

ProMedVi Vibrosphere[®]

Entrenamiento de vibración
de la segunda generación



Golf





ProMedVi® Golf

El golf es un deporte en el que, por lo menos a nivel de principiante, el enfoque está principalmente en la actuación técnica en general y en el “swing” en particular. El entrenamiento físico como medio de mejorar los resultados globales no se ha enfatizado mucho, pero el buen golf exige fuerza, estabilidad, equilibrio y movilidad. El entrenamiento combinado de equilibrio y vibración utilizando el Vibrosphere® es un método poderoso para alcanzar resultados en un periodo corto. Haciendo ejercicios funcionales, específicamente desarrollados para golfistas, el entrenamiento será eficaz y tendrá un objetivo. Pro-MedVi® Golf es un método de entrenamiento funcional en el que se utiliza Vibrosphere®, que requiere un tiempo mínimo y tiene un objetivo: jugar mejor al golf con menos problemas físicos.

Mejor golf

Entrenamiento de fuerza, equilibrio, estabilidad y movilidad para golpes más largos y mejor controlados.

Golf saludable

Ejercicios destinados a prevenir lesiones típicas de golfistas.

Golf más fácil

Ejercicios cortos de calentamiento para empezar bien desde el primer tee.

Mejor golf

Por supuesto, no es suficiente con tener sólo una buena técnica de golf. Para poder jugar lo mejor posible los 18 hoyos, es esencial estar en buena forma física, y la nutrición y el bienestar mental en general también son importantes.

Pero el buen golf también exige fuerza, equilibrio, estabilidad y movilidad. Para eso, el entrenamiento combinado de equilibrio y vibración es un método poderoso que además ahorra tiempo. Los ejercicios especialmente desarrollados para golfistas hacen que el entrenamiento sea eficaz y tenga un objetivo.

Cuanto más fuerte esté Vd., mejor será su capacidad para golpear la pelota más lejos y con golpes más controlados. Mayor fuerza no significa tener que utilizar la máxima potencia para dar un golpe largo, ya que menos fuerza se traduce en más control. En vez de emplearse al 100% para golpear la pelota lo más lejos posible, con el 80% puede ser suficiente, y habrá más posibilidades de que la pelota se quede en el campo. Se puede resumir como un ritmo más bajo en el swing, pero con más efecto.

El entrenamiento del equilibrio debería formar parte del entrenamiento de todos golfistas. Es una forma de aumentar la conciencia y el control de su cuerpo, lo cual reporta un beneficio enorme al juego.

Una buena estabilidad general y, especialmente, la estabilidad del tronco tienen un efecto positivo en el golf. El swing será mucho más estable y será más fácil seguir el plano del swing, por eso se podrán dar golpes más rectos.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Golf más saludable

El swing es uno de los movimientos más explosivos que existen en el deporte y la mayoría de los jugadores de golf no están lo suficientemente entrenados para realizar este movimiento exigente. Por eso, muchos jugadores de golf sufren dolor en la parte baja de la espalda, los codos y los hombros.

Por lo tanto, ProMedVi® ha desarrollado ejercicios específicos de entrenamiento con el objetivo de fortalecer los músculos estabilizadores y mejorar el control postural para ayudar al golfista a jugar al golf de forma más saludable.

Además, el entrenamiento combinado del Vibrosphere™ es ideal para que los golfistas de mayor edad caminen mejor y mejoren la movilidad.

Golf más fácil

Una experiencia positiva desde el primer tee conlleva un mejor rendimiento general y una mejora del bienestar. El calentamiento antes de empezar a jugar al golf normalmente no se lleva a cabo al nivel adecuado. Utilizando el Vibrosphere® para el calentamiento antes de salir jugar, se activan los músculos, aumentando la circulación sanguínea y la movilidad. Algunos ejercicios sencillos antes del primer tee pueden mejorar significativamente el resultado y la experiencia en general.





Instrucciones de Entrenamiento

Coloque el Vibrosphere® encima de una alfombra Soft u otra superficie adecuada que tenga buena fricción. Para el entrenamiento de equilibrio más difícil se debe colocar el Vibrosphere® encima de la moqueta de entrenamiento. Si desea menos dificultad de equilibrio el Vibrosphere® debe ser colocado encima de uno de las alfombrillas Soft de ProMedVi. Existen tres versiones para darle más estabilidad. Coloque el Vibrosphere® cerca de un apoyo, por ejemplo una espaldera. Apóyese solamente con las puntas de los dedos e intente mantener el equilibrio.

Recuerde que el entrenamiento puede ser fatigoso para las articulaciones y músculos y por eso recomendamos siempre un aumento sucesivo, como se hace en los entrenamientos habituales de fuerza. Algunas personas pueden sentir malestar o mareo por el esfuerzo físico. Empiece con cuidado colocando un pie en el Vibrosphere®.

El Vibrosphere® es una forma poderosa de entrenamiento y hay situaciones en las que se debe extremar el cuidado. La mayoría de personas pueden utilizarlo. Un implante de cadera no impide el entrenamiento circulatorio o el trabajo de la parte superior del cuerpo, siempre que no se cargue peso.

Instrucciones antes de empezar a entrenar con el Vibrosphere®:

Evite el entrenamiento en los siguientes casos:

- Embarazo
- Problemas graves de circulación (como trombosis).
- Lesiones cardiovasculares
- Fase de rehabilitación postoperatoria, especialmente un implante de articulación
- Infecciones o estados febriles.
- Problemas agudos, por ejemplo en los discos lumbares
- Fracturas no curadas
- Fase de rehabilitación postoperatoria de tipo ocular.

Extremar el cuidado en los siguientes casos:

- Rehabilitación postoperatoria de intervención severa de ligamentos. Esperar al menos 3 meses y entrenar solamente bajo la supervisión de un fisioterapeuta.
- Lumbalgia y hernias discales.
- Implantes en las articulaciones
- Artrosis
- Lesiones producidas por el entrenamiento.

En otras situaciones de dolor o enfermedad, contacte su médico o fisioterapeuta. Si no se siente cómodo, debe consultar con su entrenador.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

ProMedVi® Golf funciona de la siguiente manera:

- Los ejercicios son divididos en grupos diferentes, enfocando varias áreas.
- El nombre del ejercicio está indicado en la parte superior.
- Entrena: describe brevemente que área o qué músculos se están entrenando.
- Por cada ejercicio:
 - *tiempo*: 30-90 segundos 3 series.
 - *frecuencia*: 20-45 Hz (entre 30-35 Hz para entrenar músculos, >35-45 para ejercicios de circulación y sensibilidad). Recomendamos que empiece con 30 Hz durante 30 segundos, hasta 3 repeticiones y aumentar de forma sucesiva.
- Mantenga el tiempo efectivo de vibración a un máximo de 15-20 minutos por cada ejercicio con pausas entre las repeticiones. Trabaje el mismo grupo de músculos cada dos días como máximo. Si el tiempo de entrenamiento es más corto se puede entrenar con más frecuencia.
- Seleccione varios de los ejercicios que desee, con un máximo de 10 ejercicios.
- La ejecución describe en lo que debe de hacer en cada ejercicio:
 - Meter el ombligo hacia dentro y hacia arriba, para activar los músculos abdominales.
 - Aspirar normal y espirar profundo.
 - Para los ejercicios donde los brazos no están implicados, mantenga los hombros relajados, en posición hacia abajo y ligeramente hacia atrás.
 - Mantenga la cabeza recta con la mirada hacia el frente.
 - Recuerde que es importante tener una postura correcta para una ejecución correcta.
- “Desarrollo”, nos dice como llevar a cabo los ejercicios. Los pasos de desarrollo están numerados según el grado de dificultad.
- Tenga en cuenta que cerrar los ojos, aumentar el tiempo o cambiar la alfombrilla Soft, lo hará más complicado.
- Empiece colocando los pies encima del Vibrosphere® mantenga una distancia de aprox. 20 cm. entre los dos pies. Apóyese en algo si es necesario. Mire hacia delante. Mantenga el cuerpo recto con las rodillas ligeramente flexionadas. Ahora está preparado para realizar el ejercicio en el Vibrosphere®.
- Si siente molestias en la cabeza por las vibraciones, flexione las rodillas aún más.
- En ejercicios donde las manos deben ser colocadas encima del Vibrosphere® se puede utilizar guantes de entrenamiento o la moqueta para que el entrenamiento sea más agradable.
- Para obtener un mejor efecto se debe entrenar descalzo.





ProMedVi® Golf, contiene los siguientes ejercicios:

Calentamiento

C. 1 Rotaciones	pág. 7
C. 2 Estiramientos laterales.....	pág. 8

Programa 1

1.1 Rotaciones del tronco estando a pie ● ●	pág. 9
1.2 Estiramientos con pesas ● ●	pág. 10
1.3 Levantamientos espalda ● ●	pág. 11
1.4 Estabilización del tronco con una pesa en cima de la cabeza ● ●	pág. 12
1.5 Arremetida fija lateral ● ●	pág. 13
1.6 Estabilización de los hombros estando acostado ● ●	pág. 14

Programa 2

2.1 Puñetazos alternados ● ● ●	pág. 15
2.2 Gira el tronco ● ● ●	pág. 16
2.3 Vaivén de Golf con una pesa ● ● ●	pág. 17
2.4 Estabilización de los hombros mientras estando medio asentado ● ●	pág. 18
2.5 Equilibrio ● ●	pág. 19
2.6 Ejercicios funcionales para los hombros ● ● ●	pág. 20

Programa 3

3.1 Levantamientos diagonales con pesa ● ● ●	pág. 21
3.2 Estabilización de los hombros mientras está medio acostado en una pelota ● ●	pág. 22
3.3 Vaivén de golf en un pie ● ● ●	pág. 23
3.4 Arremetidas con pelota ● ● ●	pág. 24
3.5 Hace crujir el tronco ● ●	pág. 25
3.6 Rotaciones de la cadera ● ● ●	pág. 26

Movilidad

M.1 Flexiones de las piernas especiales ● ● ●	pág. 27
---	---------

Las indicaciones de color le ayudan encontrar los ejercicios apropiados, basado en su objetivo principal del entrenamiento:



La dificultad es elaborada en tres programas diferentes. Puede elegir ejercicios de cada programa o empezar con el programa 1.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Calentamiento

C. 1 Rotaciones



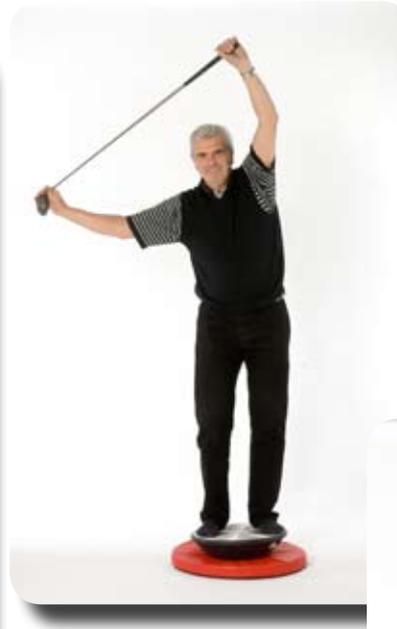
Instrucción

Sitúese con los dos pies en la placa Vibrosphere®. Flexiona las rodillas ligeramente. Haga una rotación con el tronco de lado a lado con el palo de golf sobre sus hombros.



Calentamiento

C. 2 Estiramientos laterales



Instrucción

Sitúese con los dos pies en la placa Vibrosphere®. Agarre el palo en cima de su cabeza con las manos bien aparte y los brazos rectos. Pongase con los pies bien aparte y con las piernas rectas. Doble la parte superior del cuerpo de forma lateral en una dirección lo más posible. Haga lo mismo al otro lado. Repite.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

  **Programa 1**

1.1 Rotaciones del tronco estando a pie



Instrucción

Sitúese con los dos pies en la placa Vibrosphere®. Flexiona las rodillas ligeramente. Mantenga la espalda inclinada. Agarre una pesa con las dos manos. Estira los brazos recto hacia al frente. Gira sus brazos y la parte superior del cuerpo de un lado al otro.



Programa 1 ●●

1.2 Estiramientos con pesas



Instrucción

Sitúese con los dos pies en la placa Vibrosphere®. Flexiona las rodillas ligeramente. Agarre una pesa con una mano y dobla ese brazo que el codo punta hacia el techo. Estira los brazos hacia el techo y suelta despacio para abajo.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

  **Programa 1**

1.3 Levantamientos espalda



Instrucción

Sitúese con los dos pies en la placa Vibrosphere®. Agarre una pesa en cada mano. Doble el cuerpo lo más posible hacia el suelo, manteniendo la inclinación natural de su espalda. Levanta hacia arriba estirando su espalda.



Programa 1 ●●

1.4 Estabilización del tronco con una pesa en cima de la cabeza



Instrucción

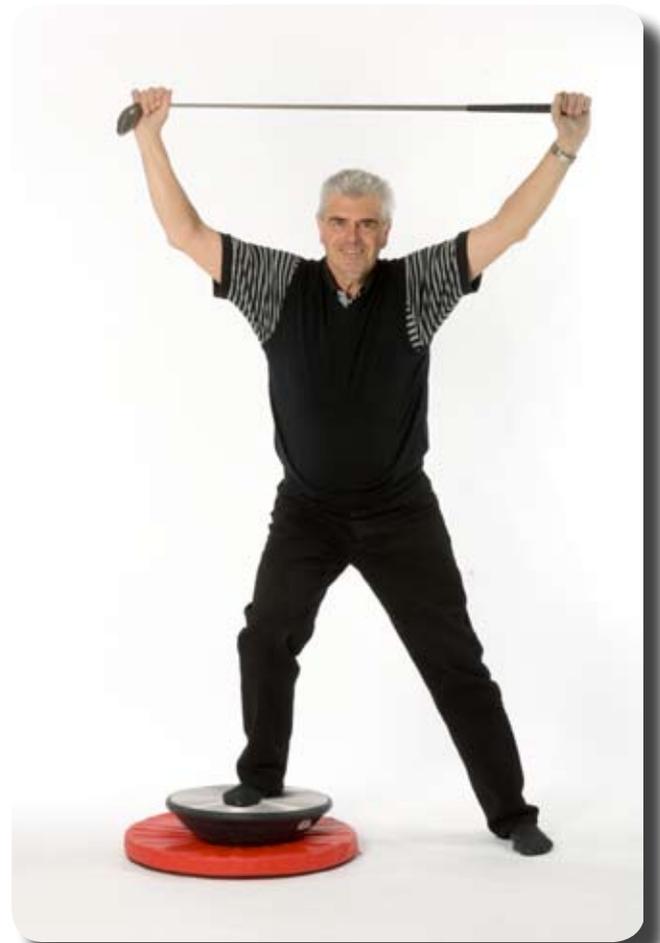
Agarre una pesa con las dos manos. Sitúese con los dos pies en la placa Vibrosphere®. Mueva la pesa hacia delante y atrás en cima de su cabeza. Mantenga el control del tronco.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

●● Programa 1

1.5 Arremetida fija lateral



Instrucción

Sitúese con un pie en el centro de la placa Vibrosphere®. Coloca el otro pie al lado en el suelo, bien separado del Vibrosphere. Flexiona su rodilla a un ángulo máximo de 90° y segura que la rótula punta adelante. Mantenga la posición.



Programa 1 ● ●

1.6 Estabilización de los hombros estando acostado



Instrucción

Sitúese con los manos en la placa Vibrosphere®. Ponga las rodillas en el suelo. Empuja su cuerpo hacia el techo, empujando los brazos hacia el Vibrosphere®. Mantenga la posición.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

   **Programa 2**

2.1 Puñetazos alternados



Instrucción

Sitúese con los dos pies en la placa Vibrosphere®. Haga rotaciones con el tronco y simula puñetazos con una pesa en cada mano, alternando con los dos brazos. Mantenga el control central / del tronco.



Programa 2 ● ● ●

2.2 Gira el tronco



Instrucción

Sitúese con los dos pies en la placa Vibrosphere®. Haga rotaciones con las piernas en una dirección y con el tronco al dirección contrario. Mantenga el control central del tronco.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

 **Programa 2**

2.3 Vaivén de Golf con una pesa



Instrucción

Sitúese con los dos pies en la placa Vibrosphere®. Haga un movimiento de un vaivén de golf agarrando la pesa con las dos manos. Mantenga el control central del tronco.



Programa 2 ●●

2.4 Estabilización de los hombros mientras estando medio asentado



Instrucción

Sitúese con los manos en la placa Vibrosphere®. Mueve los hombros hacia atrás. Mantenga la posición, o dobla y estira los codos.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

 **Programa 2**

2.5 Equilibrio



Instrucción

Sitúese con un pie en el centro de la placa Vibrosphere®. Flexiona su rodilla ligeramente. Mantenga la posición.



Programa 2 ●●●

2.6 Ejercicios funcionales para los hombros



Instrucción

Sitúese con los dos pies en la placa Vibrosphere®. Agarre una pesa en cada mano. Empieza con las pesas en el mismo nivel de altura que las rodillas. Levanta las pesas hacia frente, arriba hasta los hombros, y termina empujando las pesas arriba hacia el techo. Despacio, deja las pesas caer el mismo camino.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

   **Programa 3**

3.1 Levantamientos diagonales con pesa



Instrucción

Sitúese con un pie en el centro de la placa Vibrosphere®. Agarre una pesa en una mano, y estira ese brazo. De forma repetitiva, levanta la pesa de manera diagonal de un lado hacia el techo del otro lado. Repite para la otra pierna / brazo.



Programa 3 ● ●

3.2 Estabilización de los hombros mientras está medio acostado en una pelota



Instrucción

Aséntase con su espalda afrontando el Vibrosphere®, coloca las manos en el Vibrosphere® detrás de su cuerpo. Coloca sus pies en cima de la pelota a su frente. Flexiona sus codos ligeramente. Empuja sus omóplatos juntos y apreta sus hombros hacia bajo mientras levantando sus caderas hacia arriba lo más posible. Mantenga la posición.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

● ● ● Programa 3

3.3 Vaivén de golf en un pie



Instrucción

Sitúese con un pie en el centro de la placa Vibrosphere® y flexiona la rodilla ligeramente. Vaivén el palo. Mantenga su control central / del tronco, y segura que la cadera no sale hacia el lado.



Programa 3 ● ● ●

3.4 Arremetidas con pelota



Instrucción

Sitúese con un pie en el centro de la placa Vibrosphere[®] y el otro pie en una pelota atrás. Flexiona la rodilla que está adelantado mientras roda la pelota hacia atrás. Tira la pierna adelantada hacia atrás. Verifica que la rodilla punta hacia adelante y que no se adelanta de los dedos del pie.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

  **Programa 3**

3.5 Hace crujir el tronco



Instrucción

Sitúese con los manos en la placa Vibrosphere®. Coloca los pies en la pelota de equilibrio atrás. Dobra el tronco moviendo los pies hacia el Vibrosphere®. Dobra su cabeza hacia dentro.



Programa 3 ● ● ●

3.6 Rotaciones de la cadera



Instrucción

Sitúese con un pie en el centro de la placa Vibrosphere®. Haga una rotación con el tronco y la otra pierna hasta que la rodilla llega a la mitad de la altura de su cuerpo. Aprieta sus músculos de la nalga en la pierna que está en el Vibrosphere®.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

 **Movilidad**

M.1 Flexiones de las piernas especiales



Instrucción

Sitúese con los dos pies en la placa Vibrosphere®. Agarre el palo en cima de su cabeza, las manos bien aparte y los brazos rectos. Flexiona las rodillas hasta un ángulo máximo de 90°. Mantenga su espalda inclinado.

2004102

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

Para más información:
www.promedvi.com