

FASE DE ADAPTACIÓN

Si nunca has trabajado con una máquina de este tipo, presta atención a las siguientes recomendaciones. La manipulación de la intensidad de una sesión de entrenamiento de la plataforma vibratoria se hace a través de variables como "Duración de cada serie (30, 40 o 50 segundos)", "Frecuencia de la vibración (30, 45, 40 o 50 Hz)" y "Amplitud de la vibración: high o low".

Calentamiento (5 minutos)

1. PREPARACIÓN Y MOVILIDAD

- Aumento del flujo de la sangre a los músculos; movilidad y lubricación de articulaciones, tendones y ligamentos.
- Coordinación neuromuscular. Estimulación de los sistemas de producción de energía.

Parte fundamental (15-20 minutos)

2. EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

3. FUERZA DE ESTABILIZACIÓN

- Core, cintura escapular y cintura pélvica.

4. FUERZA GLOBAL

- Todos los principales grupos musculares.

Recuperación y regeneración (5-10 minutos)

5. MASAJE Y RELAJACIÓN

- Relajación general y muscular.
- Intercambio de metabolitos producidos en el entrenamiento.
- Mayor aporte sanguíneo a las extremidades.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO I - FASE DE ADAPTACIÓN 3 SEMANAS / 3 VECES POR SEMANA

Si nunca has trabajado con una máquina de este tipo, presta atención a las siguientes recomendaciones. La manipulación de la intensidad de una sesión de entrenamiento de la plataforma vibratoria se hace a través de variables como "Duración de cada serie (30, 40 o 50 segundos)", "Frecuencia de la vibración (30, 45, 40 o 50 Hz)" y "Amplitud de la vibración: high o low".

1. PREPARACIÓN Y MOVILIDAD

Equilibrio sobre una pierna. Programaciones: 30 Hz, 30 Seg, low, 1 serie.



2. EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

Equilibrio sobre una pierna. Programaciones: 30 Hz, 30 Seg, low, 1 serie.



3. FUERZA DE ESTABILIZACIÓN

Programaciones: 30 Hz, 30 Seg, low, 2 series alternando los ejercicios en pares y 30 seg de descanso entre pares.



Flexiones de brazos +
sentadillas

Crunch con giro +
remo alto

Zancada +
elevación lateral

Extensores columna +
curl bíceps

4. MASAJE Y RELAJACIÓN

Programaciones: 40 Hz, 60 Seg, low, 1 serie, Trapecio y lumbar, gemelos, abductores, cuádriceps y pectoral.



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO II - REDUCCIÓN DE GRASA
4 SEMANAS / 3 VECES POR SEMANA

Si nunca has trabajado con una máquina de este tipo, presta atención a las siguientes recomendaciones. La manipulación de la intensidad de una sesión de entrenamiento de la plataforma vibratoria se hace a través de variables como "Duración de cada serie (30, 40 o 50 segundos)", "Frecuencia de la vibración (30, 45, 40 o 50 Hz)" y "Amplitud de la vibración: high o low".

1. CALENTAMIENTO

Estiramientos estáticos y dinámicos. Programaciones: 30 Hz, 30 Seg, low, 1 serie.



2. EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN + FUERZA Y ESTABILIZACIÓN

Programaciones: 40-45 Hz, 45-60 seg, low, 2 circuitos completos y 1 minuto de descanso entre circuitos.



3. MASAJE Y RELAJACIÓN

Programaciones: 40 Hz, 60 Seg, high, 1-2 serie



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO III - AUMENTO DE MASA MUSCULAR 4 SEMANAS / 3 VECES POR SEMANA

Si nunca has trabajado con una máquina de este tipo, presta atención a las siguientes recomendaciones. La manipulación de la intensidad de una sesión de entrenamiento de la plataforma vibratoria se hace a través de variables como "Duración de cada serie (30, 40 o 50 segundos)", "Frecuencia de la vibración (30, 45, 40 o 50 Hz)" y "Amplitud de la vibración: high o low".

1. CALENTAMIENTO

Estiramientos estáticos y dinámicos. Programaciones: 30 Hz, 30 Seg, low, 1 serie.



2. FUERZA (alternar programas A y B)

Programaciones: 35-40, 30-45 seg, alta, 2-3 series con 45" descanso entre series.

3. PLAN A

PIERNA



Zancada



Saltos



Peso muerto

BÍCEPS



Curl bíceps

TRONCO PARTE POSTERIOR



Remo curvo



Press de hombros



Vuelos laterales



Encogimientos

4. PLAN B

TRONCO PARTE ANTERIOR



Flexiones pliométricas



Flexiones con rotación



Flexiones isométricas



Frontales

CORE



Encogimientos



Giros con bola medicinal



Plancha con alternancia

TRÍCEPS



Fondos sobre fitball

5. RECUPERACIÓN

Programaciones: 40 Hz, 60 Seg, high, 1-2 serie

