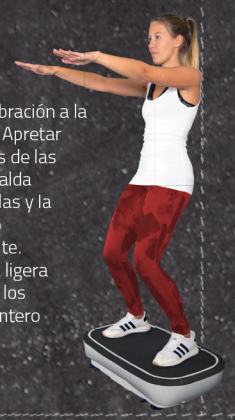
Entrenamiento con placa de vibración

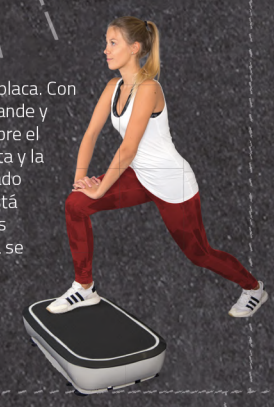
Posición en cuclillas

Subir sobre la placa de vibración a la anchura de los hombros. Apretar ligeramente los músculos de las piernas, mantener la espalda vertical, y doblar las rodillas y la parte superior del cuerpo ligeramente hacia adelante. Ahora se debe sentir una ligera tensión en la espalda, en los músculos del muslo delantero y en los músculos de los glúteos.



Estocadas

Poner un pie en el medio de la placa. Con la otra pierna hacer un paso grande y estirado hacía atrás y luego sobre el suelo. Mantener la espalda recta y la parte superior del cuerpo relajado mientras la pierna delantera está firme sobre la placa y tensar los músculos de las piernas. Ahora se debe sentir una tensión en los músculos y las nalgas.



Ejercicio de flexión de brazo

Subir sobre la placa de vibración con las rodillas ligeramente dobladas y directamente hacía atrás. Tirar las correas firmemente, asegurándose de mantener las muñecas rectas. Ahora se debe sentir una tensión en los bíceps.

Ejercicio de extensión de brazo

Sentarse de espalda hacía la placa. Sostener la placa con las manos. Luego bajar el cuerpo nuevamente. Asegurándose de sostener los omóplatos juntos y doblar los codos ligeramente. Ahora se debería sentir tensión en los hombros y la parte superior de los brazos. Variante: Prueben este ejercicio con las piernas estiradas.

Push-Up clásico

Sostener la placa con las manos colocadas a la anchura de los hombros. Mantener las piernas estiradas en el suelo. La parte superior del cuerpo sobre la placa. Mantener esta posición con los brazos rectos. Ahora bajar la parte superior del cuerpo y descansar nuevamente. Repitar este proceso.

Push-Up para pectorales

Sobre la placa, a la anchura de los hombros, apoyar con las manos ligeramente hacía adentro. Las piernas están ligeramente dobladas y las rodillas en el suelo. Ahora bajar la parte superior del cuerpo, doblar los codos hacía afuera y mantener la tensión en los músculos abdominales.

Ejercicio de espalda

Ambas piernas sobre el plato. Doble la parte superior del cuerpo ligeramente y tense los músculos abdominales. Sujete los extremos de las dos correas con los pulgares hacia fuera y levante los codos.

Ejercicio de área frontal del hombro

Pon un pie en el plato haciendo un largo paso. Ajuste la longitud de las bandas con ambas manos para que los codos lleguen a la altura de los hombros, mientras que con las muñecas rectas tire de las bandas con fuerza hacia arriba.

Ejercicio de área de la cintura del hombro

Estando de pie sobre la placa, con la parte superior del cuerpo ligeramente inclinado hacía adelante y los músculos abdominales tensos, sujetar los extremos de las bandas con los pulgares afuera y tirar arriba de los codos.

Puente

Acostarse sobre la espalda y poner ambos pies con las piernas dobladas sobre la placa. Ahora levantar la parte inferior del cuerpo hasta formar una línea con los músculos. Tensar los músculos abdominales y glúteos y llevar los pies alterno a las nalgas.

Ejercicio de elevación lateral de pierna

Acostarse de un lado sobre la placa. Una mano en el suelo y la otra mano sostienendo el mango de la placa. Mantener las piernas rectas y tirar ambas piernas hacía arriba. Mantener la tensión.

Ejercicio de tabla lateral

Coloquar las manos al anchura de los hombros en el plato. Los pies están estirados sobre el suelo. La parte superior del cuerpo sobre la placa. Ahora alinear los hombros y codos en una línea. Luego bajar y levantar la parte superior del cuerpo repetidamente.

Ejercicio de tracción doblada

Ponerse en el suelo frente a la máquina, tirar las correas hacía arriba, y a cada uno de los lados del cuerpo. Estirar el pecho hacía adelante, sujetar los omóplatos y tirar los brazos paralelos a la espalda. Se debería sentir una tensión en los hombros y en la parte superior de la espalda.

Músculo abdominal oblicuo

Sentarse sobre la placa e inclinándose hacía atrás con la espalda recta de unos 45°. Ahora tirar una pierna y estirar la otra. Girar la parte superior del cuerpo ligeramente en diagonal y mantener la tensión. Atención: Este ejercicio no es recomendado en caso de problemas de espalda.

Músculo abdominal derecho

Sentarse sobre la placa con la parte superior en vertical. Sostener la placa e inclínarse hacía atrás durante aproximadamente 45°. Ahora levantar las piernas a ángulo recto y extender los brazos hacía adelante. Mantener la tensión del cuerpo. Atención: Este ejercicio no es recomendado en caso de problemas de espalda.

SPORTSTECH

Estiramiento y Masaje

Dentro de la parte superior del muslo

Mirando hacia la máquina, acuéstese en el piso sobre un lado del cuerpo de forma a colocar la parte interna del muslo sobre la placa de vibración. Asegúrese que solo la pierna a masejear entra en contacto con la placa de vibración. Luego con la otra pierna.

Parte superior de los músculos y las nalgas

Colocar la parte posterior de ambas piernas y opcionalmente las nalgas sobre la placa de vibración.

Parte superior del músculo afuera y nalgas

Colocar la parte superior del músculo y la cadera lateralmente sobre la placa de vibración y sostenerse con una mano en el suelo. Luego cambiar de lado.

Parte superior del músculo anterior

Colocar la parte inferior de los músculos superiores sobre la placa y sostener la parte superior del cuerpo con los antebrazos en el suelo. La parte inferior del cuerpo o abdomen no tocan la placa de vibración.

Terneros

Colocar los terneros sobre la placa y descansar con las manos en el suelo.

Parte superior del cuerpo completo

Arrodillarse frente a la máquina y agarrar el borde de detrás de la placa para que los brazos estén extendidos, luego estirar el cuerpo tanto como sea posible. Se debería sentir una extensión en el área de la espalda y el hombro.