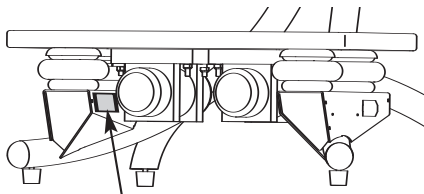




Nº de Modelo _____

Nº de Serie _____

El número de modelo y el número de serie se encuentran situados donde se indica más abajo. Escriba el número de modelo y el número de serie en el espacio de arriba.



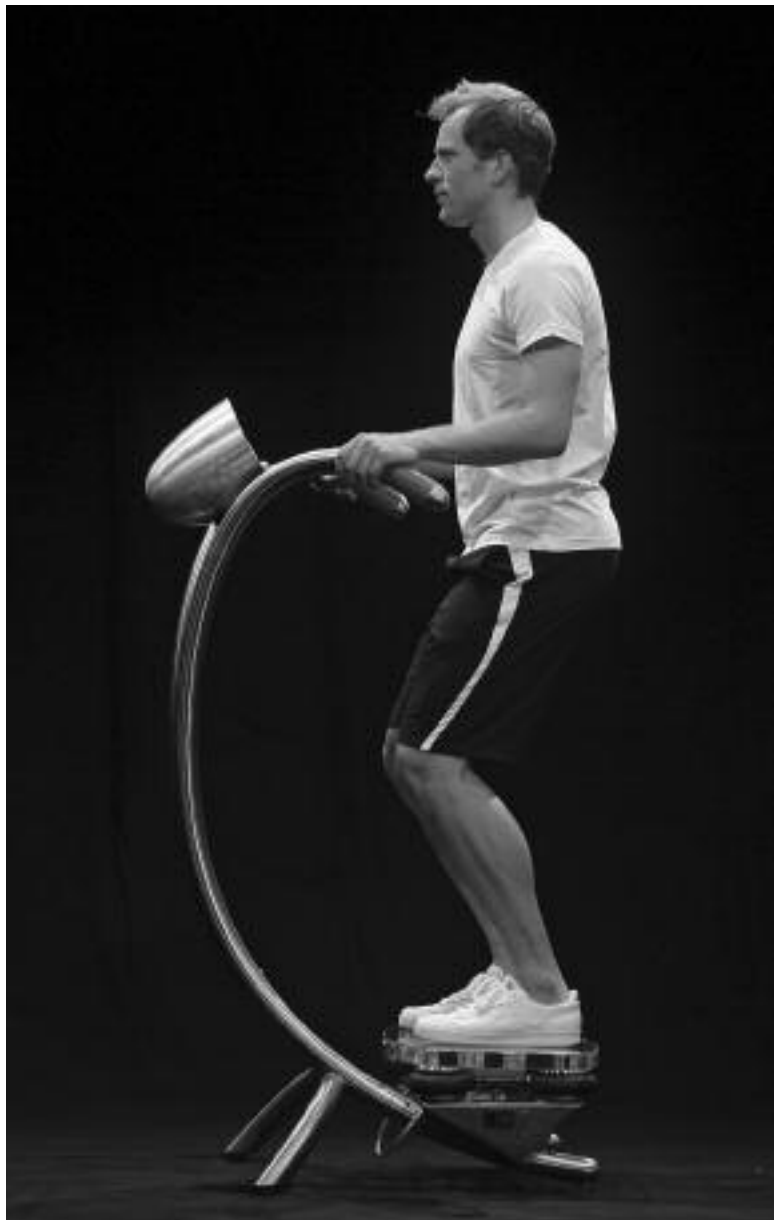
Calcomanía con el Número de Serie y el Número de Modelo

¿PREGUNTAS?

En FreeMotion Fitness, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, vea **COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la página 2 de este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



MANUAL DEL USUARIO



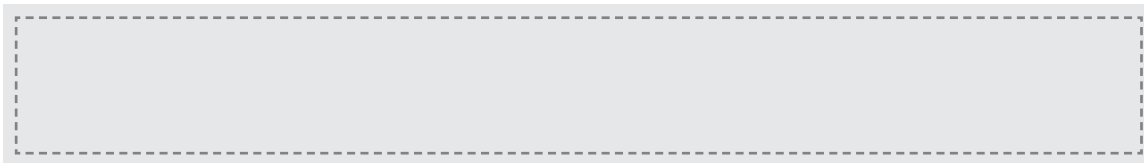
CONTENIDO

Como Contactar el Servicio al Cliente	2
SECCIÓN 1	
Precauciones Importantes	3
Colocación de la Calcomanía de Advertencia	4
Antes de Comenzar	5
Cómo Configurar la Plataforma de Vibración	6
SECCIÓN 2	
Cómo Utilizar la Plataforma de Vibración	7
SECCIÓN 3	
Mantenimiento	9
Problemas	10
SECCIÓN 4	
Guías de Ejercicios	13
SECCIÓN 5	
Como Ordenar Piezas de Repuesto	29

COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene más preguntas después de leer este manual, o si requiere ayuda, por favor póngase en contacto con el servicio cliente con la dirección y número de teléfono que aparece abajo. Por favor, tenga presente la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO DE LA MÁQUINA (vea la portada de este manual)
- el NOMBRE DE LA MÁQUINA (plataforma de vibración FREEMOTION® ITONIC)
- el NÚMERO DE SERIE DE LA MÁQUINA (vea la portada de este manual)



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las precauciones e informaciones importantes, que aparecen a continuación, antes de utilizar la plataforma de vibración.

1. Es la responsabilidad del propietario de asegurarse de que todos los usuarios de la plataforma de vibración sean informados adecuadamente de todas las advertencias y precauciones.
2. Utilice la plataforma de vibración sólo como se describe en este manual.
3. No utilice la plataforma de vibración hasta que la haya ensamblado correctamente (vea **CÓMO INSTALAR LA PLATAFORMA DE VIBRACIÓN** en la página 6).
4. Mantenga la plataforma de vibración en un local cerrado, lejos de la humedad y del polvo. No coloque la plataforma de vibración en un garaje ni en un patio cubierto, tampoco cerca del agua.
5. Coloque la plataforma de vibración en una superficie llana. Para impedir que se dañe el suelo o la alfombra, coloque una esterilla debajo de la plataforma de vibración.
6. Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas de la plataforma de vibración.
7. Nunca deje que los niños menores de 12 años ni las mascotas se acerquen a la plataforma de vibración.
8. Las personas con un peso superior a 400 libras (182 kg) no deben utilizar la plataforma de vibración.
9. Nunca permita que más de una persona utilice la plataforma de vibración a la vez.
10. Siempre use ropa adecuada para hacer ejercicio y calzados deportivo cuando utilice la plataforma de vibración. No use ropa demasiado holgada que pueda quedar atrapada en la plataforma de vibración.
11. Mantenga la espalda recta cuando utilice la plataforma de vibración; no la arquee. Cuando esté de pie sobre la plataforma de vibración, flexione las rodillas ligeramente y equilibre su peso sobre la región metatarsiana.
12. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.
13. A continuación aparece una lista de los factores y afecciones que pueden hacer no aconsejable el ejercicio en la plataforma de vibración (la lista no es exhaustiva, sólo se ofrece como referencia). Si le incumbe alguno de estos factores o afecciones, consulte con su médico antes de utilizar la plataforma de vibración.
 - Implante de rodilla o cadera
 - Marcapasos
 - Tornillos, clavos, pernos o espirales colocados recientemente
 - Hernia aguda, discopatía o espondilitis
 - Enfermedad cardíaca o vascular grave
 - Trombosis aguda
 - Tumor
 - Migraña grave
 - Epilepsia
 - Diabetes grave
 - Herida reciente debido a operación
 - Inflamación reciente
 - Embarazo
14. Se recomienda que no utilice la plataforma de vibración más de 15 minutos al día, ni más de 3 veces a la semana.
15. Tenga cuidado al descender de la plataforma de vibración; la sensación de sus músculos será diferente después de haber realizado ejercicios en ella.

16. Cuando conecte el cable eléctrico siga las instrucciones que aparecen en la página 6. No debe conectarse ningún aparato en el mismo circuito en que está conectada la plataforma de vibración.

17. No modifique el cable eléctrico ni utilice un adaptador para conectarlo a una toma no adecuada. Mantenga el cable eléctrico alejado de las superficies calientes. No utilice un cable alargador.

18. Nunca deje la plataforma de vibración desatendida cuando esté funcionando.

⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes del uso. FreeMotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

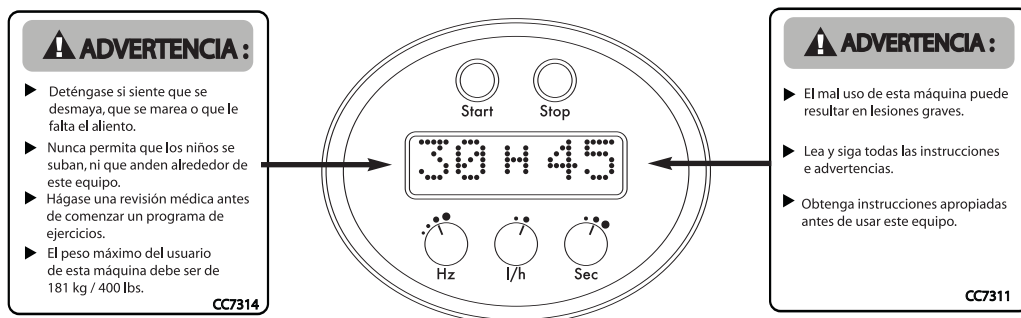
19. Nunca introduzca ni deje caer ningún objeto en ninguna abertura de la plataforma de vibración.

20. **PELIGRO:** Siempre desconecte el cable eléctrico antes de limpiar la plataforma de vibración y antes de realizar los procedimientos de mantenimiento y ajuste descritos en este manual. El mantenimiento que no sea el que se describe en este manual debe ser realizado por un representante de servicio autorizado.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran abajo se han colocado en la consola en los lugares que se muestran. **Si una calcomanía falta o no es legible, vea COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE y ordene un reemplazo gratis de la calcomanía. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.** Nota: Puede ser que la calcomanía no se ilustre a su tamaño real.



ANTES DE COMENZAR

Enhorabuena por seleccionar la revolucionaria plataforma de vibración FREEMOTION® ITONIC. La plataforma de vibración ofrece opciones de vibración para todo el cuerpo, haciendo que sus entrenamientos sean más efectivos y agradables.

Por su propio interés, lea este manual cuidadosamente antes de utilizar la plataforma de vibración FREEMOTION ITONIC. Si tiene alguna pregunta tras

haber leído este manual, consulte CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la página 2. Para que podamos ayudarle debe anotar el número de modelo y el número de serie antes de contactar con nosotros. El número de modelo y el número de serie pueden encontrarse en la calcomanía pegada a la plataforma de vibración (vea la localización de la calcomanía en la portada de este manual).

CÓMO INSTALAR LA PLATAFORMA DE VIBRACIÓN

CÓMO CONECTAR Y AJUSTAR LAS PATAS DE NIVELACIÓN

Gire las cuatro patas de nivelación hacia la cara inferior de la armadura, una en cada esquina. Si la plataforma de vibración se balancea ligeramente durante el uso, gire la pata de nivelación situada debajo de la parte frontal y posterior de la armadura hasta eliminar el movimiento de balanceo.

⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado. No utilice un adaptador para conectar el enchufe a un receptáculo incorrecto.

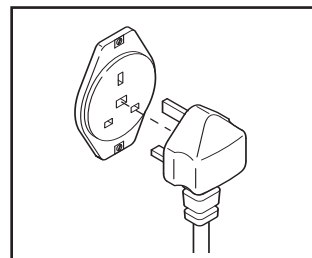
COMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO EN ESPAÑA

Este aparato se debe conectar a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.

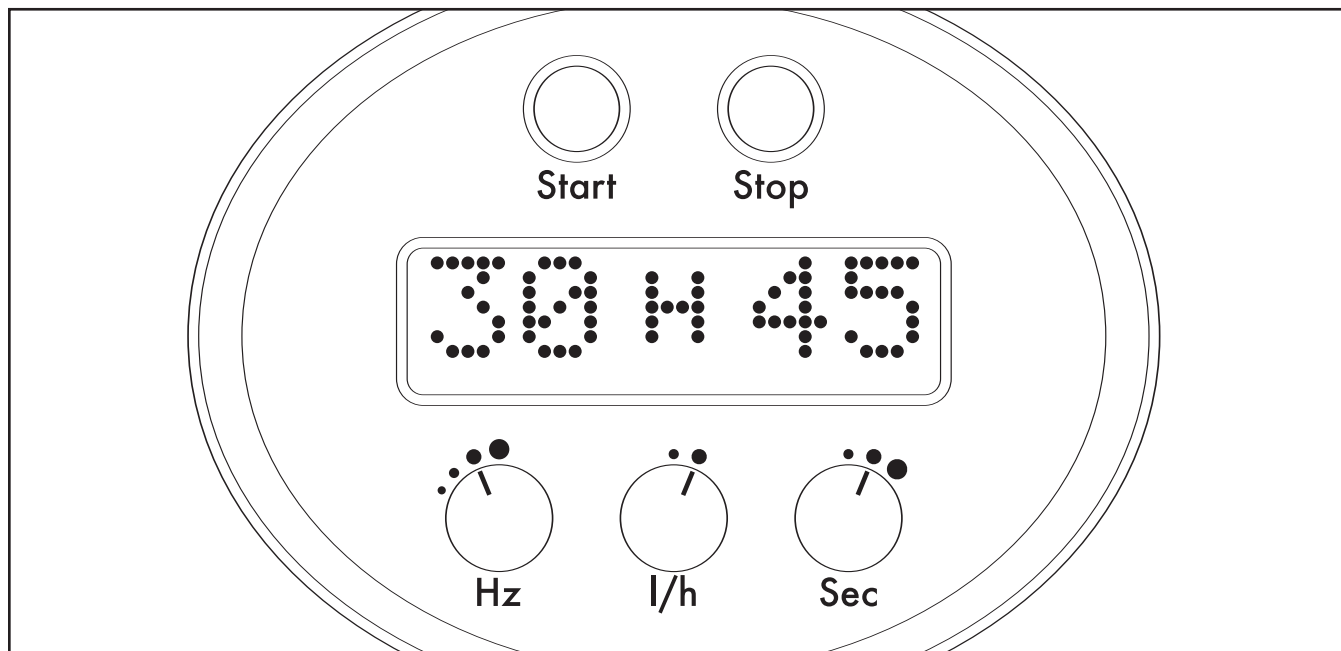
Se ha diseñado este producto para utilizarse en un circuito de 10 amperios y 240 V especializado. No se debe conectar otro aparato al mismo circuito.

Este producto está equipado con un cable y conductor de conexión a tierra de equipo y un enchufe de toma de tierra. **Importante: La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**

Conecte el enchufe de conexión a tierra al receptáculo, tal y como se muestra a la derecha. No intente modificar el enchufe ni el receptáculo. No utilice ningún adaptador, protector contra sobretensión o cable de extensión. El receptáculo deberá estar unido a tierra.



CÓMO UTILIZAR LA PLATAFORMA DE VIBRACIÓN



CÓMO ENCENDER EL EQUIPO

IMPORTANTE: Si la plataforma de vibración ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden dañarse.

Conecte el cable eléctrico (vea la página 6). Luego localice el interruptor de encendido/apagado a la derecha de la plataforma de vibración, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor de encendido/apagado esté en la posición de encendido.



CÓMO UTILIZAR LAS CORREAS

Algunos ejercicios a realizar en la plataforma de vibración requieren el uso de correas (vea la GUÍA DE EJERCICIOS en la página 13). Para usar las correas, conecte los extremos de las correas a los ganchos que se encuentran debajo de los lados derecho e izquierdo de la plataforma. Luego, ajuste las correas a la longitud deseada.

CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA

1 Encienda el equipo.

Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO más arriba.

Cuando encienda el equipo, la pantalla de la consola se encenderá, el número de versión del software se desplazará de un lado a otro de la pantalla, y aparecerá la palabra ITONIC. La consola ahora estará lista para el uso.

2 Seleccione las opciones del ejercicio.

Pulse el botón Inicio [Start], y luego seleccione sus preferencias de frecuencia, amplitud y tiempo para su sesión de vibración:

Frecuencia (Hz)—Gire el botón Hz para seleccionar la frecuencia de vibraciones a 25 Hz, 30 Hz, 35 Hz o Masaje (50 Hz). La opción seleccionada aparecerá en la pantalla encima del botón.

Amplitud (alta/baja [l/h])—Gire el botón l/h para seleccionar una amplitud alta o baja de vibraciones. Aparecerá una "L" (baja) o una "H" (alta) en la pantalla, encima del botón, indicando la opción seleccionada.

Tiempo (Segundos [Sec])—Gire el botón Segundos (Sec) para fijar la duración de la sesión de vibración a 30, 45 o 60 segundos. La opción seleccionada aparecerá en la pantalla, encima del botón.

3 Inicie la sesión de vibración y haga ejercicios en la plataforma de vibración.

Pulse el botón Inicio en la consola o pulse el botón Inicio, a la derecha de la armadura, para iniciar la sesión de vibración. Nota: Si no comienza a ejercitarse en un plazo de 30 segundos tras introducir las opciones de ejercicios, la plataforma de vibración entrará en un modo de inactividad y la palabra ITONIC se desplazará de un lado al otro de la pantalla. Para salir del modo de inactividad pulse el botón Inicio una vez.

Consulte en el gráfico de ejercicios la forma correcta en que se realizan los ejercicios en la plataforma de vibración. Cuando esté de pie sobre la plataforma de vibración, flexione las rodillas ligeramente y equilibre su peso sobre la región metatarsiana.

La pantalla contará hacia atrás los segundos restantes de la sesión. Cuando se agote el tiempo, la plataforma de vibración se detendrá automáticamente. Para detener la sesión de vibración en cualquier momento pulse el botón Parar [Stop] en la consola.

4 Continúe programando las sesiones de vibración según lo desee.

Cuando se haya completado la sesión de vibración, puede continuar programando sesiones de vibración adicionales según lo desee. Nota: Si no programa o inicia una nueva sesión de vibración en un plazo de 90 segundos a partir de la sesión anterior, la plataforma de vibración entrará en un modo de inactividad y la palabra ITONIC se desplazará de un lado a otro de la pantalla. Para salir del modo de inactividad pulse el botón Inicio una vez.

Importante: Se recomienda que no utilice la plataforma de vibración más de 15 minutos al día, ni más de 3 veces a la semana.

5 Cuando termine de hacer los ejercicios, apague el equipo.

Cuando termine de utilizar la plataforma de vibración, coloque el interruptor de encendido/apagado en la posición apagado y desconecte el cable de alimentación.

MANTENIMIENTO

Si tiene alguna pregunta sobre el mantenimiento o la solución de problemas, consulte **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la página 2.

Inspeccione y asegure regularmente y de manera adecuada todos los componentes externos de la plataforma de vibración. Para limpiar la plataforma de vibración aplique una pequeña cantidad de limpiador multiuso a un paño de algodón 100% y páselo por la consola y las superficies externas. **No rocíe el limpiador directamente sobre la plataforma de vibración ni utilice limpiadores a base de amonio o ácido para limpiarla.**

NIVELACIÓN DE LA PLATAFORMA DE VIBRACIÓN

Si la plataforma de vibración se balancea ligeramente durante el uso, gire la pata de nivelación situada debajo de la parte frontal y posterior de la armadura hasta eliminar el movimiento de balanceo.

CÓMO MOVER LA PLATAFORMA DE VIBRACIÓN

Antes de mover la plataforma de vibración asegúrese de que el cable eléctrico esté desconectado.

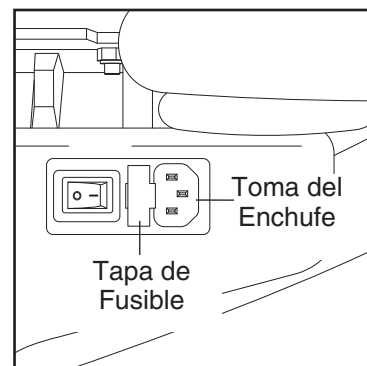
Debido al tamaño y al peso de la plataforma de vibración, para moverla se necesitan dos personas. Mientras una persona levanta la parte superior de la armadura, levante la parte posterior de la armadura y mueva cuidadosamente la plataforma de vibración a la posición deseada. Luego, coloque la plataforma de vibración en el suelo. **PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de lesión flexione sus rodillas y mantenga su espalda recta. Asegúrese de utilizar sus piernas en lugar de su espalda para levantar la plataforma de vibración.**

CÓMO CAMBIAR EL FUSIBLE

Si la plataforma de vibración no funciona y la consola no se enciende aunque el cable eléctrico esté conectado a la corriente y el interruptor de encendido/apagado esté en la posición de encendido, es posible que tenga que cambiar el fusible.

Para cambiar el fusible primero coloque el interruptor de encendido/apagado en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico.

Saque el cable eléctrico de la toma que está en la parte derecha de la plataforma de vibración. Luego, utilizando un destornillador de hoja plana, retire el soporte del fusible ubicado al lado de la toma del enchufe. Saque el fusible del soporte.



Compruebe si el cable que se encuentra dentro del fusible está intacto. Si el cable está roto o defectuoso, elimine el fusible e introduzca uno nuevo en el soporte de fusible. Nota: El tipo de fusible correcto a utilizar se indica en el soporte de fusible. Luego vuelva a colocar el soporte de fusible y enchufe el cable eléctrico en la toma.

Conecte el cable eléctrico a la corriente, coloque el interruptor de encendido/apagado en la posición de encendido y ponga a funcionar la plataforma de vibración para verificar si su funcionamiento es correcto. **Si es necesario obtener más ayuda, consulte CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la página 2 de este manual.**

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la plataforma de vibración pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Si es necesario obtener más ayuda, consulte **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la página 2 de este manual.

PASO	INSTRUCCIONES	SI	NO
1	Compruebe la posición del interruptor de encendido/apagado ¿Está en la posición encendido?	Vaya al paso 3	Vaya al paso 2
2	Coloque el interruptor encendido/apagado en la posición encendido. ¿Funciona la pantalla?	Vaya al paso 9	Vaya al paso 3
3	Retire el enchufe de la toma de la pared. Compruebe el posible daño que puede haberle ocurrido al enchufe. ¿Está bien el enchufe?	Vaya al paso 5	Vaya al paso 4
4	Vuelva a conectar el enchufe a la toma de la pared. ¿Funciona la pantalla?	Vaya al paso 10	Vaya al paso 5
5	Compruebe a ver si la toma de la pared está conectada al tendido eléctrico de su casa o a la línea principal. ¿Hay corriente en la toma de la pared?	Vaya al paso 7	Vaya al paso 6
6	Repáre el tendido eléctrico de su casa o la línea principal y conecte de nuevo el enchufe del cable eléctrico en la toma de la pared. ¿Funciona la pantalla?	Vaya al paso 9	Vaya al paso 7
7	Revise el fusible (vea CÓMO CAMBIAR EL FUSIBLE en la página 9). ¿Está bien el fusible?	Contactar el Servicio al Cliente	Vaya al paso 8
8	Vea CÓMO CAMBIAR EL FUSIBLE en la página 9 y cambie el fusible. Conecte de nuevo el enchufe de la plataforma de vibración a la toma de la pared. ¿Funciona la pantalla?	Vaya al paso 9	Contactar el Servicio al Cliente
9	¿Se muestra normalmente el texto en la pantalla de la consola?	Vaya al paso 11	Vaya al paso 10
10	Coloque el interruptor de encendido/apagado en la posición apagado y luego en la posición encendido. ¿Se muestra normalmente el texto en la pantalla de la consola?	Vaya al paso 11	Contactar el Servicio al Cliente
11	Revise los botones Inicio y Parar en la consola. ¿Puede accionar estos botones sin dificultad?	Contactar el Servicio al Cliente	Vaya al paso 12
12	Programe la sesión de vibración como se describe en la página 7. ¿Se pueden introducir las opciones normalmente?	Vaya al paso 13	Contactar el Servicio al Cliente

PASO	INSTRUCCIONES	SI	NO
13	Pulse el botón Inicio. ¿Comienza a funcionar la plataforma de vibración?	Vaya al paso 17	Vaya al paso 14
14	Revise la conexión entre el motor y la plataforma. ¿Está conectado correctamente y no está dañado el enchufe del motor?	Contactar el Servicio al Cliente	Vaya al paso 15
15	Desconecte la plataforma de vibración de la toma de la pared. Repare el enchufe del motor si es posible. ¿Está bien la conexión entre el motor y la plataforma?	Vaya al paso 16	Contactar el Servicio al Cliente
16	Vuelva a conectar el enchufe de la plataforma de vibración a la toma de la pared. Pulse el botón Inicio dos veces y compruebe la plataforma de vibración. ¿Comienza a funcionar la plataforma de vibración?	Vaya al paso 17	Contactar el Servicio al Cliente
17	¿La plataforma de vibración está funcionando normalmente, sin ningún ruido o vibración inusual?	Vaya al paso 18	Vaya al paso 23
18	¿La opción tiempo aparece en la pantalla de la consola?	Vaya al paso 19	Contactar el Servicio al Cliente
19	Programe la sesión de vibración como se describe en la página 7. Pulse el botón Inicio. Tras algunos segundos, pulse el botón Parar. ¿Deja de funcionar la plataforma de vibración?	Vaya al paso 20	Contactar el Servicio al Cliente
20	Pulse el botón Inicio. ¿Continúa la sesión de vibración según se programó?	Vaya al paso 21	Contactar el Servicio al Cliente
21	Pulse el botón Parar. Pulse el botón Inicio en la parte inferior derecha de la armadura. ¿Comienza a funcionar la plataforma de vibración?	Funcionamiento Normal	Vaya al paso 22
22	Revise el botón Inicio en la parte inferior derecha de la armadura. El botón debería moverse sin dificultad. Si el botón no puede moverse sin dificultad, aflójelo. Vuelva a pulsar el botón Inicio situado en la armadura. ¿Comienza a funcionar la plataforma de vibración?	Funcionamiento Normal	Contactar el Servicio al Cliente
23	Asegúrese de que la plataforma de vibración no esté haciendo contacto con ningún objeto de los alrededores y que no haya objetos sueltos sobre la plataforma. Asegúrese de que todas las tuercas estén firmemente apretadas. Programe la sesión de vibración como se describe en la página 7 y pulse el botón Inicio. ¿Nota alguna vibración irregular?	Contactar el Servicio al Cliente	Vaya al paso 24
24	¿Oye algún ruido irregular y/o extraño?	Contactar el Servicio al Cliente	Funcionamiento Normal

SUBIR/BAJAR ESCALÓN

Hz: 30

Amplitud: L (baja)

Tiempo: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma de vibración, manteniendo los pies separados a la misma distancia que las caderas. Contraiga el abdomen. Pulse Inicio y lentamente dé un paso

hacia la plataforma. Continúe con el otro pie. Baje con el primer pie y continúe con el segundo pie. Alterne subir y bajar el escalón y mantenga una respiración controlada.



SENTADILLA

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma, con los pies separados a la misma distancia que las caderas y flexionando las rodillas 130 grados. Contraiga el abdomen y mantenga la cabeza y la columna en

posición neutra. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, levántese y baje lentamente a la posición de sentadilla.



ELEVACIÓN DE PANTORILLA

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma, manteniendo los pies separados a la misma distancia que las caderas y flexionando las rodillas 130 grados. Póngase sobre la punta de los pies, contraiga el abdomen, y mantenga la

cabeza y la columna en posición neutra. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, póngase sobre la punta de los pies y descienda lentamente.



FLEXIONES

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. De frente a la plataforma de vibración, coloque las manos sobre la plataforma con una separación entre ellas igual a la de los hombros. Extiéndase hasta la posición de tabla sobre la punta de los pies, el pecho sobre las manos, los brazos extendidos, man-

teniendo la columna recta y apretando el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda el cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



ABDOMINALES CORTOS (CRUNCH)

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Siéntese en la plataforma de lado, contraiga el abdomen, y levante los pies del suelo. Flexione las rodillas y cruce las manos sobre el pecho. Pulse el botón Inicio situado en la arma-

dura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda la parte superior del cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



FLEXIÓN DE BÍCEPS (CURL)

H: 30

Amplitud: L

Tiempo: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma. Ajuste las correas a la altura de los codos. Con los pies separados a la misma distancia que las caderas, manténgase de pie flexionando las piernas en un ángulo de 130 grados. Contraiga el abdomen y mantenga la columna en

posición neutra. Con una correa en cada mano, las palmas hacia arriba, los brazos flexionados 90 grados y los codos cercanos a ambos lados del cuerpo, tire de las correas hacia los hombros. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



PUENTE ABDOMINAL

H: 30

Amplitud: L

Tiempo: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Colóquese de frente a la plataforma. Ponga los antebrazos sobre la plataforma, con los codos separados entre sí a la misma distancia que los hombros. Mantenga el contacto con la plataforma y agarre la parte inferior de la armadura. Con los pies en

el suelo, eleve las caderas, flexionando el cuerpo 70 grados a nivel de la cintura. Póngase sobre la punta de los pies y contraiga el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



TRÍCEPS INVERTIDO

H: 30

Amplitud: L

Tiempo: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Siéntese en el borde de la plataforma, de espaldas a ésta, con las piernas extendidas y los talones apoyados en el suelo. Pulse el botón Inicio situado en la armadura, levante el cuerpo de la plataforma y

bájelo hasta que los codos queden flexionados 90 grados. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda el cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



ESTIRAMIENTO DE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO

H: 35

Amplitud: L

Tiempo: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma de vibración, de espaldas a ella, con los pies separados a la misma distancia que las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas. Pulse el botón Inicio y flexione lentamente el cuerpo hacia de-

lante por la cintura, extendiendo las manos hacia los pies, relajando la cabeza y la barbilla hacia el pecho. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



MASAJE DE LAS PANTORRILLAS

H: 50/M

Amplitud: L

Tiempo: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Acuéstese en el suelo de frente a la plataforma de vibración con las pantorrillas extendidas reposando

sobre la plataforma. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



SUBIR/BAJAR ESCALÓN

Hz: 30

Amplitud: L (baja)

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma de vibración, manteniendo los pies separados a la misma distancia que las caderas. Contraiga el abdomen. Pulse Inicio y lentamente dé un paso

hacia la plataforma. Continúe con el otro pie. Baje con el primer pie y continúe con el segundo pie. Alterne subir y bajar el escalón y mantenga una respiración controlada.



SENTADILLA

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma, con los pies separados a la misma distancia que las caderas y flexionando las rodillas 130 grados. Contraiga el abdomen y mantenga la cabeza y la columna en

posición neutra. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, levántese y baje lentamente a la posición de sentadilla.



ELEVACIÓN DE PANTORILLA

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma, manteniendo los pies separados a la misma distancia que las caderas y flexionando las rodillas 130 grados. Póngase sobre la punta de los pies, contraiga el abdomen, y mantenga la

cabeza y la columna en posición neutra. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, póngase sobre la punta de los pies y descienda lentamente.



FLEXIONES

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. De frente a la plataforma de vibración, coloque las manos sobre la plataforma con una separación entre ellas igual a la de los hombros. Extiéndase hasta la posición de tabla sobre la punta de los pies, el pecho sobre las manos, los brazos extendidos, man-

teniendo la columna recta y apretando el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda el cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



ABDOMINALES CORTOS (CRUNCH)

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Siéntese en la plataforma de lado, contraiga el abdomen, y levante los pies del suelo. Flexione las rodillas y cruce las manos sobre el pecho. Pulse el botón Inicio situado en la arma-

dura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda la parte superior del cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



FLEXIÓN DE BÍCEPS (CURL)

H: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma. Ajuste las correas a la altura de los codos. Con los pies separados a la misma distancia que las caderas, manténgase de pie flexionando las piernas en un ángulo de 130 grados. Contraiga el abdomen y mantenga la columna en

posición neutra. Con una correa en cada mano, las palmas hacia arriba, los brazos flexionados 90 grados y los codos cercanos a ambos lados del cuerpo, tire de las correas hacia los hombros. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



PUENTE ABDOMINAL

H: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Colóquese de frente a la plataforma. Ponga los antebrazos sobre la plataforma, con los codos separados entre sí a la misma distancia que los hombros. Mantenga el contacto con la plataforma y agarre la parte inferior de la armadura. Con los pies en

el suelo, eleve las caderas, flexionando el cuerpo 70 grados a nivel de la cintura. Póngase sobre la punta de los pies y contraiga el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



TRÍCEPS INVERTIDO

H: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Siéntese en el borde de la plataforma, de espaldas a ésta, con las piernas extendidas y los talones apoyados en el suelo. Pulse el botón Inicio situado en la armadura, levante el cuerpo de la plataforma y

bájelo hasta que los codos queden flexionados 90 grados. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda el cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



ESTIRAMIENTO DE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO

H: 35

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma de vibración, de espaldas a ella, con los pies separados a la misma distancia que las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas. Pulse el botón Inicio y flexione lentamente el cuerpo hacia de-

lante por la cintura, extendiendo las manos hacia los pies, relajando la cabeza y la barbilla hacia el pecho. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



MASAJE DE LAS PANTORRILLAS

H: 50/M

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Acuéstese en el suelo de frente a la plataforma de vibración con las pantorrillas extendidas reposando

sobre la plataforma. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



SUBIR/BAJAR ESCALÓN

Hz: 30

Amplitud: L (baja)

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma de vibración, manteniendo los pies separados a la misma distancia que las caderas. Contraiga el abdomen. Pulse Inicio y lentamente dé un paso

hacia la plataforma. Continúe con el otro pie. Baje con el primer pie y continúe con el segundo pie. Alterne subir y bajar el escalón y mantenga una respiración controlada.



SENTADILLA

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma, con los pies separados a la misma distancia que las caderas y flexionando las rodillas 130 grados. Contraiga el abdomen y mantenga la cabeza y la columna en

posición neutra. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, levántese y baje lentamente a la posición de sentadilla.



ELEVACIÓN DE PANTORRILLA

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma, manteniendo los pies separados a la misma distancia que las caderas y flexionando las rodillas 130 grados. Póngase sobre la punta de los pies, contraiga el abdomen, y mantenga la

cabeza y la columna en posición neutra. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, póngase sobre la punta de los pies y descienda lentamente.



FLEXIONES

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. De frente a la plataforma de vibración, coloque las manos sobre la plataforma con una separación entre ellas igual a la de los hombros. Extiéndase hasta la posición de tabla sobre la punta de los pies, el pecho sobre las manos, los brazos extendidos, man-

teniendo la columna recta y apretando el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda el cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



ABDOMINALES CORTOS (CRUNCH)

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Siéntese en la plataforma de lado, contraiga el abdomen, y levante los pies del suelo. Flexione las rodillas y cruce las manos sobre el pecho. Pulse el botón Inicio situado en la arma-

dura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda la parte superior del cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



FLEXIÓN DE BÍCEPS (CURL)

HZ: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma. Ajuste las correas a la altura de los codos. Con los pies separados a la misma distancia que las caderas, manténgase de pie flexionando las piernas en un ángulo de 130 grados. Contraiga el abdomen y mantenga la columna en

posición neutra. Con una correa en cada mano, las palmas hacia arriba, los brazos flexionados 90 grados y los codos cercanos a ambos lados del cuerpo, tire de las correas hacia los hombros. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



REMO ERGUIDO

HZ: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma. Coloque los pies separados a la misma distancia que las caderas, manténgase de pie flexionando las rodillas a un ángulo de 130 grados. Ajuste las correas de la parte superior del cuerpo a la al-

tura de la cintura y deslice la barra por los bucles. Pulse Inicio, contraiga el abdomen y tire hacia arriba guiando con los codos. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



PUENTE ABDOMINAL

HZ: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Colóquese de frente a la plataforma. Ponga los antebrazos sobre la plataforma, con los codos separados entre sí a la misma distancia que los hombros. Mantenga el contacto con la plataforma y agarre la parte inferior de la armadura. Con los pies en

el suelo, eleve las caderas, flexionando el cuerpo 70 grados a nivel de la cintura. Póngase sobre la punta de los pies y contraiga el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



TRÍCEPS INVERTIDO

HZ: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Siéntese en el borde de la plataforma, de espaldas a ésta, con las piernas extendidas y los talones apoyados en el suelo. Pulse el botón Inicio situado en la armadura, levante el cuerpo de la plataforma y

bájelo hasta que los codos queden flexionados 90 grados. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda el cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



PLANCHA LATERAL

HZ: 30

Amplitud: L

Tiempo: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Acuéstese sobre un lado, coloque el antebrazo en el centro de la plataforma y deje el otro brazo reposando sobre el otro lado. Coloque un pie delante del otro. Las caderas, el torso y la parte superior del

cuerpo forman una línea recta. Contraiga el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Repita con el otro lado.



ESTIRAMIENTO DE CADERAS

Hz: 35

Amplitud: L

Tiempo: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Mirando a un lado de la plataforma, apoye la rodilla de la pierna interior sobre la plataforma. Lleve la pierna exterior hacia delante en posición de em-

bestida, con ambas piernas flexionadas 90 grados. Contraiga el abdomen, pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Repita con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO

Hz: 35

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma de vibración, de espaldas a ella, con los pies separados a la misma distancia que las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas. Pulse el botón Inicio y flexione lentamente el cuerpo hacia de-

lante por la cintura, extendiendo las manos hacia los pies, relajando la cabeza y la barbilla hacia el pecho. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



MASAJE DE LAS PANTORRILLAS

Hz: 50/M

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Acuéstese en el suelo delante de la plataforma de vibración con las pantorrillas extendidas reposando

sobre la plataforma. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



SUBIR/BAJAR ESCALÓN

Hz: 30

Amplitud: L (baja)

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma de vibración, manteniendo los pies separados a la misma distancia que las caderas. Contraiga el abdomen. Pulse Inicio y lentamente dé un paso

hacia la plataforma. Continúe con el otro pie. Baje con el primer pie y continúe con el segundo pie. Alterne subir y bajar el escalón y mantenga una respiración controlada.



SENTADILLA

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma, con los pies separados a la misma distancia que las caderas y flexionando las rodillas 130 grados. Contraiga el abdomen y mantenga la cabeza y la columna en

posición neutra. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, levántese y baje lentamente a la posición de sentadilla.



ELEVACIÓN DE PANTORRILLA SIN APOYO

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie en la plataforma, con los pies separados a la misma distancia que las caderas en sentadilla de 130 grados. Póngase sobre la punta de los pies, contraiga el abdomen, y mantenga la cabeza y la columna en

posición neutra. Suelte la armadura. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, Póngase sobre la punta de los pies y descienda lentamente.



FLEXIONES

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. De frente a la plataforma de vibración, coloque las manos sobre la plataforma con una separación entre ellas igual a la de los hombros. Extiéndase hasta la posición de tabla sobre la punta de los pies, el pecho sobre las manos, los brazos extendidos, man-

teniendo la columna recta y apretando el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda el cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



ABDOMINALES CORTOS (CRUNCH)

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Siéntese en la plataforma de lado, contraiga el abdomen, y levante los pies del suelo. Flexione las rodillas y cruce las manos sobre el pecho. Pulse el botón Inicio situado en la arma-

dura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda la parte superior del cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



FLEXIÓN DE BÍCEPS (CURL)

H: 30

A: L

T: 60 segundos

D: 60 segundos

R: 1

M: Estático

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma. Ajuste las correas a la altura de los codos. Con los pies separados a la misma distancia que las caderas, manténgase de pie flexionando las piernas en un ángulo de 130 grados. Contraiga el abdomen y mantenga la columna en

posición neutra. Con una correa en cada mano, las palmas hacia arriba, los brazos flexionados 90 grados y los codos cercanos a ambos lados del cuerpo, tire de las correas hacia los hombros. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



REMO ERGUIDO

H: 30

A: L

T: 60 segundos

D: 60 segundos

R: 1

M: Estático

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma. Coloque los pies separados a la misma distancia que las caderas, manténgase de pie flexionando las rodillas a un ángulo de 130 grados. Ajuste las correas de la parte superior del cuerpo a la al-

tura de la cintura y deslice la barra por los bucles. Pulse Inicio, contraiga el abdomen y tire hacia arriba guiando con los codos. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



PUENTE ABDOMINAL

H: 30

A: L

T: 60 segundos

D: 60 segundos

R: 1

M: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Colóquese de frente a la plataforma. Ponga los antebrazos sobre la plataforma, con los codos separados entre sí a la misma distancia que los hombros. Mantenga el contacto con la plataforma y agarre la parte inferior de la armadura. Con los pies en

el suelo, eleve las caderas, flexionando el cuerpo 70 grados a nivel de la cintura. Póngase sobre la punta de los pies y contraiga el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



TRÍCEPS INVERTIDO

H: 30

A: L

T: 60 segundos

D: 60 segundos

R: 1

M: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Siéntese en el borde de la plataforma, de espaldas a ésta, con las piernas extendidas y los talones apoyados en el suelo. Pulse el botón Inicio situado en la armadura, levante el cuerpo de la plataforma y

bájelo hasta que los codos queden flexionados 90 grados. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda el cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



PLANCHA LATERAL

H: 30

A: L

T: 45 segundos

D: 45 segundos

R: 1

M: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Acuéstese sobre un lado, coloque el antebrazo en el centro de la plataforma y deje el otro brazo reposando sobre el otro lado. Coloque un pie delante del otro. Las caderas, el torso y la parte superior del

cuerpo forman una línea recta. Contraiga el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Repita con el otro lado.



ESTIRAMIENTO DE CADERAS

Hz: 35

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Mirando a un lado de la plataforma, apoye la rodilla de la pierna interior sobre la plataforma. Lleve la pierna exterior hacia delante en posición de em-

bestida, con ambas piernas flexionadas 90 grados. Contraiga el abdomen, pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Repita con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO

Hz: 35

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma de vibración, de espaldas a ella, con los pies separados a la misma distancia que las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas. Pulse el botón Inicio y flexione lentamente el cuerpo hacia de-

lante por la cintura, extendiendo las manos hacia los pies, relajando la cabeza y la barbilla hacia el pecho. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



MASAJE DE LAS PANTORRILLAS

Hz: 50/M

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Acuéstese en el suelo delante de la plataforma de vibración con las pantorrillas extendidas reposando

sobre la plataforma. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



SUBIR/BAJAR ESCALÓN

Hz: 30

Amplitud: L (baja)

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma de vibración, manteniendo los pies separados a la misma distancia que las caderas. Contraiga el abdomen. Pulse Inicio y lentamente dé un paso

hacia la plataforma. Continúe con el otro pie. Baje con el primer pie y continúe con el segundo pie. Alterne subir y bajar el escalón y mantenga una respiración controlada.



SENTADILLA

Hz: 30

Amplitud: H (alta)

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Manténgase de pie sobre la plataforma, con los pies separados a la misma distancia que las caderas y flexionando las rodillas 130 grados. Contraiga el abdomen y mantenga la cabeza y la columna en

posición neutra. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, levántese y baje lentamente a la posición de sentadilla.



ELEVACIÓN DE PANTORRILLA SIN APOYO

Hz: 30

Amplitud: H

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie en la plataforma, con los pies separados a la misma distancia que las caderas en sentadilla de 130 grados. Póngase sobre la punta de los pies, contraiga el abdomen, y mantenga la cabeza y la columna en

posición neutra. Suelte la armadura. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, Póngase sobre la punta de los pies y descienda lentamente.



FLEXIONES

Hz: 30

Amplitud: H

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. De frente a la plataforma de vibración, coloque las manos sobre la plataforma con una separación entre ellas igual a la de los hombros. Extiéndase hasta la posición de tabla sobre la punta de los pies, el pecho sobre las manos, los brazos extendidos, man-

teniendo la columna recta y apretando el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda el cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



ABDOMINALES CORTOS (CRUNCH)

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Siéntese en la plataforma de lado, contraiga el abdomen, y levante los pies del suelo. Flexione las rodillas y cruce las manos sobre el pecho. Pulse el botón Inicio situado en la arma-

dura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda la parte superior del cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



FLEXIÓN DE BÍCEPS (CURL)

H: 30
A: H
T: 60 segundos
D: 60 segundos
R: 1
M: Estático

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma. Ajuste las correas a la altura de los codos. Con los pies separados a la misma distancia que las caderas, manténgase de pie flexionando las piernas en un ángulo de 130 grados. Contraiga el abdomen y mantenga la columna en

posición neutra. Con una correa en cada mano, las palmas hacia arriba, los brazos flexionados 90 grados y los codos cercanos a ambos lados del cuerpo, tire de las correas hacia los hombros. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



REMO ERGUIDO

H: 30
A: H
T: 60 segundos
D: 60 segundos
R: 1
M: Estático

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma. Coloque los pies separados a la misma distancia que las caderas, manténgase de pie flexionando las rodillas a un ángulo de 130 grados. Ajuste las correas de la parte superior del cuerpo a la al-

tura de la cintura y deslice la barra por los bucles. Pulse Inicio, contraiga el abdomen y tire hacia arriba guiando con los codos. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



PUENTE ABDOMINAL

H: 30
A: H
T: 60 segundos
D: 60 segundos
R: 1
M: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Colóquese de frente a la plataforma. Ponga los antebrazos sobre la plataforma, con los codos separados entre sí a la misma distancia que los hombros. Mantenga el contacto con la plataforma y agarre la parte inferior de la armadura. Con los pies en

el suelo, eleve las caderas, flexionando el cuerpo 70 grados a nivel de la cintura. Póngase sobre la punta de los pies y contraiga el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



TRÍCEPS INVERTIDO

H: 30
A: H
T: 60 segundos
D: 60 segundos
R: 1
M: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Siéntese en el borde de la plataforma, de espaldas a ésta, con las piernas extendidas y los talones apoyados en el suelo. Pulse el botón Inicio situado en la armadura, levante el cuerpo de la plataforma y

bájelo hasta que los codos queden flexionados 90 grados. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda el cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



PLANCHA LATERAL

H: 30
A: H
T: 60 segundos
D: 60 segundos
R: 1
M: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Acuéstese sobre un lado, coloque el antebrazo en el centro de la plataforma y deje el otro brazo reposando sobre el otro lado. Coloque un pie delante del otro. Las caderas, el torso y la parte superior del

cuerpo forman una línea recta. Contraiga el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Repita con el otro lado.



SENTADILLA CON UNA SOLA PIERNA
H: 30

A: L

T: 30 segundos

D: 30 segundos

R: 1

M: Estático

Manténgase de pie y de lado en la plataforma con el pie interior en el centro de ésta. Flexione la rodilla de la pierna interior en una sentadilla de 130 grados. Mantenga el otro pie hacia delante, alejado de la plataforma, para el equilibrio.

Contraiga el abdomen. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda a una sentadilla de 90 grados y levántese lentamente.


ESTIRAMIENTO DE CADERAS
H: 35

A: L

T: 45 segundos

D: 45 segundos

R: 1

M: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Mirando a un lado de la plataforma, apoye la rodilla de la pierna interior sobre la plataforma. Lleve la pierna exterior hacia delante en posición de em-

bestida, con ambas piernas flexionadas 90 grados. Contraiga el abdomen, pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Repita con la otra pierna.


ESTIRAMIENTO DE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO
H: 35

A: L

T: 60 segundos

D: 60 segundos

R: 1

M: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma de vibración, de espaldas a ella, con los pies separados a la misma distancia que las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas. Pulse el botón Inicio y flexione lentamente el cuerpo hacia de-

lante por la cintura, extendiendo las manos hacia los pies, relajando la cabeza y la barbilla hacia el pecho. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.


ESTIRAMIENTO DE LOS GLÚTEOS
H: 35

A: L

T: 45 segundos

D: 45 segundos

R: 1

M: Estático

Siéntese de lado en la plataforma, deje caer la pierna exterior y apoye la rodilla en el suelo. Coloque la pierna interior en la plataforma, ligeramente flexionada. Flexione ligeramente el cuerpo a la

altura de la cintura, pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Repita con la otra pierna.


MASAJE DE LAS PANTORRILLAS
H: 50/M

A: L

T: 60 segundos

D: 60 segundos

R: 1

M: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Acuéstese en el suelo delante de la plataforma de vibración con las pantorrillas extendidas reposando

sobre la plataforma. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



SUBIR/BAJAR ESCALÓN

Hz: 30

Amplitud: L (baja)

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma de vibración, manteniendo los pies separados a la misma distancia que las caderas. Contraiga el abdomen. Pulse Inicio y lentamente dé un paso

hacia la plataforma. Continúe con el otro pie. Baje con el primer pie y continúe con el segundo pie. Alterne subir y bajar el escalón y mantenga una respiración controlada.



SENTADILLA

Hz: 30

Amplitud: H (alta)

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Manténgase de pie sobre la plataforma, con los pies separados a la misma distancia que las caderas y flexionando las rodillas 130 grados. Contraiga el abdomen y mantenga la cabeza y la columna en

posición neutra. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, levántese y baje lentamente a la posición de sentadilla.



ELEVACIÓN DE PANTORRILLA SIN APOYO

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie en la plataforma, con los pies separados a la misma distancia que las caderas en sentadilla de 130 grados. Póngase sobre la punta de los pies, contraiga el abdomen, y mantenga la cabeza y la columna en

posición neutra. Suelte la armadura. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, Póngase sobre la punta de los pies y descienda lentamente.



FLEXIONES

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. De frente a la plataforma de vibración, coloque las manos sobre la plataforma con una separación entre ellas igual a la de los hombros. Extiéndase hasta la posición de tabla sobre la punta de los pies, el pecho sobre las manos, los brazos extendidos, man-

teniendo la columna recta y apretando el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda el cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



ABDOMINALES CORTOS (CRUNCH)

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Siéntese en la plataforma de lado, contraiga el abdomen, y levante los pies del suelo. Flexione las rodillas y cruce las manos sobre el pecho. Pulse el botón Inicio situado en la arma-

dura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda la parte superior del cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



FLEXIÓN DE BÍCEPS (CURL)

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma. Ajuste las correas a la altura de los codos. Con los pies separados a la misma distancia que las caderas, manténgase de pie flexionando las piernas en un ángulo de 130 grados. Contraiga el abdomen y mantenga la columna en

posición neutra. Con una correa en cada mano, las palmas hacia arriba, los brazos flexionados 90 grados y los codos cercanos a ambos lados del cuerpo, tire de las correas hacia los hombros. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



REMO ERGUIDO

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie en el suelo de frente a la plataforma. Coloque los pies separados a la misma distancia que las caderas, manténgase de pie flexionando las rodillas a un ángulo de 130 grados. Ajuste las correas de la parte superior del cuerpo a la al-

tura de la cintura y deslice la barra por los bucles. Pulse Inicio, contraiga el abdomen y tire hacia arriba guiando con los codos. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



PUENTE ABDOMINAL

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Colóquese de frente a la plataforma. Ponga los antebrazos sobre la plataforma, con los codos separados entre sí a la misma distancia que los hombros. Mantenga el contacto con la plataforma y agarre la parte inferior de la armadura. Con los pies en

el suelo, eleve las caderas, flexionando el cuerpo 70 grados a nivel de la cintura. Póngase sobre la punta de los pies y contraiga el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



TRÍCEPS INVERTIDO

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Siéntese en el borde de la plataforma, de espaldas a ésta, con las piernas extendidas y los talones apoyados en el suelo. Pulse el botón Inicio situado en la armadura, levante el cuerpo de la plataforma y

bájelo hasta que los codos queden flexionados 90 grados. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda el cuerpo lentamente y regrese a la posición inicial.



PLANCHA LATERAL

Hz: 30

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Acuéstese sobre un lado, coloque el antebrazo en el centro de la plataforma y deje el otro brazo reposando sobre el otro lado. Coloque un pie delante del otro. Las caderas, el torso y la parte superior del

cuerpo forman una línea recta. Contraiga el abdomen. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Repita con el otro lado.



SENTADILLA CON UNA SOLA PIERNA

HZ: 35

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Dinámico

Manténgase de pie y de lado en la plataforma con el pie interior en el centro de ésta. Flexione la rodilla de la pierna interior en una sentadilla de 130 grados. Mantenga el otro pie hacia delante, alejado de la plataforma, para el equilibrio.

Contraiga el abdomen. Pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Para el ejercicio dinámico, descienda a una sentadilla de 90 grados y levántese lentamente.



ESTIRAMIENTO DE CADERAS

HZ: 35

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Mirando a un lado de la plataforma, apoye la rodilla de la pierna interior sobre la plataforma. Lleve la pierna exterior hacia delante en posición de em-

bestida, con ambas piernas flexionadas 90 grados. Contraiga el abdomen, pulse Inicio y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Repita con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO

HZ: 35

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Manténgase de pie sobre la plataforma de vibración, de espaldas a ella, con los pies separados a la misma distancia que las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas. Pulse el botón Inicio y flexione lentamente el cuerpo hacia de-

lante por la cintura, extendiendo las manos hacia los pies, relajando la cabeza y la barbilla hacia el pecho. Mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



ESTIRAMIENTO DE LOS GLÚTEOS

HZ: 35

Amplitud: L

Tiempo: 45 segundos

Descanso: 45 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Siéntese de lado en la plataforma, deje caer la pierna exterior y apoye la rodilla en el suelo. Coloque la pierna interior en la plataforma, ligeramente flexionada. Flexione ligeramente el cuerpo a la

altura de la cintura, pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición. Repita con la otra pierna.



MASAJE DE LAS PANTORRILLAS

HZ: 50/M

Amplitud: L

Tiempo: 60 segundos

Descanso: 60 segundos

Repeticiones: 1

Movimiento: Estático

Coloque una esterilla sobre la plataforma. Acuéstese en el suelo delante de la plataforma de vibración con las pantorrillas extendidas reposando

sobre la plataforma. Pulse el botón Inicio que hay en la armadura y mantenga una respiración controlada mientras conserva esta posición.



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto para la plataforma de vibración, consulte CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la página 2 de este manual.



FreeMotion Fitness, Inc. • 1096 Elkton Drive, Suite 600 • Colorado Springs, CO 80907