

Plataformas Vibratorias FOX



Equipamientos FOX

Sistema de Entrenamiento Vibratorio

El sistema de entrenamiento vibratorio corporal total es una novedosa forma de estimulación neuro-muscular de aplicación en estética, fitness y rehabilitación.

Tiene todos los beneficios de la actividad deportiva intensa y elimina los riesgos de su práctica.

El sistema es simple, una máquina que genera una oscilación vertical, hace que el cuerpo sienta que esta realizando una actividad física y responda al estímulo, el cual lo multiplica, haciendo que ese movimiento se realice entre 30 a 50 veces por segundo.

Que se debe saber del entrenamiento vibratorio

- La intensidad la marca la multiplicación de la frecuencia (cuantas veces por segundo vibra) por la amplitud (cuantos milímetros oscila). En la medida que vaya progresando en su actividad podrá ir aumentando la intensidad con estos dos parámetros.
- La vibración debe ser absorbida por el músculo y no por los huesos por lo que siempre debe trabajar con los miembros flexionados y no totalmente extendidos.
- Cuando realice trabajos erguidos (pero con rodillas semiflexionadas) debe siempre tratar de descargar la zona lumbar para que su espalda no sufra.
- Una buena forma de saber si esta haciendo bien el ejercicio es que su voz no debe temblar al hablar.
- No haga series mayores de un minuto por que eso le generará fatiga.
- Cuando haga entrenamiento en circuito no haga seguidos dos trabajos en el mismo músculo.
- Si va a combinar trabajos vibratorios con entrenamiento convencional (gimnasio y/o aeróbico). Primero haga la vibración y luego cualquier otro tipo de ejercicio.
- Podrá hacer entrenamiento vibratorio entre dos veces por semana hasta dos veces por día.
- Una sesión de 12 minutos es suficiente.
- La vibración no le debe generar una disconformidad en ningún ejercicio. Si algún ejercicio le molesta es posible que no tenga una adecuada postura. Asesórese correctamente. Por las características corporales de cada individuo no todos los ejercicios son confortables para todas las personas.
- Podrá realizar trabajos con pesas sobre la plataforma (esto es reservado a aquellas personas con experiencia en entrenamiento).
- Trabajos a 30 o menos Hertz se utilizan para relajar los músculos antagonistas.

ADVERTENCIAS Y PRECUACIONES

ATENCIÓN:

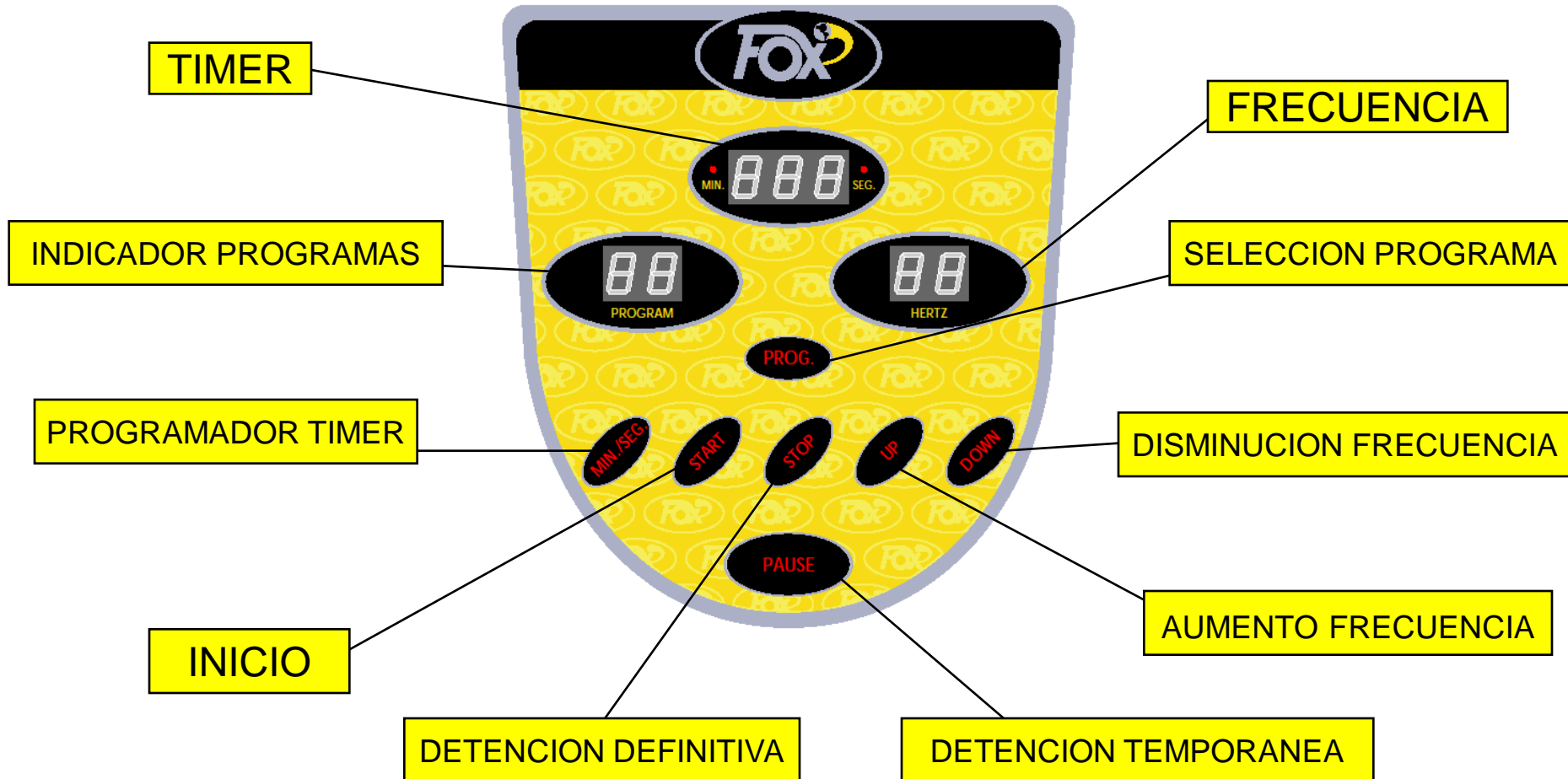
Para reducir riesgos de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lastimaduras a personas, leer las siguientes informaciones y precauciones antes de poner en funcionamiento la PLATAFORMA VIBRATORIA FOX.

Es responsabilidad del usuario asegurarse que sean informados adecuadamente de todas las advertencias y precauciones.

Usar la PLATAFORMA VIBRATORIA FOX solo como se describe en este manual.

- Colocar la PLATAFORMA VIBRATORIA FOX en una superficie plana con por lo menos 8 cm de espacio libre de cualquier otro objeto detrás de la plataforma. No posicionar la plataforma en una superficie que bloquee la ventilación.
- Poner la plataforma en lugares cerrados o protegidos, lejos de la humedad o del polvo.
- No usar la plataforma donde se usan productos con aerosol o donde se utiliza oxígeno.
- Mantener a los niños de menos de 12 años lejos de la plataforma.
- La PLATAFORMA VIBRATORIA FOX no debe ser usada por personas de más de 150 Kg. y/o más altas de 199 cm.
- No permitir nunca que más de una persona utilicen la plataforma a la vez.
- Cuando se conecta el cable de alimentación, eventualmente conectarlo a un limitador de corriente (no incluido). No usar alargadores de corriente.
- Mantener el cable de alimentación y el limitador de corriente lejos de una superficies de calor.
- No dejar nunca la plataforma desatendida mientras este en funcionamiento.
- No levantar, bajar o mover la plataforma hasta que no esté correctamente montada.
- Comprobar y ajustar todas las partes de la plataforma regularmente. El uso errado podría influir en la estabilidad de la plataforma. Por ejemplo: la columna ha sido diseñada para soportar el equilibrio durante la ejercitación.
- No insertar objetos por ninguna de las aberturas.
- PELIGRO: desconectar siempre la alimentación de corriente antes de limpiarla y antes de llevar a cabo los procedimientos de mantenimiento que se describen en este manual.
- No mover nunca la tapa del motor.
- La asistencia debe ser efectuada por un técnico autorizado, excepto las que se indican en este manual.
- Antes de comenzar con cualquier programa de ejercitación, consultar con el propio médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o personas con problemas previos de salud .
- Leer todas las instrucciones antes del uso. CONSERVAR ESTAS INSTRUCCIONES.

FUNCIONAMIENTO del TABLERO



Encendido

- Conectar el cable a la red eléctrica 220V.
- Presionar el botón de encendido (ON). LED iluminado. A través del tablero se pueden seleccionar los distintos programas pre-configurados para lograr un determinado objetivo. Cuando se selecciona el modo manual, se pueden modificar las vibraciones con los botones UP o DOWN. El tablero ofrece 25 velocidades de vibración y 6 programas. Cada programa varía automáticamente la frecuencia de vibración que se visualizará en la ventana “HERTZ”.
- Antes de proceder con los entrenamientos
- ✓ Controlar de no tener cables que se crucen durante la sesión;
- ✓ No permitir acercarse a niños menores de 12 años;
- ✓ Mantener la plataforma vibratoria FOX seca;
- ✓ No dejar sin atender la plataforma cuando está en funcionamiento.

Funciones de la consola

A. DISPLAY

- PROGRAM: muestra el programa en funcionamiento.
- MIN./SEG.: muestra el tiempo de la sesión de trabajo.
- HERTZ: muestra la frecuencia de vibración.

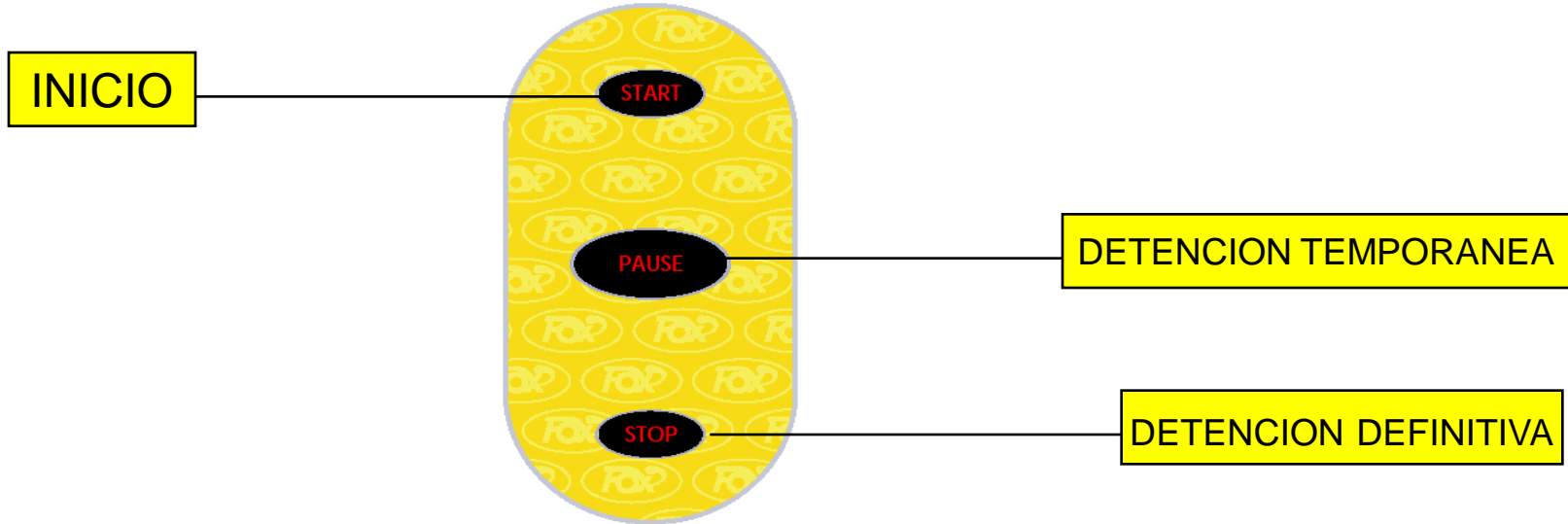
B. BOTONES

- STOP: detiene la rutina, resetea el programa manual (P0) para reiniciar la sesión se presiona START. Presionando 2 veces STOP finaliza sesión.
- START: da comienzo a los programas de la plataforma vibratoria FOX.
- PROGRAM: permite seleccionar el programa a ejecutar.
- MIN./SEG: configura el tiempo del ejercicio (1-12 min.).
- UP: aumenta la velocidad de vibración.
- DOWN: disminuye la velocidad de vibración.
- PAUSA: detiene la rutina por un lapso de 7 segundos al cabo del mismo la plataforma vibratoria se activa automáticamente.

PROGRAMA MANUAL

- Con el botón PROG. Seleccionar P0, MIN./SEG 000, UP 00 Presionar “MIN./SEG.” para seleccionar los minutos (de 1 a 12).Luego de haber presionado START, con UP/DOWN seleccionar la frecuencia de vibración.
- NOTA: El usuario no puede modificar las configuraciones de velocidad o tiempo de los programas pre-configurados.

COMANDO INTERMEDIO



BOTONES

START: Da Comienzo a los programas de la plataforma FOX.

PAUSE: Detiene la rutina por un lapso de 7 segundos acabado el mismo la plataforma vibratoria se activa automáticamente.

STOP: Detiene la rutina, resetea el programa manual (P0) para reiniciar la sesión se presiona START.

Presionando 2 veces STOP finaliza la sesión.

PROGRAMAS PRE CONFIGURADOS

***P 0** manual

P1 relajación reactivación circulación 12 min

P2 anti celulitis drenaje tonificación 12 min

P3 definición y potenciación 12 min

P4 resistencia y fuerza explosiva 12 min

P5 fuerza explosiva y definición 12 min

P6 fuerza explosiva máxima 12 min

CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO

Objetivos

- Ayudar el drenaje
- Tonificar los músculos
- Mejorar la forma física general
- Mejorar la resistencia muscular
- Ayudar la disminución de la celulitis

El éxito del entrenamiento depende principalmente de los siguientes puntos.

- Entrenamiento continuo.
- Nutrición adecuada
- Control del progreso de los entrenamientos

¿Quién puede hacer ejercicios con la plataforma?

Cualquier persona en buena estado de salud, joven o mayor de edad, puede comenzar a hacer ejercicio físico. El cuerpo, en especial el corazón y la circulación, necesitan tiempo para adaptarse a las vibraciones. Por este motivo es realmente importante comenzar lentamente con el entrenamiento y hacer pausas entre los distintos ejercicios. Ejercitar siempre a un nivel que no alcance tus límites. Empieza con el entrenamiento en los momentos que te resulten más cómodo. Cuando alcances un nivel apropiado puedes aumentar el tiempo o mantenerlo aumentando los niveles.

Importante:

Inicia lentamente tu ejercitación y aumenta gradualmente la intensidad. Tomate todo el tiempo que necesitas para hacer los ejercicios. Haz un precalentamiento antes de iniciar y estiramiento/stretching al terminar.

Consejos para un entrenamiento sano y eficaz:

Recordar siempre que el entrenamiento con la plataforma puede ser útil para la salud si se siguen estas reglas importantes. No es útil hacer la ejercitación por poco tiempo, si no con continuidad. Usar vestimenta cómoda. No ejercitar nunca con el estómago lleno. No comer ni una hora antes ni una hora después del entrenamiento. No hacer ejercicios si estás cansado o exhausto. Recordar que el cuerpo siempre necesita suficiente líquido para llevar adelante una actividad física como ésta. Respetar las propias necesidades.

ENTRENAMIENTO

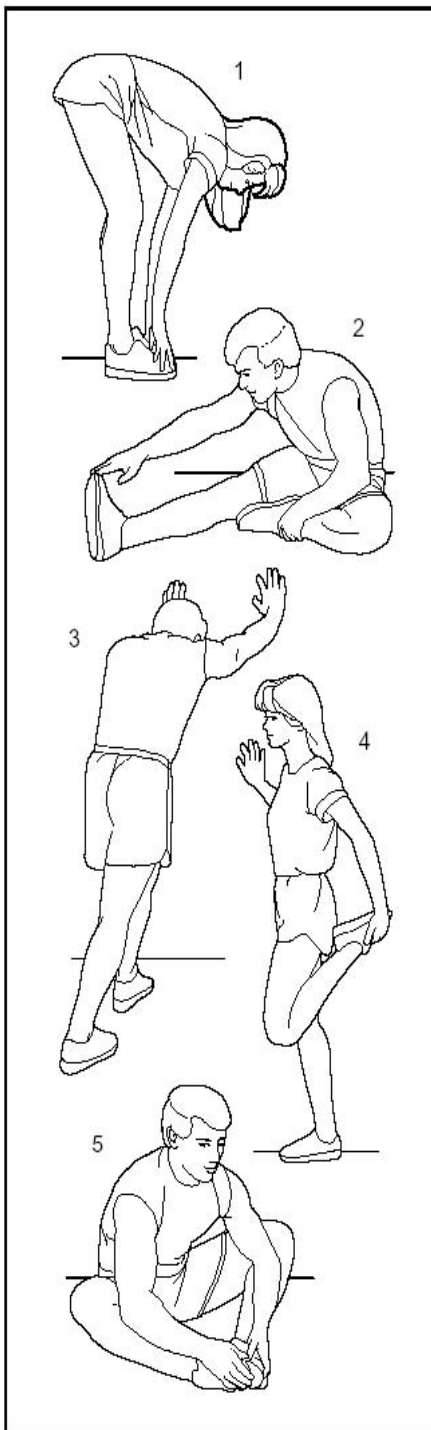
El calentamiento se debe hacer como cualquier actividad deportiva. Todos los componentes físicos y fisiológicos se desarrollarán y mejorarán, inclusive puedes hacerlo en la plataforma con los programas adecuados para eso. Ayuda, además a evitar riesgos y daños físicos. Con la siguiente ejercitación calentar los grupos musculares.

Estiramiento / Stretching

Los siguientes ejercicios son suaves pero beneficiosos ya que despertarán tu cuerpo, lo estimularán en la circulación y harán que las caderas sean más flexibles.

Hacer el ejercicio varias veces antes de comenzar con la actividad física con la plataforma.

La forma correcta es la que se ve en las imágenes de la izquierda. Moverse siempre suavemente-no rebotar.



1. Estiramiento hasta alcanzar los dedos del pie

Mantener la rodilla doblada suavemente y lentamente inclinarse hacia adelante. Permitir que la espalda y los hombros se relajen mientras te estiras hacia la punta de los pies lo más lejos posible. Quédate así por 15 segundos, luego relájate. Estiramiento: tendones, músculos detrás de las rodillas y de la espalda.

2. Estiramiento tendones

Sentarse con la pierna extendida. Llevar la planta del pie opuesto hacia ti y apoyarlo en el muslo interno de la pierna extendida. Estirar hacia los dedos del pie lo más lejos posible. Quedarse así por 15 segundos, luego relajarse. Repetir 3 veces por cada pierna. Estiramiento: tendones, músculos de la zona lumbar e ingle.

3. Pantorrillas/talón Stretch

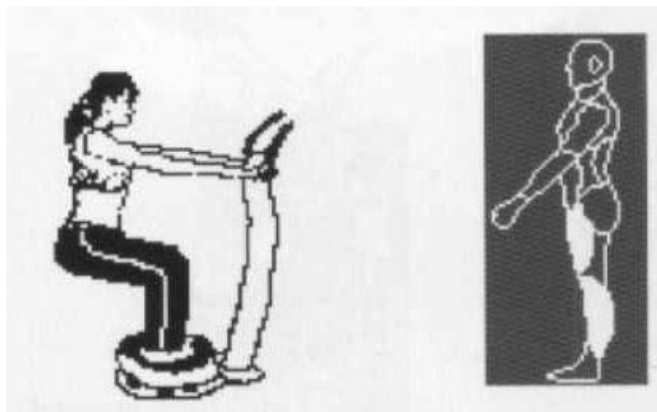
Con una pierna enfrente de la otra, estirarse hacia adelante y apoyar las manos contra una pared. Mantener la parte posterior de las piernas derecha y la planta contra el suelo. Plegar las piernas hacia adelante (colgar hacia delante) y mover las caderas hacia la pared. Mantenerse por 15 segundos. Repetir 3 veces por cada pierna. Para hacer más estiramiento del talón de Aquiles, doblar la parte detrás de la pierna cuanto sea necesario. Estiramiento: pantorrillas, talón de Aquiles y músculos del tobillos.

4. Estiramiento cuádriceps

Con una mano contra la pared para el equilibrio la espalda no se debe encorvar y sujetar con un pie con la otra mano. Llevar los talones lo más cerca posible de los glúteos. Mantenerse así 15 segundos. Luego relajarse. Estiramiento: cuádriceps y músculos de las caderas.

5. Estiramiento muslos internos

Sentarse con las plantas de los pies juntas y las rodillas abiertas hacia afuera. Empujar los pies lo más posible hacia la ingle. Quedarse así por 15 segundos, luego relajarse. Repetir 3 veces. Estiramiento: cuádriceps, músculos isquiotibiales y de las caderas.

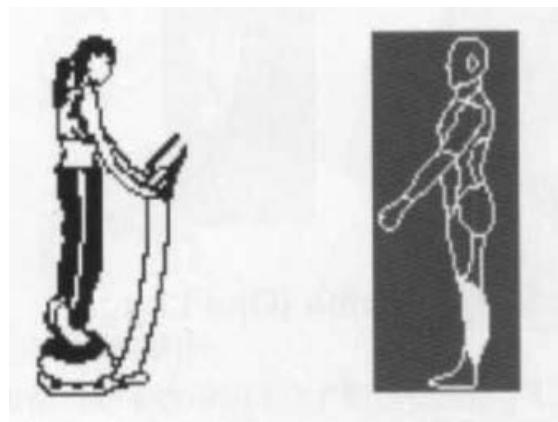


SQUAT

Sitúe los pies en el centro de la plataforma manteniendo las rodillas flexionadas en un ángulo de aproximadamente 80 grados. Flexione la espalda hacia el frente (hasta verse los dedos y parte del pie). Área que se trabaja: cuádriceps, tibias y gemelos

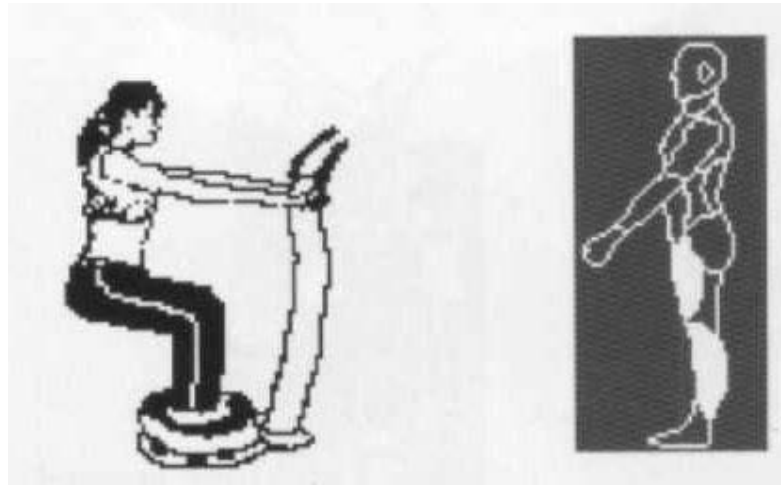
GEMELOS

Sitúe los pies en el centro de la plataforma y levante los talones manteniendo las rodillas flexionadas. Los glúteos y la espalda deben permanecer derechos y alineados perpendicularmente con la plataforma. Abdomen en tensión. Área que se trabaja: tibias y gemelos



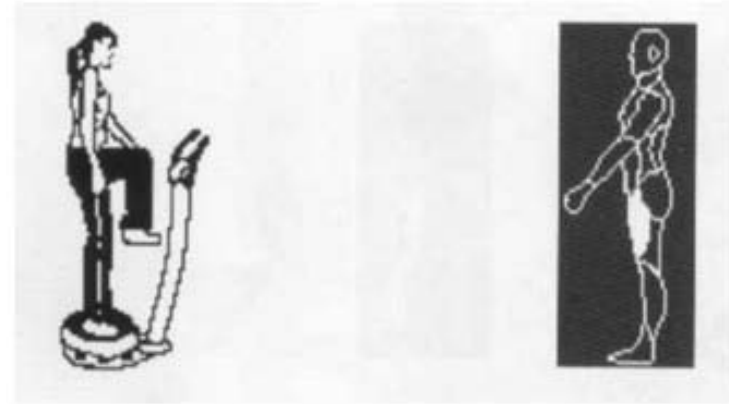
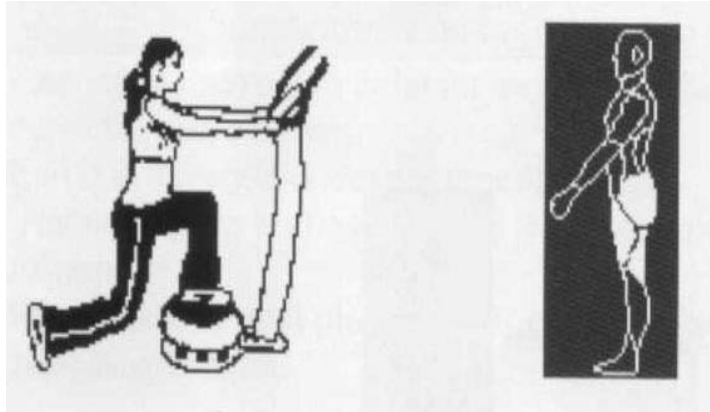
DEEP SQUAT

Doble las rodillas en un ángulo de aproximadamente 100 grados (hasta verse los dedos y parte del pie). Mantenga la espalda derecha e incline la parte superior del cuerpo ligeramente hacia adelante (le ayudará a mantener el equilibrio). Área que se trabaja: cuádriceps, tibias y gemelos.



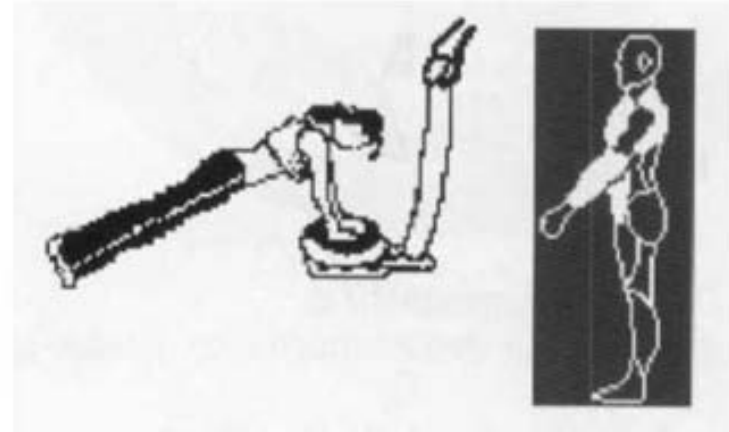
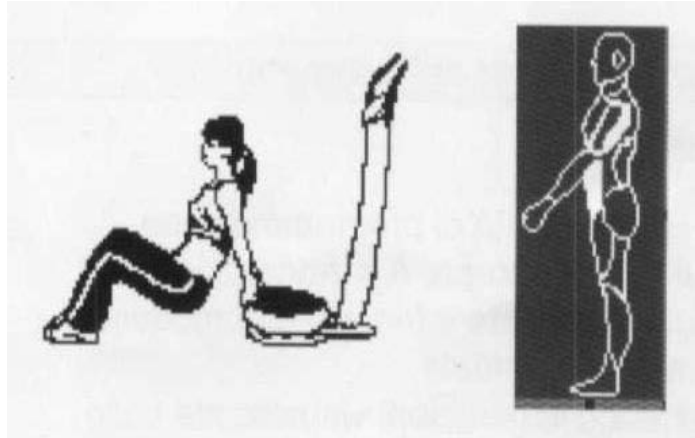
MOVIMIENTO LATERAL

Posición: Tenga la espalda derecha y la presión es: ponga un pie en el medio de la máquina, tenga el volante y incline las rodillas aprox. 60-90 grados. Mantenga la espalda toda derecha. El equilibrio se mantiene en esa posición, el mentón ligeramente hacia arriba. Área que se trabaja: cuádriceps, izquiotibiales, glúteo.



EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA

Sitúese de perfil en mitad de la plataforma. Manteniendo la rodilla doblada, levante una pierna hasta formar un ángulo de 90 grados o mayor con el resto del cuerpo. Flexione ligeramente la otra pierna. Sujétese a la barra para mantener el equilibrio y mantenga la espalda recta, eleve ligeramente la barbilla mirando al frente. Área que se trabaja: cuádriceps.

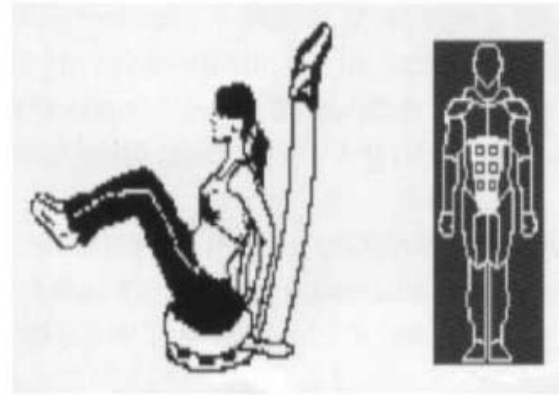
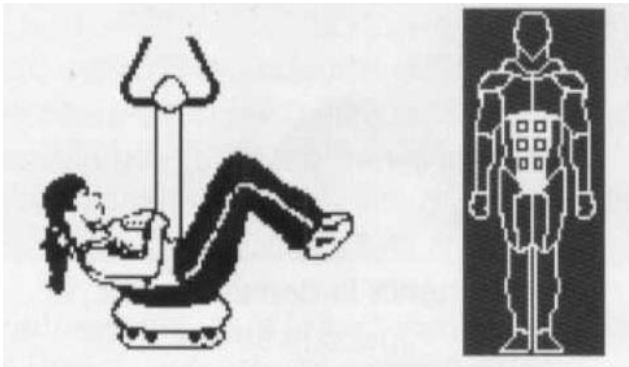


TRICEPS

De espaldas al aparato, ponga las manos en la plataforma, manteniendo los hombros en línea recta con las muñecas y asegurándose que los dedos de las manos apunten directamente hacia el frente. Manteniendo las piernas estiradas, doble las rodillas ligeramente y levante la planta de los pies. Mantenga el peso del cuerpo utilizando únicamente los talones y los brazos. Área que se trabaja: trapecio, deltoides, antebrazo, tríceps y pectorales.

FLEXIONES

Apoye las manos en el centro de la plataforma, asegurándose que los hombros están alineados con las muñecas. Mantenga el resto del cuerpo estirado y flexione los codos ligeramente. Área que se trabaja: deltoides, pectorales, antebrazos y bíceps.

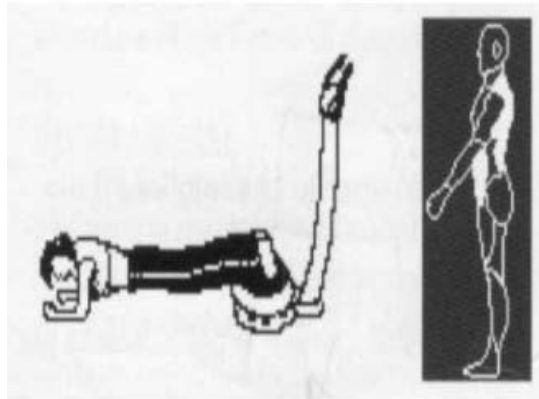


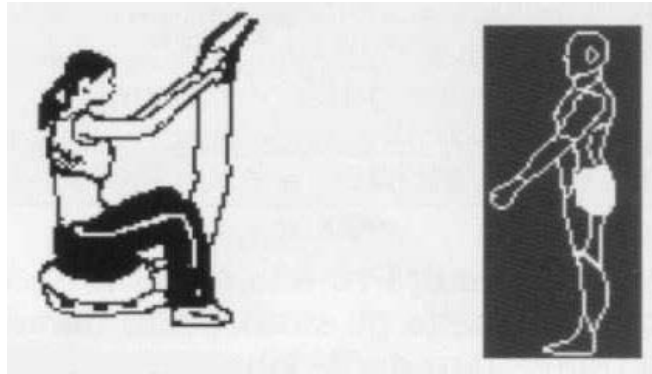
ABDOMINALES

Para evitar deslizarse, ponga una toalla pequeña o similar en la plataforma y siéntese de perfil al aparato. Levante ambas piernas flexionando las rodillas ligeramente y flexione la parte superior del cuerpo hacia delante. Área que se trabaja: abdominal

ESTABILIZACION

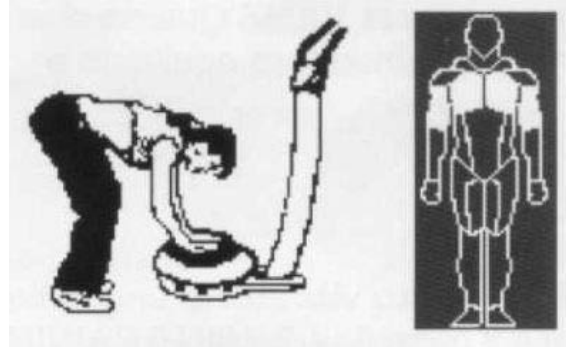
Ponga una toalla pequeña o similar en el suelo enfrente del aparato. Apoye los dedos de los pies (manteniendo los pies juntos) en la plataforma. Mantenga el resto del cuerpo recto y elevado utilizando los brazos. Área que se trabaja: Abdominales





MASAJE DE LA CADERA

Posición: frente a la máquina. Ponga una alfombra en la máquina, siéntese y ponga cada pierna en cada lado de la máquina. Tenga el volante. Mantenga su espalda levantada. Área que se trabaja: Gluteus Maximus.



PRESION DE LOS HOMBROS

Ponga las dos manos en el medio de la máquina a una distancia entre sí del ancho de la espalda. Los pies abajo al lado de la máquina, sosteniendo el cuerpo con solamente los pies y los brazos. Las piernas y la espalda deben mantenerse derechas. La cabeza levantada. Area que se trabaja: Pectoralis Major

Características técnicas

Características técnicas

Peso

» 54 Kg.

Dimensiones

» H=1410 x L=850 x
A=800 mm

Superficie Vibración

» L=655 x A=470 mm

Potencia

» 550 W

Frecuencia

» 35 Hz a 60 Hz / 25
niveles de velocidad

Tipo Vibración

» Vertical Transversal
Ejes Z y X

Amplitud de vibración

» 3,2 mm

Timer

» 720 segundos
o 12 minutos

Peso máximo de usuario

» 150 Kg.

Programas

» 6 + ajuste manual

Otros

» Uso Profesional

GRACIAS POR HABER CONFIADO
NUEVAMENTE EN NOSOTROS



Equipamientos FOX