

fitness en 10 minutos
 plataforma vibratoria
 "sport edition"



CALENTAMIENTO



Tren inferior



Tren superior

Hacer 1 serie de cada ejercicio 30 segundos a 10 Hz. Mantener las rodillas y los codos flexionados.

**PIERNAS Y
 GLÚTEOS**



Sentadilla



Con resistencia



Posición Plie



Gemelos



Puente

Hacer un máximo de 3 series de 60 segundos seleccionadas entre los 5 ejercicios. Principiantes a 15 Hz. Avanzados a 17-26 Hz. Mover arriba y abajo de forma fluida y lenta.

**BRAZOS Y
 HOMBROS**



Básicas



Flexiones



Avanzadas



Triceps



Bíceps

Hacer un máximo de 3 series de 30 - 60 segundos seleccionadas entre los 5 ejercicios. Principiantes a 14 Hz. Avanzados a 15-19 Hz. Mover arriba y abajo de forma fluida y lenta.

**ABDOMINALES
 Y ESPALDA**



Tabla



Gato y Perro



Encogimientos



Rectos



Laterales

Hacer un máximo de 3 series de 30 - 60 segundos seleccionadas entre los 5 ejercicios. Principiantes a 14 Hz. Avanzados a 15-19 Hz. Mantener la curva natural de la espalda.

ESTIRAMIENTOS



Laterales



Giro de Tronco



Lumbares y Piernas



Aductores



Isquiotibiales

Hacer un máximo de 3 series de 30 - 60 segundos seleccionadas entre los 5 ejercicios. Principiantes y avanzados a 10 Hz. Cambiar de lado o pierna a la mitad de cada serie.

**RELAJACIÓN
 MASAJE**



Hombros



Brazos



Piernas

Hacer 1 serie de 30 - 90 segundos a 6 Hz. Relajar completamente el cuerpo.

No utilice la plataforma sin instrucción previa.

Compruebe si tiene alguna contraindicación, incluyendo el embarazo. Si tiene cualquier patología o está bajo control médico consulte a su doctor antes de utilizar la plataforma.

No pase de 15 min. total diario sobre la plataforma y 5 min. por grupo muscular. Realice solo 2-3 ejercicios de cada apartado.

Cuide la postura natural, relaje los hombros y saque pecho con las rodillas en línea con el dedo gordo para sentadillas y las manos debajo de los hombros para flexiones. Los ejercicios se hacen de forma fluida y lenta.

Si nota cualquier dolor o molestia interrumpa su sesión y consulte con su entrenador.