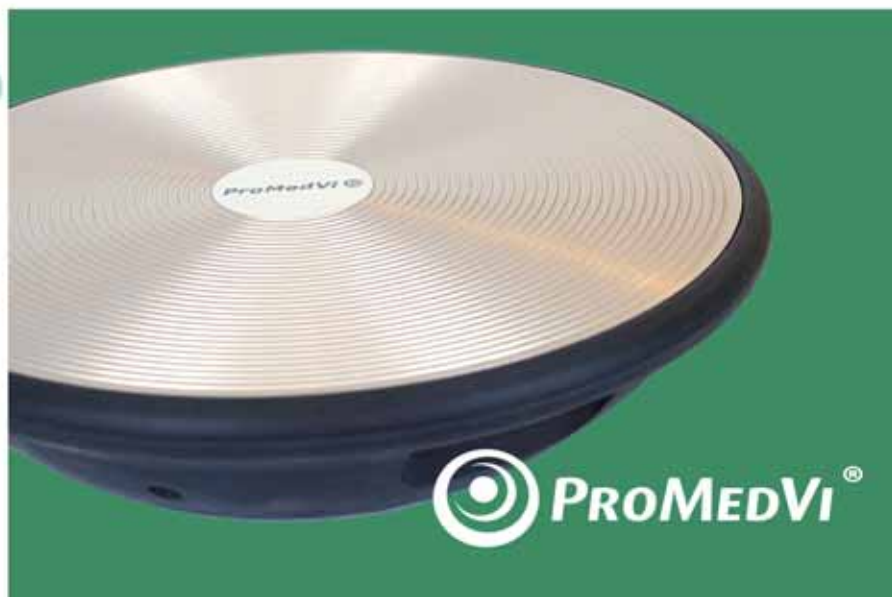




ProMedVi Vibrosphere®

Entrenamiento de vibración
de la segunda generación

Entrenamiento





PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

ProMedVi® Entrenamiento

Por qué quiere tener un entrenador personal? En la mayoría de los casos se trata de personas que están interesadas en su bienestar y en cuidarse, además están dispuestas a apostar para obtener lo deseado. Las necesidades varían, desde el deportista de elite hasta la persona mayor que desea mejorar su juego de golf. Lo que tienen en común, es que todos quieren encontrar un entrenamiento individual y adaptado que da un resultado lo más eficaz posible en poco tiempo.

El enfoque que tenemos hoy en día de “entrenamiento funcional”, es resultado de la búsqueda por parte de los entrenadores, de nuevas alternativas para obtener buenos resultados de forma eficaz y segura. ProMedVi Vibrosphere® es una alternativa de ellas.

ProMedVi® Entrenamiento, es un concepto especialmente elaborado por entrenadores personales, basado en las necesidades y deseos que tienen los clientes y así poder trabajar de mejor forma con su ellos. ProMedVi Vibrosphere® puede ser utilizado por personas mayores así como por deportistas de elite y corresponde a las exigencias y expectativas que tienen ambos. Añade una dimensión interesante en el entrenamiento de PT (Personal Training): MAQ (Muscle Action Quality), equilibrio, control del cuerpo, movilidad y fuerza, todo de forma funcional. Para el cliente es un complemento divertido y rentable que puede dar un mejor resultado y más rápido.

Existe otro efecto interesante: Muchas personas que parecen completamente sanos, tienen problemas de dolor en las piernas, los pies, codo de tenista, etc. Existen algunos estudios y un gran número de ejemplos clínicos de usuarios que han experimentado una reducción de dolor y por consecuencia una funcionalidad mejorada, entrenando con el Vibrosphere®.

Los ejercicios han sido elaborados para un entrenamiento funcional de todo el cuerpo, utilizando el Vibrosphere solo o junto con otras herramientas. El entrenamiento con Vibrosphere® es funcional y multi- dimensional. El equilibrio y la fuerza muscular mejoran, así como la movilidad y la coordinación. El entrenamiento de vibración combinado con el entrenamiento de equilibrio, aporta una funcionalidad única al entrenamiento y además tiene como resultado que la musculatura de alrededor de las articulaciones se refuerce. La idea es que los ejercicios den inspiración a las posibilidades ilimitadas que existen para el uso del ProMedVi Vibrosphere®.

En todos los ejercicios se fomenta una colaboración entre todos los grupos de músculos que participan para que un movimiento se realice. Dado que el Vibrosphere® es pequeño y flexible tiene formas de utilización bastante diferentes. Por ejemplo, se puede combinar con otras maquinas de entrenamiento, elevarla a la altura necesaria, o utilizar dos Vibrosphere® para agacharse (squat).

Las posibilidades son inmensas!

Los ejercicios son elaborados en colaboración con Michael Pettersson, Entrenador Personal Licenciado, que actualmente trabaja para Feelgood Företagshälsovård & Sport en Malmö, Suecia. Michael, que tiene sus antecedentes en el deporte de elite, es hoy en día preparador físico de equipos y deportistas individuales.

ProMedVi Vibrosphere®, puede ser utilizado en muchos casos diferentes, por ejemplo, como calentamiento antes un entrenamiento o antes de una carrera o para antes y después de un entrenamiento combinado con pesas.

Los ejercicios de estiramiento pueden ser realizados eficazmente con el Vibrosphere®. También existen varios tipos de entrenamiento para grupos específicos como el golf o equitación

Esperamos que los ejercicios le ayuden a desarrollar su entrenamiento propio y el de su cliente y además le inspiren para encontrar nuevas alternativas. Vibrosphere® existe con o sin la función de “smartcard” para permitir un uso seguro y comercial.



Instrucciones de Entrenamiento

Coloque el Vibrosphere® encima de una alfombrilla 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.

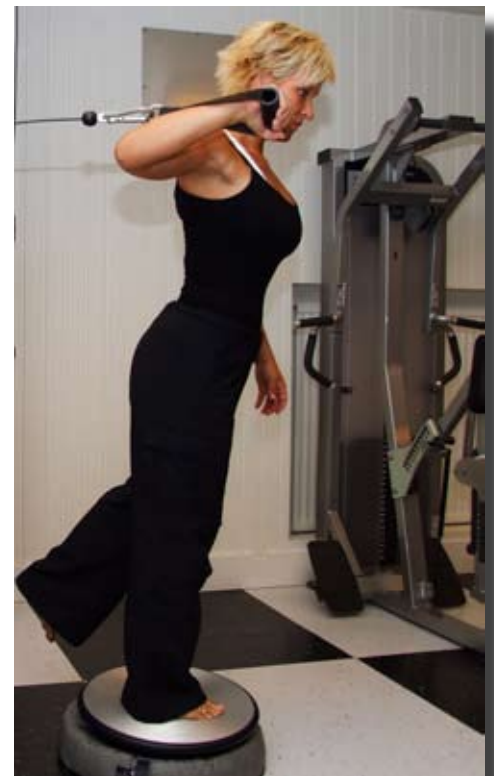
En otras situaciones de dolor o enfermedad, contacte su médico o fisioterapeuta. Si no se siente cómodo, debe consultar con su entrenador.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

ProMedVi® Entrenamiento, 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® Entrenamiento, contiene los siguientes ejercicios:

Piernas

1. Squat / Agacharse Pág. 7
2. Paso de asalto Pág. 8
3. Asalto estático Pág. 9
4. Asalto fijo Pág. 10
5. Patada sentada Pág. 11
6. Presión pantorrilla funcional Pág. 12

Espalda

1. Remo a pie Pág. 13
2. Levantamiento suelo Pág. 14
3. Remo pesa Pág. 15
4. Remo alto con maquina Pág. 16
5. Tiras laterales a pie con maquina Pág. 17
6. Remo rotación Pág. 18

Pecho

1. Flexiones Pág. 19
2. Flexiones impares Pág. 20
3. Tira cables Pág. 21
4. Presión un brazo Pág. 22
5. Presión alternado Pág. 23

Hombros

1. Presión con pesa Pág. 24
2. Pesa lateral Pág. 25
3. Pesa frente Pág. 26
4. Levantamiento barbilla Pág. 27
5. Tira cruzada Pág. 28

Brazos

1. Rizo Bíceps Pág. 29
2. Rizo Martillo Pág. 30
3. Rizo Extensión Pág. 31
4. Presión tríceps a pie Pág. 32
5. Caídas laterales Pág. 33
6. Patada atrás Pág. 34
7. Empuje abajo Pág. 35

Tronco

1. Abdominales rectos Pág. 36
2. Abdominales laterales Pág. 37
3. Tabla Pág. 38
4. Rosca rusa (rotación tronco asentado) Pág. 39
5. Levantamiento piernas Pág. 40
6. Levantamiento rodillas Pág. 41
7. Crujido abdominal Pág. 42

Ejercicios de combinación

1. Dragón Pág. 43
2. Rotación tronco Pág. 44
3. Vuelta libre Pág. 45



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Piernas

1. Squat / Agacharse



Entrena: Musculatura de las piernas, musculatura del glúteo, estabilidad del tronco

Instrucción: Colóquese en el Vibrosphere® con los pies abiertos a la anchura de las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas y meta el ombligo hacia dentro y arriba. Recuerde la postura. Utilice una barra para colocar en los hombros. Flexione las rodillas hasta un máximo de 90°. Vuelva despacio hacia la posición de arranque y quédese con las rodillas ligeramente flexionadas. Apriete los músculos abdominales durante todo el movimiento.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Utilice pesas o placa de pesa en vez de barra



Piernas

2. Paso de asalto



Entrena: Musculaturas de las piernas y del tronco

Instrucción: De un paso hacia delante o empiece adelantado el pie en el centro del Vibrosphere®. Meta el ombligo hacia dentro y arriba. Recuerde la postura. Baje el cuerpo rectamente flexionando las rodillas y asegúrese que la parte superior del cuerpo está erguida. Vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Utilice pesas o placa de pesa



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Piernas

3. Asalto estático



Entrena: La resistencia en la musculatura de las piernas y del glúteo, así como estabilidad del tronco

Instrucción: Coloque un pie en el centro del Vibrosphere® y el otro pie hacia atrás encima de una pelota. Asegúrese de descargar todo el peso en la pierna de delante. Trabaje estático durante 30 segundos y cambie las piernas.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Utilice pesas o una placa de pesa



Piernas

4. Asalto fijo



Entrena: La parte trasera del muslo (m. Hamstrings), parte delantera del muslo (m. Cuadriceps femoris) y glúteo maximus

Instrucción: Coloque un pie en el centro del Vibrosphere® . Mantenga el otro pie detrás de su cuerpo encima de una alfombrilla. Flexione y estire la rodilla de la pierna delantera sin que la rótula sobresalga de los dedos del pie.

- Desarrollo:**
1. Aumente el tiempo
 2. Ponga las manos a la cadera o el cuello
 3. Utilice pesas y levante las mismas de forma diagonal a la altura de la cabeza
 4. Cierre los ojos



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Piernas

5. Patada sentada/extensión cadera.



Entrena: Glúteo maximus, estabilidad del tronco

Instrucción: Sujete el pie alrededor del empeine y coloque el otro pie en el centro del Vibrosphere® . Apóyese en la maquina de tira si es necesario. Ponga la pierna recta hacia atrás sin flexionarla. Termine cuando la musculatura de glúteo está apretada. Vuelve despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



Piernas

6. Presión pantorrilla funcional



Entrena: La musculatura de la pantorrilla (mm. Tríceps surae)

Instrucción: Coloque un pie en el centro del Vibrosphere®, apoyándose sobre los dedos. Levante la otra pierna hacia adelante. Haga una rotación con la cadera hasta colocar la rótula de la pierna levantada en línea central con el cuerpo.

- Desarrollo:**
1. Aumente el tiempo
 2. Utilice una pelota medicinal encima de la cabeza
 3. Gire la parte superior del cuerpo en dirección contraria a la rotación
 4. Coloque una barra en los hombros



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Espalda

1. Remo a pie



Entrena: La musculatura de la espalda y la estabilidad del tronco

Instrucción: Colocarse con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con rodillas ligeramente flexionadas. Mantenga la parte superior del cuerpo ligeramente inclinado hacia delante con los músculos abdominales apretados (meta el ombligo hacia dentro y arriba), mantenga la espalda recta. Mantenga la cabeza recta y la mirada hacia delante. Mantenga la barra delante del cuerpo. Tire de la barra hacia el ombligo y vuelva despacio hacia la posición de arranque. Recuerde la postura.

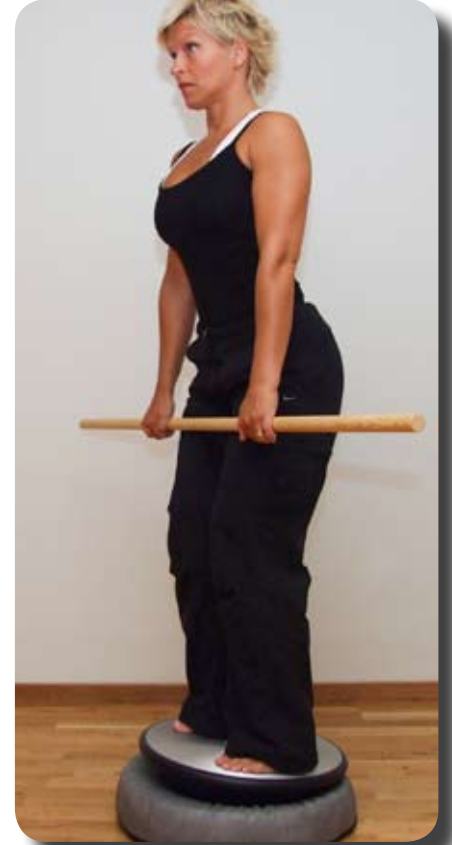
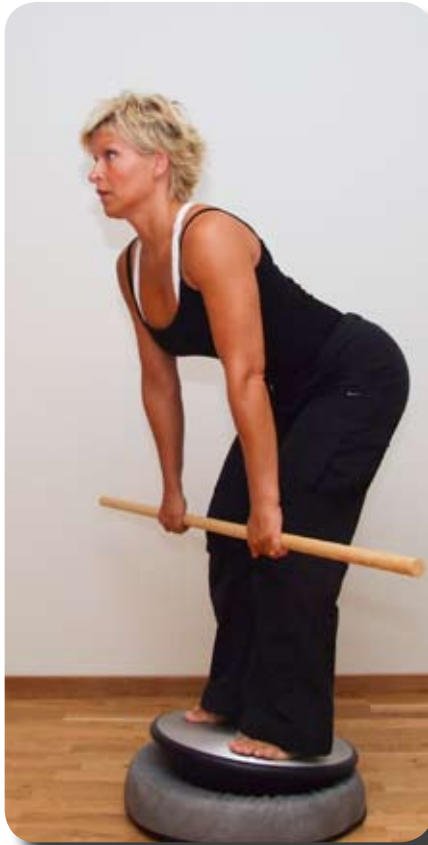
Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Utilice una barra que pese más o pesas en cada mano



Espalda

2. Levantamiento suelo



Entrena:

La parte baja de la musculatura de la espalda, glúteo maximus y la estabilidad del tronco

Instrucción:

Coloque los pies a la anchura de las caderas en el Vibrosphere®, con las rodillas ligeramente flexionadas. Baje la parte superior del cuerpo hacia delante doblando la cadera y las rodillas. Meta el ombligo hacia dentro y arriba y mantenga la espalda recta. Deje la barra resbalar hacia abajo, cerca de las piernas desde la altura del ombligo hasta las rodillas. Vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Espalda

3. Remo con pesa



Entrena: La musculatura de la espalda

Instrucción: Arrodille una pierna en el centro del Vibrosphere®. Doble la otra rodilla y coloque el pie al lado en el suelo. Agarre una pesa con la mano y deje el brazo colgando. Levante la pesa doblando el codo y manteniéndolo cerca del cuerpo para que la pesa se quede en paralelo con el cuerpo. Vuelve despacio hacia la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



Espalda

4. Remo alto con maquina



- Entrena:** Musculatura de la espalda (principalmente de la parte superior) y la estabilidad del tronco
- Instrucción:** Colóquese con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Agarre las manillas de la maquina de tiro y estírelas hacia el cuerpo, los codos deben estar en línea con los hombros. Mantenga los omóplatos bajados durante el movimiento. Termine cuando las manos estén en línea con su tórax. Suelte despacio para volver a la posición de arranque.
- Desarrollo:**
1. Aumente el tiempo
 2. Utilice más peso



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Espalda

5. Tiras laterales a pie / maquina



Entrena: Musculatura de la espalda

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Agarre las manillas de la maquina y tírelas hacia el cuerpo con los codos en línea con los hombros. Mantenga los omóplatos bajados durante el movimiento. Termine cuando las manos estén en línea con el tórax. Suelte despacio para volver a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



Espalda

6. Remo de rotación



Entrena: Musculatura que estabiliza el tronco

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con rodillas ligeramente flexionadas. Haga una rotación del tronco, tirando de forma alternada de una cuerda de goma.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Haga la rotación más rápido
3. Colóquese en un pie



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Pecho

1. Flexiones



Entrena:

Musculatura del pecho, musculatura de los brazos y la parte anterior de la musculatura de los hombros

Instrucción:

Coloque las manos a la anchura de los hombros en el Vibrosphere® o agárrese con las manos a los lados del Vibrosphere®. Coloque los dedos del pie en el suelo. Meta el ombligo hacia dentro y arriba. Baje la parte superior del cuerpo hacia el Vibrosphere® doblando los codos hasta 90°. Vuelva despacio hacia la posición de arranque. Alternativa: Flexión estática. Mantenga la misma posición como antes doblando los codos hasta 90° sin volver a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Utilice dos Vibrosphere® y coloque una mano en el centro de cada Vibrosphere®
3. Haga el ejercicio como está explicado arriba



Pecho

3. Flexiones impares



Entrena:

Musculaturas de pecho y brazos así como parte anterior de la musculatura de los hombros

Instrucción:

Coloque una mano en el centro del Vibrosphere® y la otra en el suelo. Coloque los dedos del pie en el suelo. Baje la parte superior del cuerpo hacia el Vibrosphere® doblando los codos hasta 90°. Vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Pecho

4. Tira cables



Entrena: Musculatura del pecho, musculatura anterior de los hombros y estabilidad del tronco

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de caderas en el Vibrosphere® y con rodillas ligeramente flexionadas. Agarre las manillas de la maquina de tiro y empiece el ejercicio manteniendo los codos en ángulo de 90°. Empuje los brazos rectos hacia delante y vuelva despacio cuando llega a una posición estirada.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



Pecho

5. Presión con un brazo



Entrena:

Musculatura del pecho, musculatura anterior de los hombros y la estabilidad del tronco

Instrucción:

Colóquese con un pie en el centro del Vibrosphere®. Agarre la manilla de la maquina y empiece el ejercicio con el codo en un ángulo de 90°. Empuje el brazo despacio recto hacia delante hasta conseguir una posición estirada. Volver a la posición de inicio.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Utilice más peso



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Pecho

6. Presión alternando



Entrena: Musculatura del pecho, musculatura anterior de los hombros, estabilidad del tronco

Instrucción: Colóquese con los pies a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Agarre las manillas de la maquina y empiece el ejercicio con los codos en un ángulo de 90°. Empuje uno de los brazos recto hacia delante. Termina cuando llega a una posición estirado. Alternando con los brazos.

Desarrollo:

1. Aumenta el tiempo
2. Utilice más peso



Hombros

1. Presión con pesa



Entrena: Musculaturas de los hombros y de los tríceps

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Recuerde la postura corporal. Mantenga las pesas al nivel de las orejas. Levante las pesas hacia arriba hasta que los brazos estén rectos y vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Hombros

2. Pesa lateral



Entrena: Musculatura de los hombros (principalmente la parte del medio)

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Recuerde la postura corporal. Mantenga las pesas en las manos al lado del cuerpo. Intente que los omóplatos estén bajados durante el movimiento. Levante los brazos rectos (hacia adelante) hasta que las pesas se encuentran en línea con los hombros. Vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



Hombros

3. Pesa frente



Entrena: Musculatura de los hombros (principalmente la parte anterior)

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Recuerde la postura corporal. Mantenga las pesas en las manos y frente al cuerpo. Intente que los omóplatos estén bajados durante el movimiento. Levante las pesas de forma recta manteniendo la parte superior de la mano hacia arriba, hasta que se encuentren en línea con los hombros. Vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

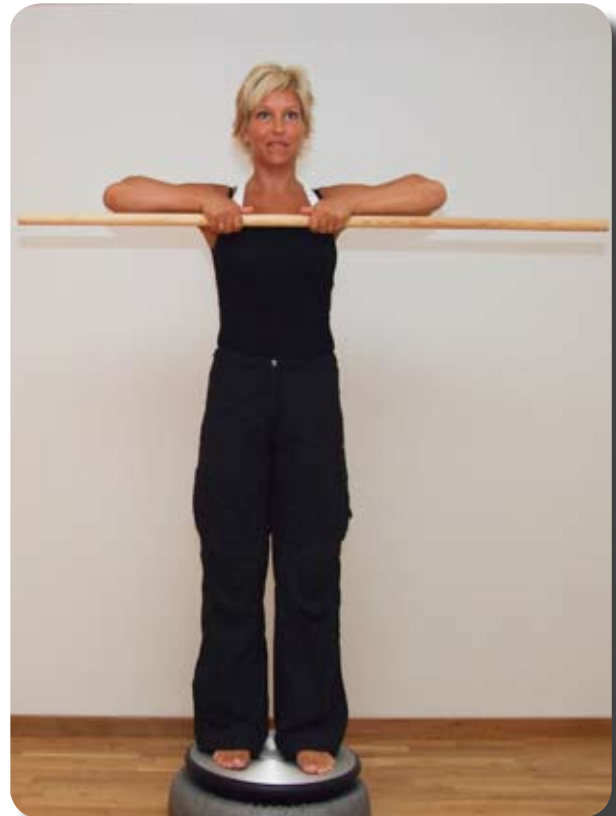
1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Hombros

4. Levantamiento hacia barbilla



Entrena: Fortalece la musculatura de los hombros (principalmente la parte de en medio)

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Recuerde la postura corporal. Mantenga la barra frente al cuerpo. Intente que los omóplatos estén bajados durante el movimiento. Levante la barra hacia la barbilla doblando los codos. Vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



Hombros

5. Tira cruzada



Entrena: Las partes de en medio y posterior de la musculatura de los hombros

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Mantenga la espalda recta. Agarre las manillas de la maquina frente al cuerpo. Cruce los brazos y mantenga los codos ligeramente doblados. Levante los brazos hacia arriba y hacia fuera en un movimiento circular sin doblar ni estirar los brazos. Termine cuando los codos estén en línea con los hombros. Suelte despacio hacia la posición de arranque.

Desarrollo:

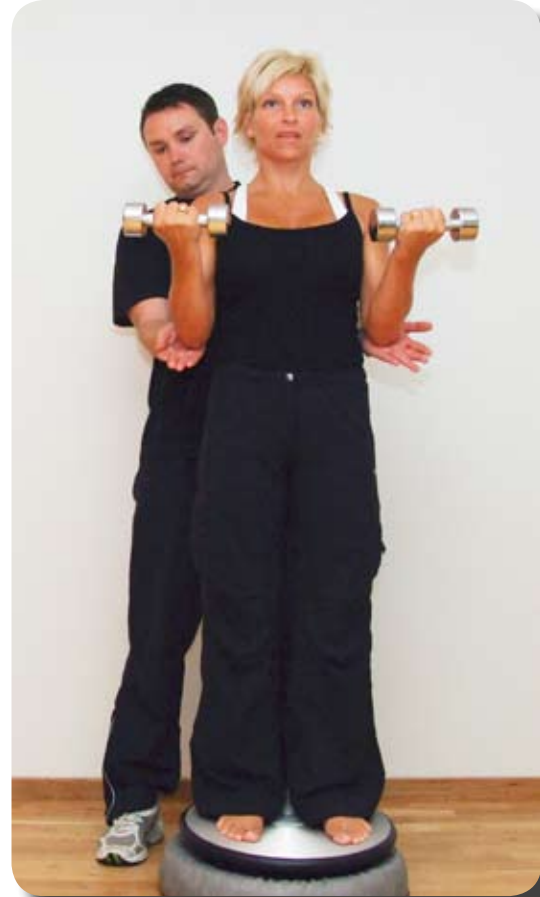
1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Brazos

1. Rizo bíceps



Entrena: Músculo bíceps y musculatura de los antebrazos

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Recuerde la postura corporal. Mantenga un poco las pesas frente al cuerpo. Los codos se mantienen cerca del cuerpo. Intente que los omóplatos estén bajados durante el movimiento. Levante las pesas hacia arriba sin mover los codos. Vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso o utilice barra o cuerdas elásticas



Brazos

2. Rizo martillo



Entrena: Músculo bíceps y musculatura de los antebrazos

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Recuerde la postura corporal. Agarre las pesas de forma que los pulgares apunten hacia arriba y manténgalas un poco al frente, con los codos cerca del cuerpo. Intente que los omóplatos estén bajados durante el movimiento. Levante las pesas hacia arriba sin mover los codos. Vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Brazos

3. Rizo extensión



Entrena: Músculo bíceps y musculatura de los antebrazos

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Recuerde la postura corporal. Mantenga las pesas al lado del cuerpo. Mantenga los codos ligeramente doblados. Intente que los omóplatos estén bajados durante el movimiento. Levante las pesas hacia arriba sin mover los codos. Vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



Brazos

4. Presión tríceps a pie



Entrena: Musculatura de tríceps

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Recuerde la postura corporal. Mantenga una pesa en una mano el brazo recto encima de la cabeza. Doble el codo hasta los 90°. Vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Brazos

5. Caídas laterales con pelota



Entrena: Musculatura de tríceps y pecho y el tronco

Instrucción: Coloque las manos a la anchura de los hombros en el Vibrosphere® o agárrese a los lados del Vibrosphere®. Doble las piernas ligeramente y colóquelas en una pelota a su frente. Doble y estire los codos despacio. Mantenga el equilibrio.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Utilice pesas



Brazos

6. Pierna atrás



Entrena: Fortalece el músculo tríceps

Instrucción: Coloque una rodilla en el centro del Vibrosphere® y la otra en el suelo. Mantenga una pesa en una mano. La parte superior del brazo debe estar paralela con el cuerpo. Inclina la parte superior del cuerpo hacia delante. Estire el brazo hacia atrás, de forma que quede recto. Vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Brazos

7. Empuje abajo



Entrena: La musculatura del tríceps y la estabilidad del tronco

Instrucción: Colóquese con los pies a la anchura de las caderas en el Vibrosphere® y con las rodillas ligeramente flexionadas. Mantenga las partes superiores de los brazos cerca del cuerpo y las manos en una barra o una cuerda. Empuje la barra / la cuerda hacia abajo. Vuelve a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Aumente el peso



Tronco

1. Abdominales rectos



Entrena: Músculo segmentado abdominal y estabilidad del tronco

Instrucción: Siéntese y coloque la parte baja de la espalda en el Vibrosphere®, quedando medio acostado y presionando los músculos abdominales. Coloque los pies en el suelo con las rodillas flexionadas. Cruce los brazos sobre el pecho. Los omóplatos deben estar hacia abajo y un poco hacia atrás. Mantenga la cabeza recta con la mirada hacia arriba (apuntando hacia el techo). Apriete el músculo del glúteo y contraiga el abdomen. Vuelva a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Utilice pesas o placa de peso



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Tronco

2. Abdominales laterales



Entrena: Los músculos abdominales inclinados y la estabilidad del tronco

Instrucción: Siéntese y coloque la parte baja de la espalda en el Vibrosphere®. Los pies en el suelo con las rodillas flexionadas. Cruce los brazos sobre el pecho. Los omóplatos deben estar hacia abajo y un poco hacia atrás. Mantenga la cabeza recta con la mirada hacia). Gire las rodillas un poco hacia un lado (aprox. 5-10 cm.). Apriete la musculatura del glúteo y apriete la barriga como un “acordeón” al mismo tiempo que se levanta hacia arriba. Vuelva despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Utilice pesas o placa de peso



Tronco

3. Tabla



Entrena:

La musculatura del tronco, principalmente el músculo Transversus Abdominis

Instrucción:

Acuéstese con los antebrazos en el Vibrosphere®. Coloque los dedos de los pies en el suelo y estire las piernas. Baje la pelvis hasta que el cuerpo superior quede en línea con las piernas. Apriete las nalgas. Los omóplatos deben estar ligeramente hacia abajo y hacia atrás. La cabeza debe estar recta y la mirada baja hacia el Vibrosphere®. Mantenga la posición.

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. Se puede incrementar el ejercicio mientras que trabaja con una pierna ligeramente levantada
4. Mantener las piernas en la pelota pero arrastrándola activamente hacia la barriga, es decir la espalda curvada. Arrastre las rodillas hacia la barriga y estire después.



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Tronco

4. Rosca rusa (rotación de tronco sentado)



Entrena: Estabilidad del tronco y musculatura abdominal.

Instrucción: Siéntese en el Vibrosphere® con las rodillas ligeramente flexionadas. Levante las piernas del suelo e inclínese ligeramente hacia atrás. Mantenga el equilibrio. Estire las manos y manténgalas juntas. Mueva las rodillas hacia el pecho y haga una rotación de medio círculo hacia adelante. Vuelva a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Utilice pesas o placa de peso



Tronco

5. Levantamiento piernas



Entrena: Estabilidad del tronco y musculatura abdominal

Instrucción: Siéntese en el Vibrosphere®. Levante las piernas del suelo e inclínese ligeramente hacia atrás, mantenga el equilibrio. Doble las piernas y mueva las rodillas ligeramente hacia el cuerpo. Vuelva a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumenta el tiempo
2. Utilice pesas o placa de peso en las manos



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Tronco

6. Levantamiento rodilla



Entrena: Musculatura del tronco y músculos de rotación en la cadera

Instrucción: Colóquese con una pierna en el centro del Vibrosphere® . Levante la otra pierna de forma que la rodilla quede en un ángulo de 90°. Mantenga el tronco rígido. Mantenga el equilibrio.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Cierre los ojos
3. Mantenga pesas en las manos



Tronco

7. Crujido abdominal



Entrena: Musculatura que estabiliza el tronco

Instrucción: Coloque las dos manos en el Vibrosphere® y las piernas atrás encima de una pelota bobath. Doble el tronco arrastrando las rodillas hacia el pecho. Enrolle la pelota más cerca del Vibrosphere®. Curve la espalda y ponga la barbilla contra el pecho. Si tiene problemas con las muñecas agarre las manillas de los lados del Vibrosphere®.

- Desarrollo:**
1. Aumente el tiempo
 2. Coloque solamente una mano en el Vibrosphere®
 3. Solo un pie en la pelota
 4. Cierre los ojos



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Ejercicios de combinación

1. Dragón



Entrena: Musculatura postural que trabaja por el equilibrio

Instrucción: Coloque un pie en el centro del Vibrosphere® . Coja una pesa del suelo. Termine estirado hacia arriba con la pesa delante del cuerpo o encima de la cabeza. La otra pierna dóblela a la altura de la cadera.

Desarrollo:

1. Aumenta el tiempo
2. Aumente el ritmo
3. Utilice más peso
4. Cierre los ojos



Ejercicios de combinación

2. Rotación tronco



Entrena: Musculatura del tronco

Instrucción: Colóquese con una pierna en el centro del Vibrosphere®. Meta el ombligo hacia dentro. Mantenga la espalda recta. Inclíne el cuerpo ligeramente hacia adelante, con pesas o con una placa de peso sobre las manos estiradas. Haga pequeñas rotaciones del tronco a izquierda y derecha.

Desarrollo:

1. Aumenta el tiempo
2. Aumenta el peso



PROMEDVI VIBROSPHERE®
– Entrenamiento de vibración de la segunda generación

Ejercicios de combinación

3. Vuelta libre



Entrena: Musculatura de los brazos y los hombros y estabilidad del tronco

Instrucción: Colóquese con los pies abiertos a la anchura de las caderas en el Vibrosphere®. Los hombros deben estar relajados hacia abajo y ligeramente hacia atrás. Agarre la barra de frente con las dos manos (la palma de la mano contra el cuerpo). Arrastre la barra hacia su cuerpo y hacia arriba hasta que los codos están en línea con los hombros. Cambie el agarre enfocando las manos con las palmas hacia el techo y con los codos en un ángulo de 90°. Estire los brazos y levante la barra hacia el techo. Vuelva del mismo modo, despacio a la posición de arranque.

Desarrollo:

1. Aumente el tiempo
2. Utilice más peso

2007401

Más información en
www.promedvi.com