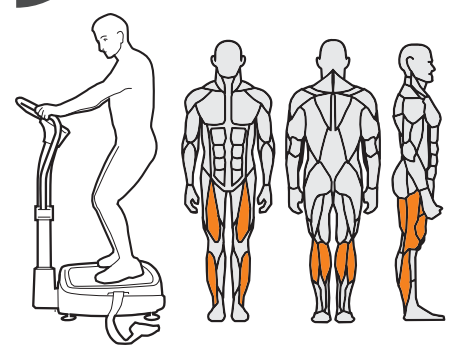
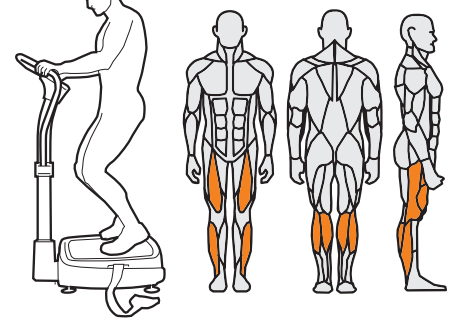


Ejercicios de fuerza • Power exercises

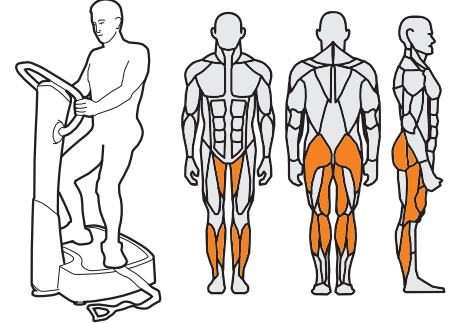
1 Sentadilla • Squat



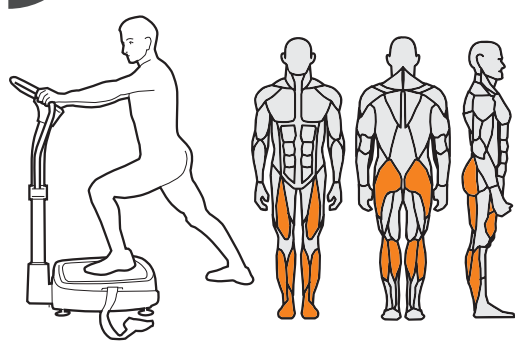
2 Sentadilla profunda Low squat



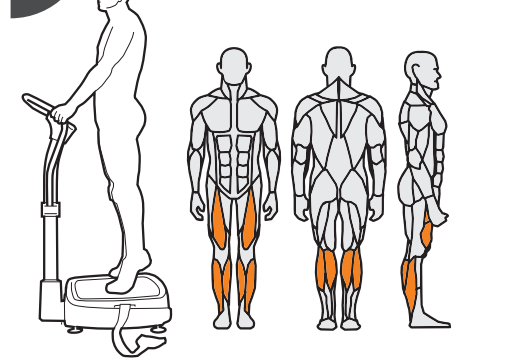
3 Sentadilla amplia Wide squat



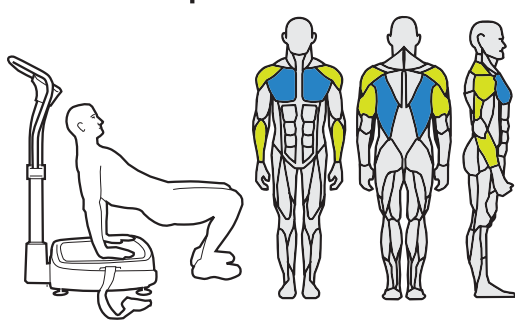
4 Empuje • Push



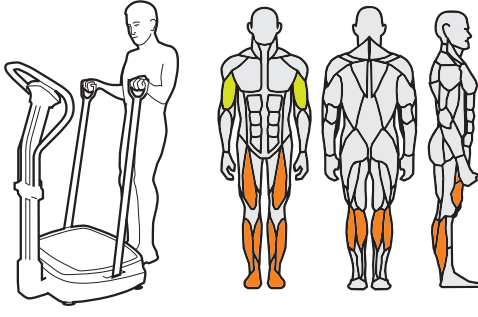
5 Gemelos • Calves



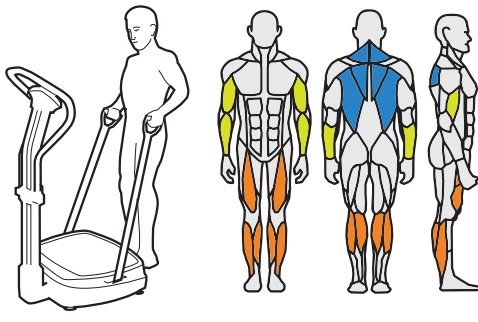
6 Tríceps Triceps



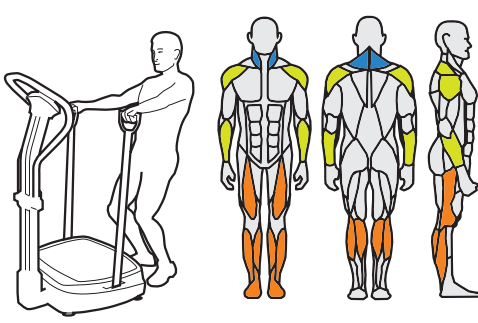
7 Curl de bíceps Biceps curl



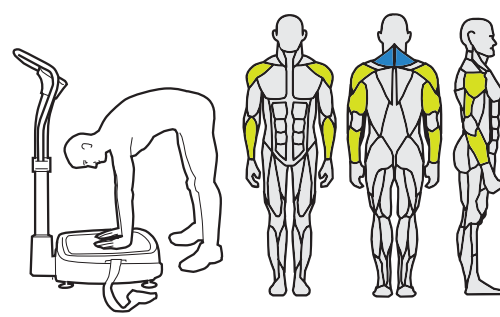
8 Pullover flexionado Lat pullover



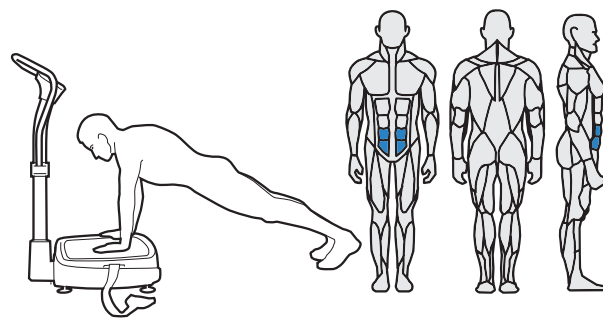
9 Elevación frontal Front lift



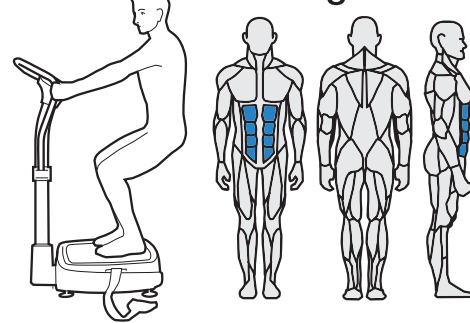
10 Press de hombros Shoulder press



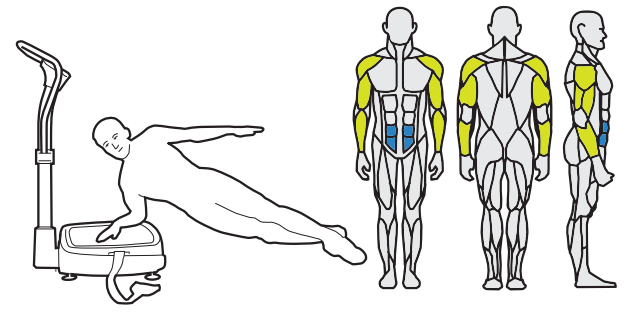
11 Abdominales inferiores Lower abdominals



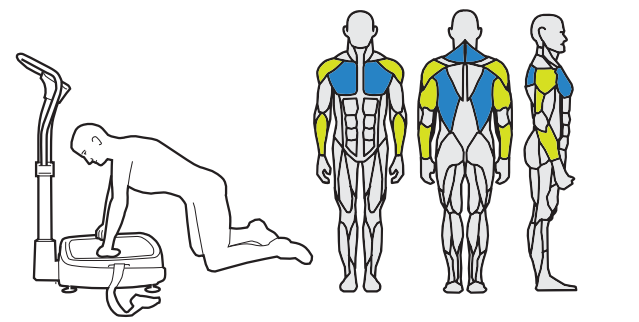
12 Abdominales de pie Standing abdominals



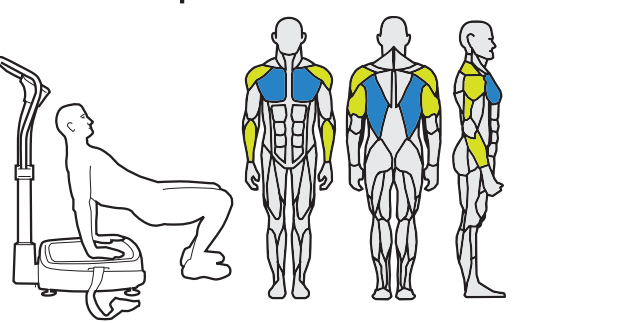
13 Abdominales laterales Side abdominals



14 Flexiones de brazos Push ups

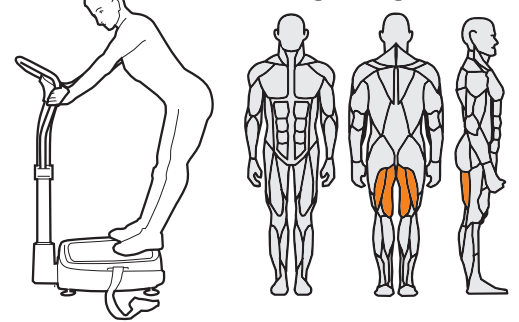


6 Tríceps Triceps

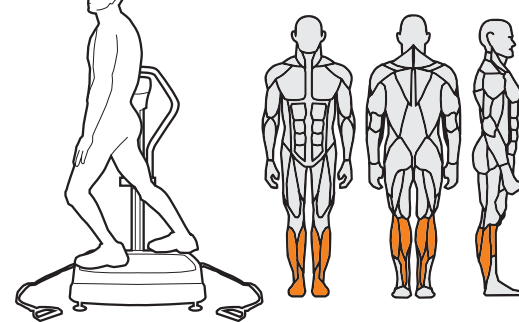


Estiramiento • Stretching

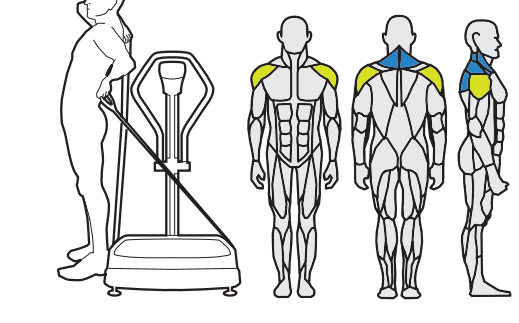
1 Estiramiento isquiotibiales Back thigh leg stretch



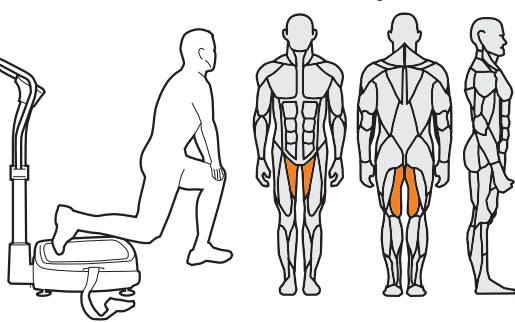
3 Estiramiento de gemelos Calf stretch



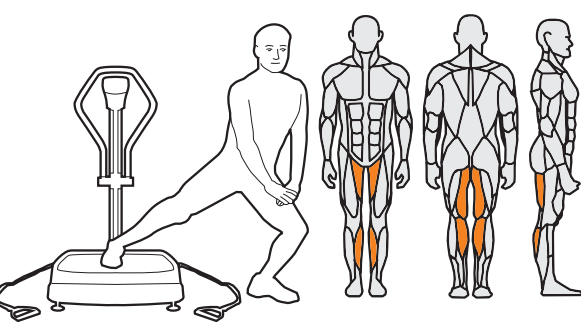
5 Estiramiento de hombros Shoulder stretch



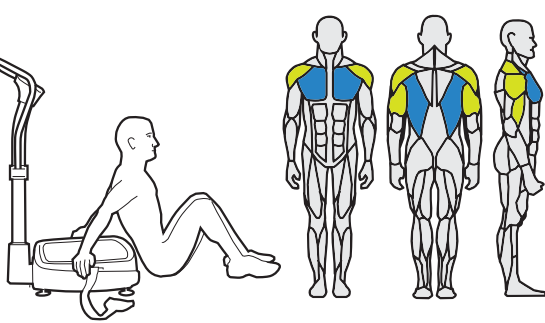
2 Estiramiento de cuádriceps Quadriceps stretch



4 Estiramiento de aductores Adductor stretch

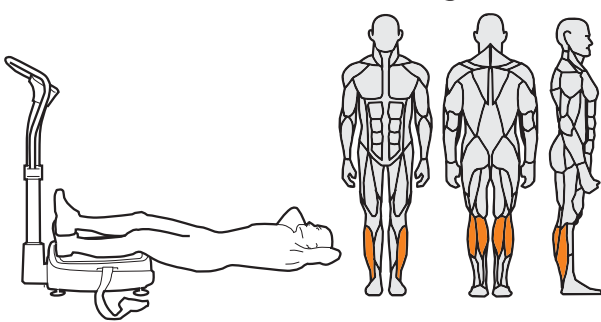


6 Estiramiento de pectorales Pectoral stretch

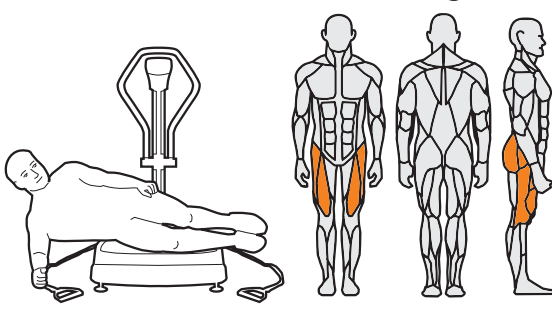


Masaje • Massage

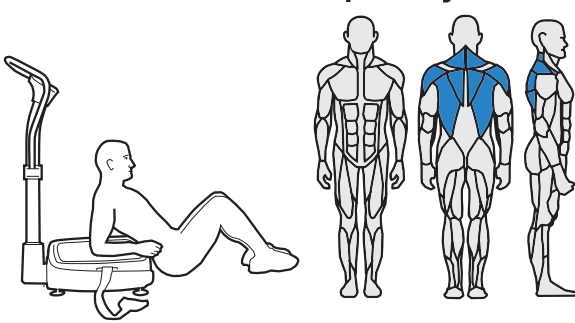
1 Masaje de los gemelos Calf massage



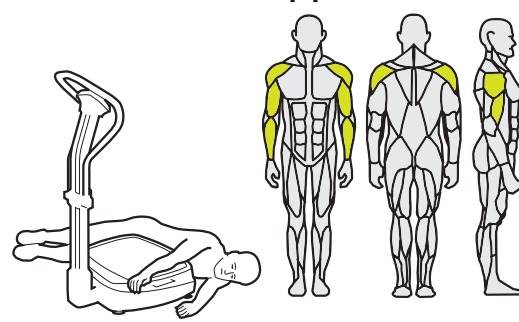
4 Masaje de abductores Abductor massage



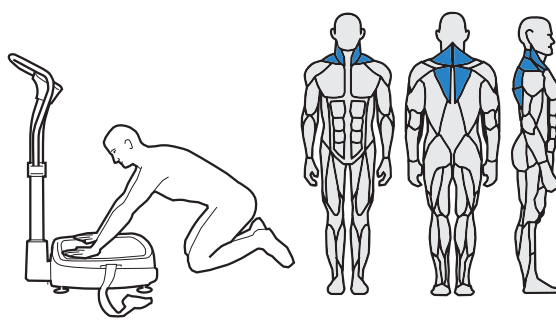
7 Relajación parte superior cuerpo Top body relaxation



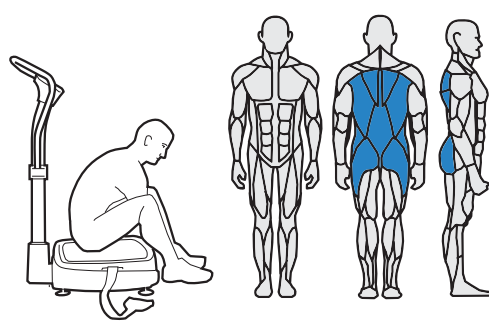
2 Masaje parte superior brazos Upper arm massage



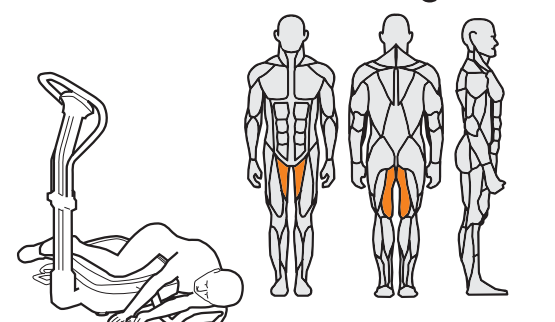
5 Relajación de hombros y cuello Shoulder and neck relaxation



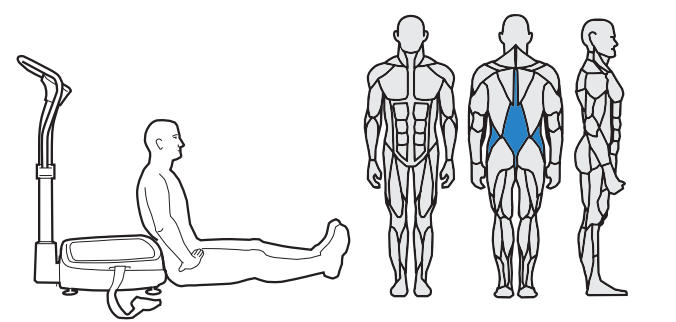
8 Relajación de la espalda Back relaxation



3 Masaje de aductores Adductor massage



6 Relajación de la espalda inferior Lower back relaxation



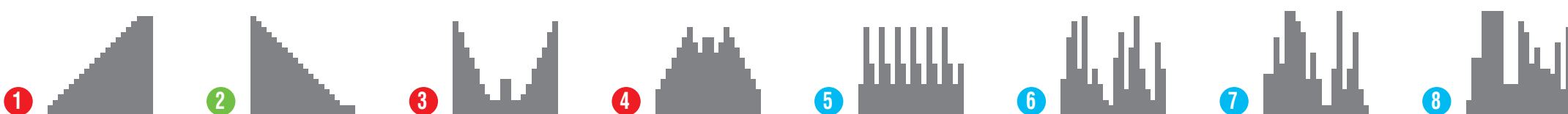
ATENCIÓN: MUY IMPORTANTE

Nunca debe utilizar niveles altos de intensidad si mantiene apoyados sobre la plataforma de vibración su cabeza, abdomen, pecho o columna vertebral. Si experimentara alguna molestia (vibraciones excesivas en la cabeza, molestias en la vista) puede resultar suficiente con desplazar la presión de su cuerpo levantando los talones hasta encontrar el punto de equilibrio. Si no han desaparecido los síntomas deberá reducir la frecuencia de vibración, el tiempo o la amplitud.

Es fundamental comenzar a utilizar la plataforma de vibración de manera progresiva para ir aumentando la tolerancia psicológica y el grado de adaptabilidad al estímulo vibratorio. Se aconseja comenzar con tiempos de aplicación breves e intensidades bajas.

Los programas 1, 3 y 4 son de **calentamiento**. El 2, de **enfriamiento /recuperación**. Los programas 5, 6, 7 y 8 son programas que le ayudarán a entrenar en la mejora de los tiempos de **recuperación tras momentos de explosividad**.

Pueden utilizarse en la posición general o adoptando otras posturas que permitan trabajar una zona concreta.



Le aconsejamos que comience el entrenamiento en modo manual según las indicaciones de la tabla:

Semanas 1ª a 3ª	Tiempo 1min. • Intensidad 1-5 8 series de 1min. con 1min. como mínimo de recuperación después de cada serie y 4 minutos de descanso en mitad de la sesión (después de 4 series). Comience con el nivel 1 hasta llegar al 5 progresivamente.
Semanas 4ª a 9ª	Tiempo 1min. • Intensidad 6-15 8 series de 1min. con mínimo 1min. de recuperación después de cada serie y 4 minutos de descanso en mitad de la sesión (después de 4 series). Aumente del nivel 6 al 15 progresivamente.
Semanas 10ª a 19ª	Tiempo 1min. • Intensidad 16-20 8 series de vibración de 1min. con mínimo 1min. de recuperación después de cada serie y 5 minutos de descanso en mitad de la sesión (después de 4 series). Aumente del nivel 16 al 20 progresivamente.

Nunca realice ejercicios de tonificación o estiramiento de más de 1 minuto sin descansar. Los valores de tiempo de 3, 5 y 10 minutos sólo deben usarse para programar ejercicios de relajación. Los niveles superiores al 16 sólo serán utilizados por personas con un peso por encima de los 90Kg. o muy entrenadas.

EJERCICIOS PARA PERSONAS MAYORES: consulte la guía de ejercicios.

ATTENTION: VERY IMPORTANT

High settings must never be used when resting your head, abdomen, chest or spine on the vibration platform. It is essential that you begin using the vibration platform in a gradual fashion, in order to increase the body's tolerance and level of adaptability to the vibration treatment. It is advisable to begin with short sessions.

The basic rule when choosing the duration and frequency is to respect your own personal reactions and to create a training program that builds up gradually allowing you to adapt to best suited to your body. The recommended training method is to focus on one muscle group per session. Training sessions of 8 to 12 reps per set depending on your individual fitness level. There is an extreme variation between different people, nevertheless this greatly depends on the preference, physique and response of the individual. You can train up to a maximum of 3 sessions per week on alternate days.

Programs 1, 3 and 4 are **warm-up** programs, 2 is for **warm-down/recovery**. Programs 5, 6, 7 and 8 are designed to help you **recover after intense workouts**.

You can use the basic stance or adopt other postures that will allow you to exercise specific areas.



We recommend that you begin training in manual mode following the instructions given in the table:

Week 1 to 3	Time 1 min. • Intensity 1-5 8 x 1 minute sets of vibration with a 1 minute rest after each set and 4 minutes rest halfway through the session (after set 4). Increase from level 1 to 5 gradually.
Week 4 to 9	Time 1min. • Intensity 6-15 8 x 1 minute sets of vibration with a 1 minute rest after each set and 4 minutes rest halfway through the session (after set 4). Increase from level 6 to 15 gradually.
Week 10 to 19	Time 1min. • Intensity 16-20 8 x 1 minute sets of vibration with a 1 minute rest after each set and 5 minutes rest halfway through the session (after set 4). Increase from level 16 to 20 gradually.

Never do toning or stretching exercises for more than 1 minute without resting. The 3, 5 and 10 minute time settings must only be used for programming relaxation exercises. Vibration settings above level 16 are best suited to people who weigh more than 90 kg, or for very fit people.

EXERCISES FOR OLDER PEOPLE: see exercise guide.



ActivePower