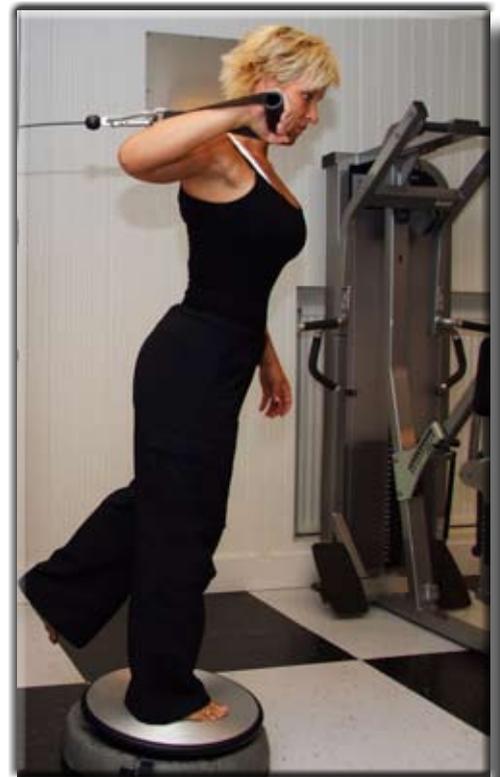
- Rehabilitación postoperatoria de intervención severa en ligamentos. Se recomienda un tiempo de espera mínimo de 3 meses antes de iniciar los entrenamientos, y realizarlo solamente bajo la supervisión de un fisioterapeuta experimentado.
- Problemas en los discos lumbares
- Ser portador de implantes como articulaciones
- Sufrir artritis
- Dolor en zona lesionada al realizar los ejercicios

Si siente molestias o tiene dudas, consulte a su médico, fisioterapeuta o entrenador antes de continuar con los ejercicios de entrenamiento.

Entrenamiento en el ProMedVi Vibrosphere®

ProMedVi™ Ejercicios de Entrenamiento es elaborado de forma siguiente:

- Los ejercicios son divididos en grupos diferentes. Esta división está hecha para centrarse en algunas áreas, pero no significa que el mismo ejercicio no pueda ser aplicado en otras circunstancias.
- El nombre del ejercicio está indicado en la parte de arriba.
- **Trabaja:** describe brevemente la parte del cuerpo que se va a trabajar.
- Para cada ejercicio:
 - tiempo: 30-60 segundos, repite 3 veces
 - frecuencia: 20-45 Hz (Se recomienda la aplicación de 30-35 Hz si queremos practicar la fuerza muscular y un nivel de 40-45 Hz para los ejercicios destinados a entrenar la circulación sanguínea y la sensibilidad). Recomendamos que empiece con 30 Hz durante 30 segundos, hasta 3 repeticiones y aumenta de forma sucesivo.
- Ajuste el tiempo efectivo de la vibración a un máximo de 10-15 minutos, tomando pausas entre las repeticiones.
- Seleccione los ejercicios (máximo 10 ejercicios) que mejor correspondan a sus necesidades particulares.
- **Instrucción:** describe como se debe realizar el ejercicio.
- Para cada ejercicio:
 - Apriete el ombligo hacia dentro y arriba para implicar el M. Transversus abdominus/los músculos abdominales.
 - Respire activa y constantemente durante el entrenamiento, inhalando el aire por la nariz y exhalándolo forzosamente por la boca.
 - Para los ejercicios donde los brazos no están implicados, los hombros deben estar relajados y hacia abajo y ligeramente hacia atrás.
 - Mantenga la cabeza recta con la mirada al frente si no se indica otra posición.
- **Desarrollo,** describe el desarrollo de los ejercicios. Los pasos de desarrollo están numerados en grado de dificultad
- Recuerde que para hacer más difícil el desarrollo, puede cerrar los ojos, aumentar el tiempo o cambiar alfombra Soft.
- Suba y coloca un pie en el centro del Vibrosphere®, encuentre el equilibrio y suba con el otro pie. Abra los pies unos 20 cm. Y apóyese en algo si hace falta. Apunte la mirada hacia el frente. Quédese recto con las rodillas ligeramente flexionadas. A partir de ahora se pueden realizar los



ejercicios siguientes.

- Si las vibraciones le ocasionan molestias en la cabeza, flexiona las rodillas aún más.
- En los ejercicios donde las manos deben ser colocadas encima del Vibrosphere® se puede utilizar guantes de entrenamiento o el tapete azul para tener un ejercicio más agradable.
- Para lograr un efecto y una estimulación táctil óptima durante los ejercicios, no debe usar calzado.

Presentamos los siguientes 17 Ejercicios de Entrenamiento:

1. Tira y extenderse	Página 7
2. Arremetida fija	Página 8
3. Aprieto Pantorrilla Funcional	Página 9
4. Agacharse	Página 10
5. Recogerse y extenderse	Página 11
6. Rotación Remo	Página 12
7. Cruje Abdominal	Página 13
8. Sit-ups / abdominales	Página 14
9. Tabla en el Vibrosphere	Página 15
10. Dips / Tríceps	Página 16
11. Rotación Extendido	Página 17
12. Flexiones brazos	Página 18
13. Brazos (Bíceps) desarrollado	Página 19
14. Estiramiento desarrollado con pesa	Página 20
15. Estabilidad central extendido	Página 21
16. Empuje pecho	Página 22
17. Equilibrio postural	Página 23

Los ejercicios pueden ser divididos en cuatro grupos:

Extremidades bajas	1, 2, 3, 4, 17
Estabilidad del tronco	6, 7, 8, 9, 11, 15, 16
Extremidades superiores	10, 11, 12, 13, 14, 16
Equilibrio	5, 17



1. Tira y extenderse



Trabaja: Parte trasera del muslo (m. Tendones), nalgas (m. Gluteus maximus)

Instrucción: Sitúese con los dos pies en el Vibrosphere®. Empiece un poco inclinado hacia adelante, teniendo la parte baja de la espalda curvada hacia dentro, estire las piernas y tire de la manilla.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Colóquese en una pierna
3. Cierre los ojos

2. Arremetida fija



Trabaja:

Parte delantera del muslo (m. Tendones), Parte trasera del muslo (m. quadriceps femoris), nalgas (m. gluteus maximus)

Instrucción:

Sitúese un pie en el Vibrosphere® y ponga el otro pie en un cubo. Flexione y estire la rodilla de la pierna que está sobre el Vibrosphere®, sin llegar al ángulo de los dedos de los pies.

Desarrollo:

1. Fije las manos
2. Utilice un peso
3. Cierre los ojos.

3. Aprieto Pantorrilla Funcional



Trabaja: Músculos de la pantorrilla (m. Tríceps surae)

Instrucción: Colóquese con un pie en el Vibrosphere®, levante el pie hasta ponerlo de puntillas. Haga una rotación suave de la cadera hasta colocar la rodilla que está en el aire en posición central con el cuerpo.

Desarrollo:

1. Utilice un balón encima de la cabeza
2. Arrastre en dirección contraria (como una rotación) una pesa en los hombros.

4. Agacharse



Trabaja: Parte delantera del muslo (m. Cuadriceps femoris), nalgas (m. gluteus maximus)

Instrucción: Colóquese con los dos pies sobre el Vibrosphere® y flexione las rodillas, hacia arriba y abajo.

Desarrollo:

1. Aumente el peso en los hombros
2. Cierre los ojos.

5. Recogerse y extenderse



Trabaja: Musculatura postural que afecta el equilibrio

Instrucción: Colóquese con un pie en el Vibrosphere®, recoja un peso del suelo, estire y levante el peso por encima de la cabeza y levante una pierna hacia la cadera.

Desarrollo:

1. Aumente el ritmo
2. Aumente el peso
3. Cierre los ojos.

6. Rotación Remo



Trabaja: Los músculos que estabilizan el centro del cuerpo (tronco).

Instrucción: De una vuelta desde el tronco alternando tirando la goma elástica con los brazos.

Desarrollo:

1. Haga movimientos más rápidos
2. Colóquese sobre un pie

7. Cruje Abdominal



Trabaja: Los músculos que estabilizan el centro del cuerpo (tronco)

Instrucción: Ponga las dos manos en el Vibrosphere® y los pies en una pelota Suiza. Cruja y mueva los pies hacia el Vibrosphere® y al mismo tiempo flexione el cuello hacia abajo. Si sus muñecas no están cómodas, puede agarrarse a los lados del Vibrosphere®, en vez de tener las manos encima del mismo.

Desarrollo:

1. Una sola mano en el Vibrosphere®
2. Un pie en el balón
3. Cierre los ojos

8. Sit-ups / abdominales



Trabaja: Equilibrio y fuerza, la musculatura del tronco y abdomen

Instrucción: Acuéstese con la espalda sobre el Vibrosphere®. Coloque la región sacra en la parte baja del Vibrosphere®. El lado superior debe estar en línea con los omóplatos.

Alternativa: Acuéstese con la parte baja de la espalda en el Vibrosphere®. Ponga los pies en el suelo con las rodillas dobladas. Los omóplatos ligeramente hacia abajo y atrás. Debe colocar la pelvis hacia arriba y apretar el ombligo hacia dentro. Haga ejercicios de fuerza con los brazos y la musculatura del pecho utilizando pesas. Mantenga la cabeza recta con la mirada arriba y al frente (apunte la mirada a un punto en el techo). Mantenga la postura recta.

Recomendación: Empuje la espalda contra la parte baja del Vibrosphere® durante el levantamiento.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Realice sit-ups (abdominales) es decir.
3. Levante el cuerpo superior unos centímetros hacia arriba y abajo.

9. Tabla en el Vibrosphere



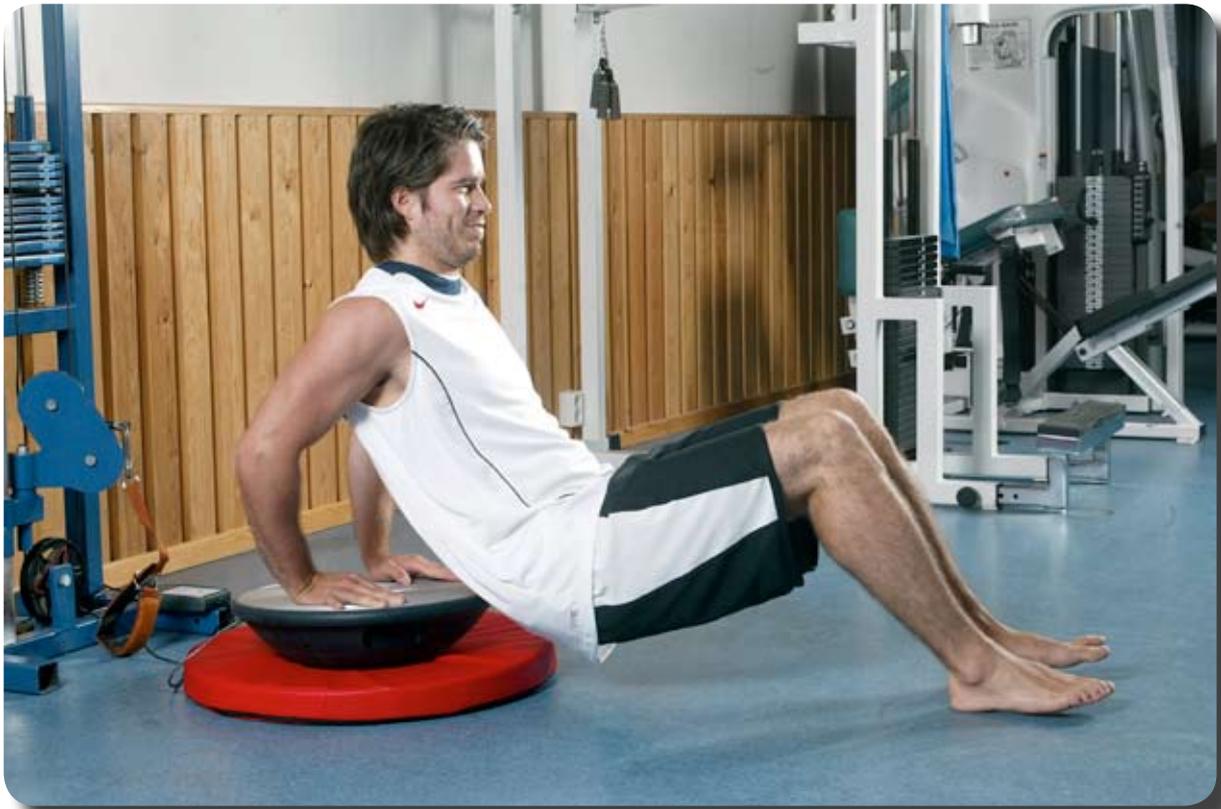
Trabaja: Musculatura del tronco, extremidades bajas y superiores

Instrucción: Acuéstese apoyando la parte baja de los brazos en el Vibrosphere®. Ponga los dedos de los pies en el suelo y estire las piernas. Baje la pelvis para que se forme una línea entre el cuerpo superior, la pelvis y las piernas. Apriete las nalgas. Los omóplatos deben estar ligeramente hacia abajo y hacia atrás. Mantenga la cabeza recta con la mirada hacia el Vibrosphere®. Mantenga la posición, si tiene problemas para mantenerla, utilice una pelota debajo de la pelvis como apoyo.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Igual que arriba PERO coloque la parte baja de las piernas encima de una pelota y mantenga la posición.
3. Mantenga las piernas encima de la pelota pero arrastre activamente hacia su abdomen, es decir la espalda redonda, arrastrar las rodillas hacia el abdomen y estirar después.

10. Dips / Tríceps



Trabaja: Músculo trasero de la parte alta del brazo (m. Tríceps brachii) y los músculos que estabilizan el centro del cuerpo.

Instrucción: Ponga las dos manos en el Vibrosphere®, tire sus hombros hacia atrás, flexione los codos.

Desarrollo:

1. Ponga los pies más lejos del Vibrosphere®
2. Añada carga a las rodillas

11. Rotación Extendido



Trabaja: Los músculos que estabilizan el centro del cuerpo (tronco).

Instrucción: Empiece echado recto con una mano colocada en el Vibrosphere® y la otra mano flexionada debajo del cuerpo. Haga una rotación del cuerpo entero hasta 180°.

Desarrollo:

1. Utilice un peso
2. Cierre los ojos

12. Flexiones brazos



Trabaja: Músculo mayor del pecho (m. Pectoralis mayor), músculo trasero de la parte alta del brazo (m. tríceps brachii), músculos que estabilicen el centro del cuerpo (tronco).

Instrucción: Ponga las dos manos en el Vibrosphere® y flexione los brazos hacia arriba y abajo.

Desarrollo: 1. Ponga los pies en un cubo.

13. Brazos (Bíceps) desarrollado

**Trabaja:**

Los músculos que estabilizan el centro del cuerpo (tronco), parte delantera superior del brazo (m. bíceps brachii)

Instrucción:

Colóquese en el Vibrosphere® y levante pesas con los brazos.

Desarrollo:

1. Fije la otra mano
2. Colóquese en un pie
3. Cierre los ojos.

14. Estiramiento desarrollado con pesa



Trabaja:

Los músculos que estabilizan el centro del cuerpo (tronco), músculo de la parte trasera en la parte alta del brazo (m. tríceps brachii)

Instrucción:

Colóquese con los dos pies en el Vibrosphere® y estire el brazo con el peso por encima de la cabeza.

Desarrollo:

1. Fije la otra mano
2. Colóquese con un pie
3. Cierre los ojos.

15. Estabilidad central extendido

**Trabaja:**

Los músculos que estabilizan el centro del cuerpo (tronco).

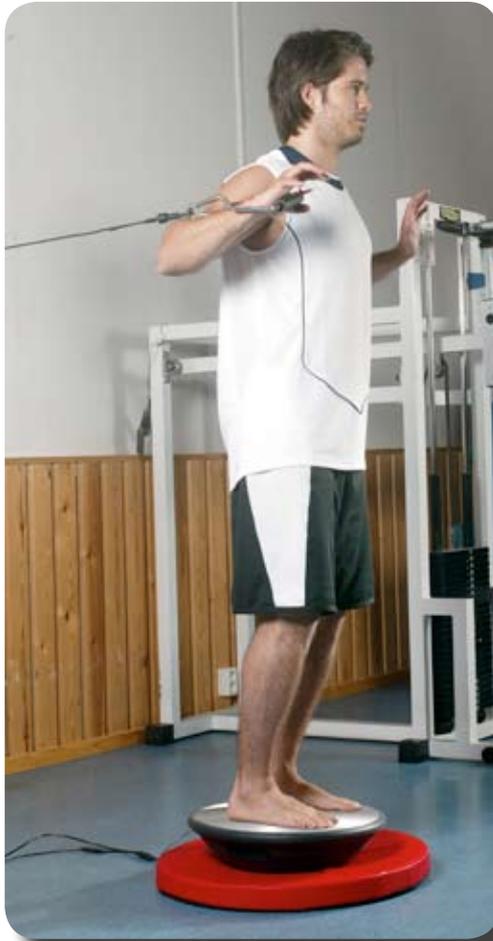
Instrucción:

Colóquese con los dos pies en el Vibrosphere®. Coja el balón con las dos manos, y muévelo de un lado al otro por encima de la cabeza mientras mantiene el control del tronco.

Desarrollo:

1. Colóquese con un pie en el Vibrosphere®
2. Cierre los ojos.

16. Empuje pecho



Trabaja:

Los músculos del pecho (m. Pectoralis mayor) y los músculos que estabilizan el centro del cuerpo (tronco).

Instrucción:

Colóquese con los dos pies en el Vibrosphere®, mantenga las rodillas un poco flexionadas, empuje adelante con la polea utilizando una o dos manos, aguante en la vuelta.

Desarrollo:

1. Trabaje con una mano
2. A la vez
3. Póngase sobre un pie.

17. Equilibrio postural

**Trabaja:**

Musculatura postural que afecta el equilibrio (m. gluteus medius et minimus) y los músculos de las piernas (m. tensor fascia latae).

Instrucción:

Colóquese con un pie en el Vibrosphere® y mueva en vaivén la otra pierna de un lado al otro.

Desarrollo:

1. Utilice un puño de peso en el tobillo
2. Cierre los ojos.

2001401

Para más información:
www.promedvi.com

Distribuidor en España: Safran Development S.L. • Calle Montemayor 27, 03730 Javea (Alicante)
Tel. +34-965 795350 • Fax. +34-965 795350 • Mov. +34-606 658801 • info@safran.es • www.safran.es



www.promedvi.com
info@promedvi.com
Tel: +46 (0)46 540 95 65