

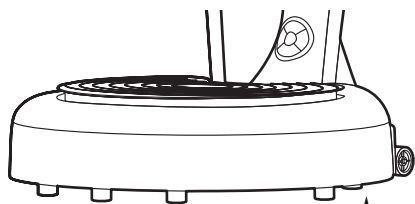
HEALTHRIDER® H40v

Nº de Modelo HMVB49608

Nº de Versión 0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias



Etiqueta con el
Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.

Especificaciones eléctricas:
120V ~ 60Hz 90 W

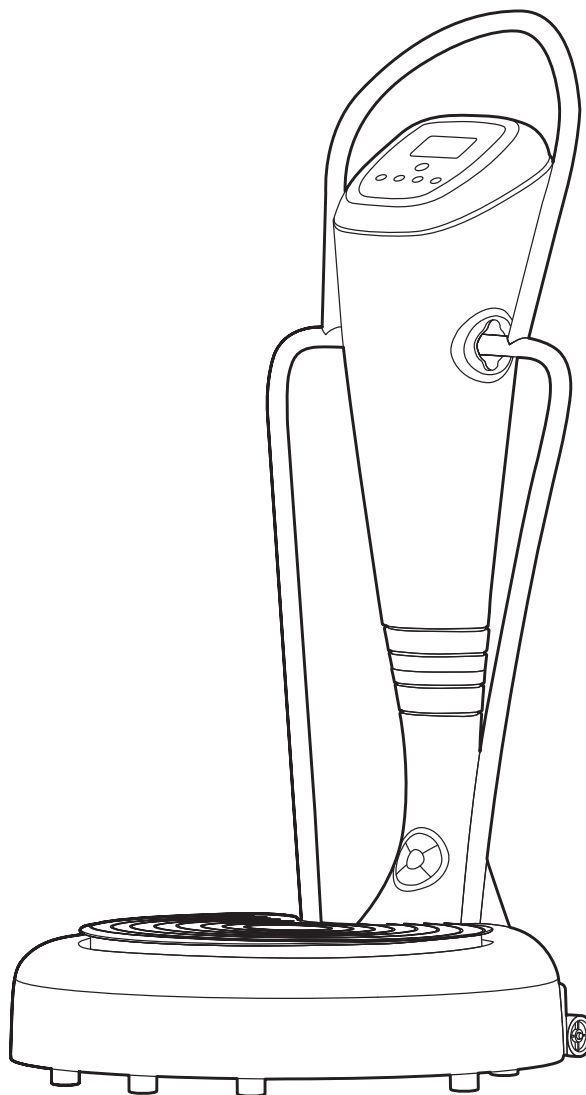
Importador:
Comercializadora México
Americana, S. de R.L. de C.V.
Av. Nextengo No. 78
Col. Santa Cruz Acayucan
Del. Azcapotzalco
México D.F., C.P. 02770
R.F.C. CMA-910911-9L0
Tel. 5899 12 00

Sitio Web: www.iconservice.com

Hecho en China

⚠ PRECAUCIÓN

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

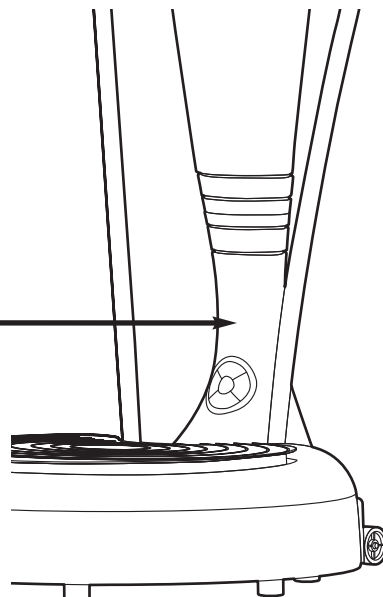
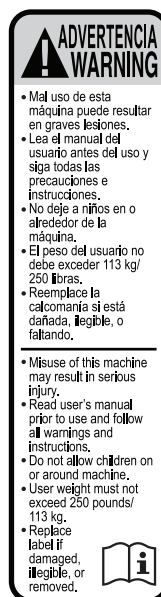


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR LA PLATAFORMA DE VIBRACIÓN	10
PROBLEMAS	15
GUÍA DE EJERCICIOS	16
GUÍAS DE EJERCICIOS	18

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí ha sido colocada en el lugar indicado. **Si falta una calcomanía o esta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Pegue la calcomanía en el lugar indicado. Nota:** Puede ser que la calcomanía no se muestre en su tamaño actual.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su plataforma de vibración, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la plataforma de vibración estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
3. La plataforma de vibración está diseñada para uso en casa solamente. No use la plataforma de vibración en ningún lugar comercial, de renta o institucional.
4. Guarde la plataforma de vibración dentro de casa, lejos de la humedad y el polvo. Colóquela una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor de la plataforma como para montar, desmontar y usar la plataforma de vibración.
5. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace todas las piezas deterioradas inmediatamente.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la plataforma de vibración a todo tiempo.
7. Solo personas cuyo peso sea 113 kg o menos deben usar la plataforma de vibración.
8. Nunca permita más de una persona en la plataforma de vibración al mismo tiempo.
9. Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la plataforma de vibración; no se debe de colocar la espalda en posición de arco. Al pararse en la plataforma de vibración, doble sus rodillas un poco y balancee su cuerpo en las plantillas de sus pies.
10. Se recomienda que usted no use la plataforma más de 15 minutos al día y no más de 3 veces a la semana.
11. Tenga cuidado al bajarse de la plataforma de vibración; sus músculos se sentirán diferente después que usted haga ejercicios en la plataforma de vibración.
12. La siguiente es una lista de factores y condiciones que pueden rendir el ejercicio en la plataforma de vibración no recomendables (no es una lista completa; solo úsela referencia). Si un o más factores o condiciones aplican, consulte con su médico antes de usar la plataforma de vibración.
 - Implante de rodilla o cadera
 - Marcapasos
 - Tornillos, agujas, pernos, o espirales recién reemplazados
 - Severa hernia, discopatía, o spondylitis
 - Enfermedad de corazón o cardiovascular
 - Trombosis severo
 - Tumor
 - Graves dolores de cabeza
 - Epilepsia
 - Diabetes seria
 - Herida recién de operación
 - Inflamación nueva
 - Embarazo
13. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.
14. Use la plataforma de vibración solo como se describe.

15. Cuando conecte el cable eléctrico (véase la página 11), enchufe el cable eléctrico en un protector contra sobretensiones (no se incluye) y conecte el protector contra sobretensiones a un circuito eléctrico a tierra que pueda conducir 15 amperes o más. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito de la plataforma de vibración. No utilice un cable de extensión.
16. Use solamente un protector contra sobretensiones de tomacorriente único que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 11. Para comprar un protector contra sobretensiones, dirijase a su tienda electrónica local.
17. Mantenga el cable eléctrico alejado de las superficies calientes.
18. Nunca deje la plataforma de vibración desatendida cuando esté funcionando. Desenchufe siempre el cable eléctrico y coloque el interruptor reiniciar/apagar en la posición off cuando la plataforma de vibración no esté en uso. (Vea en el dibujo de la página 5 la ubicación del interruptor.)
19. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, y antes de limpiar y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste a la plataforma de vibración descritos en este manual. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la plataforma de vibración revolucionaria HEALTHRIDER® H40V. La plataforma H40V ofrece opciones de vibración para todo el cuerpo que harán sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la plataforma de vibración. Si tiene

preguntas, vea la portada de este manual. Para poder ayudarle, anote el número del modelo y el número de serie antes de comunicarse con nosotros. El número del modelo y el lugar de la calcomanía con el número de serie, como se muestra en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

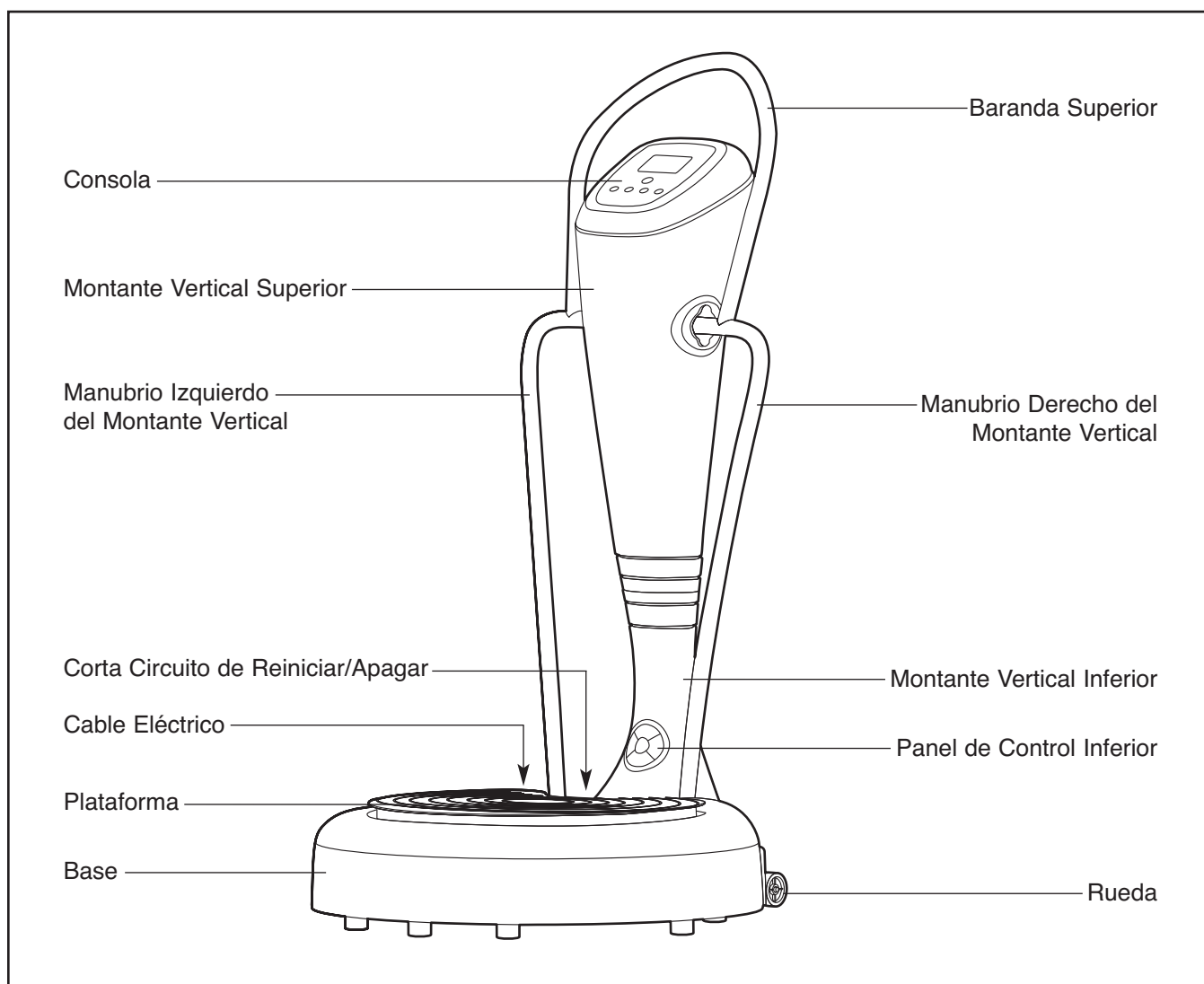
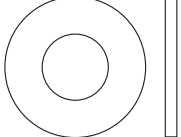
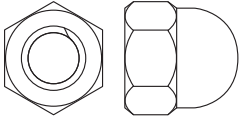
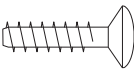
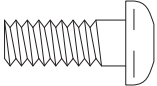
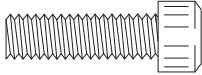
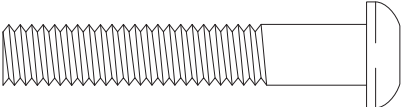


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Vea los dibujos de abajo para identificar piezas pequeñas que se usan en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

			
Arandela Dividida de M6 (M)	Arandela Dividida de M9 (F)	Arandela de M8 (O)	Tuerca Cubierta de M8 (P)
			
Tornillo de M5 x 14mm (G)	Tornillo de M6 x 16mm (H)	Tornillo de M6 x 20mm (L)	Tornillo de M8 x 48mm (E)

MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo

Todo en este manual está diseñado para asegurar que la plataforma de vibración se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. La mayoría de las personas encuentran que si apartan suficiente tiempo el montaje es mucho más fácil.

Antes de comenzar el montaje, cuidadosamente lea la siguiente información y instrucciones:

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté completo.

- Por ayuda a identificar las piezas pequeñas, usa TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la pagina 6.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se le instruya de otra manera.
- El montaje puede requerir las herramientas siguientes (no incluidas):

una llave ajustable



un mazo



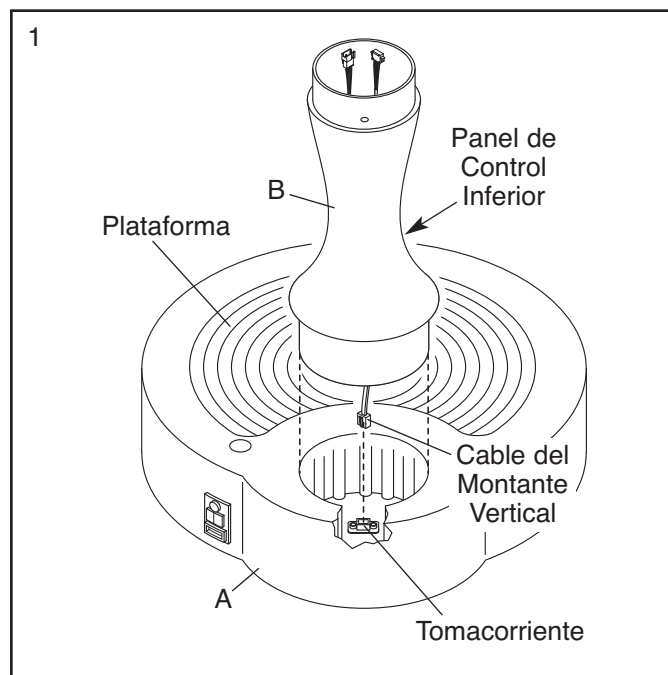
un desarmador estrella



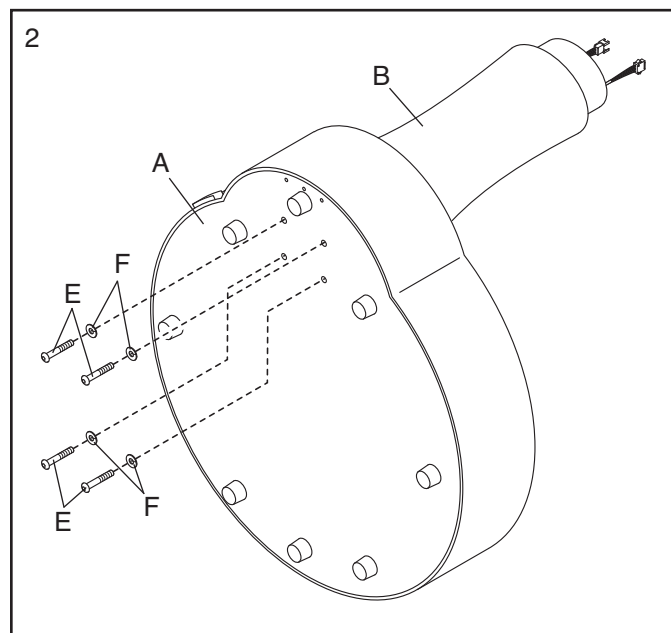
El montaje será más conveniente si tiene al alcance un conjunto de llaves de tubo, un conjunto de llaves de bocas abiertas y cerradas, o un conjunto de llaves de trinquete.

1. Oriente el Montante Vertical Inferior (B) de manera que el panel de control inferior quede enfrentado a la plataforma. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical Inferior cerca de la Base (A), inserte el cable del montante vertical dentro del tomacorriente indicado en la Base.

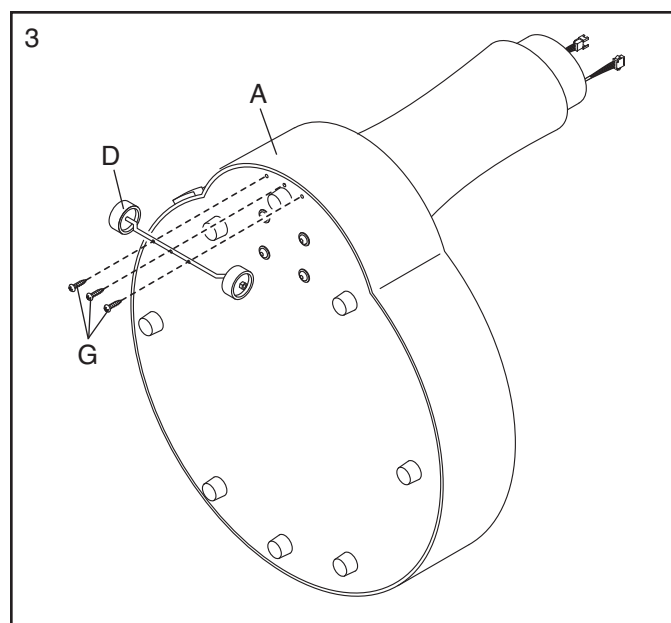
A continuación, inserte el Montante Vertical Inferior (B) dentro de la Base (A).



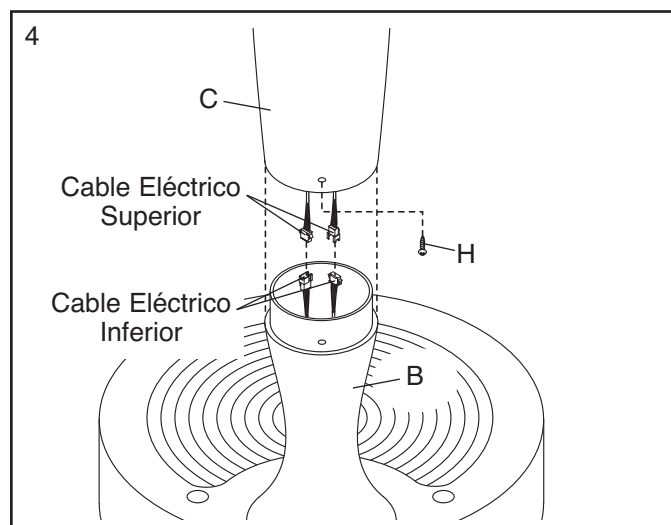
2. Fije el Montante Vertical Inferior (B) a la Base (A) con cuatro Tornillos de M8 x 48mm (E) y cuatro Arandelas Divididas de M9 (F).



3. Oriente el Montaje de la Rueda (D) como se muestra. Luego fije el Montaje de la Rueda a la Base (A) con tres Tornillos de M5 x 14mm (G).

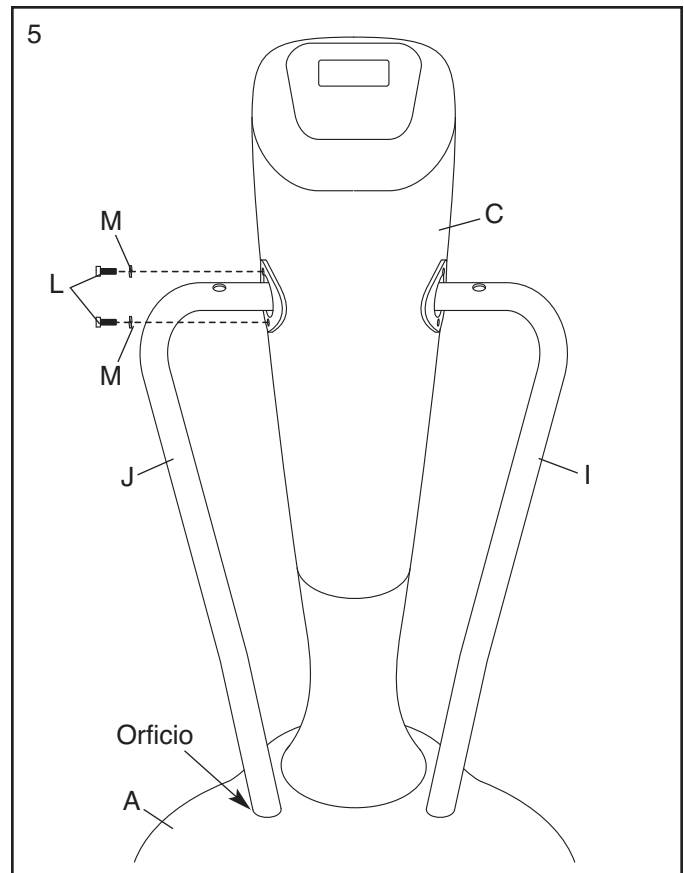


4. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical Superior (C) cerca del Montante Vertical Inferior (B), conecte los cables superiores a los cables inferiores. A continuación, fije el Montante Superior al Montante Inferior con un Tornillo de M6 x 16mm (H).



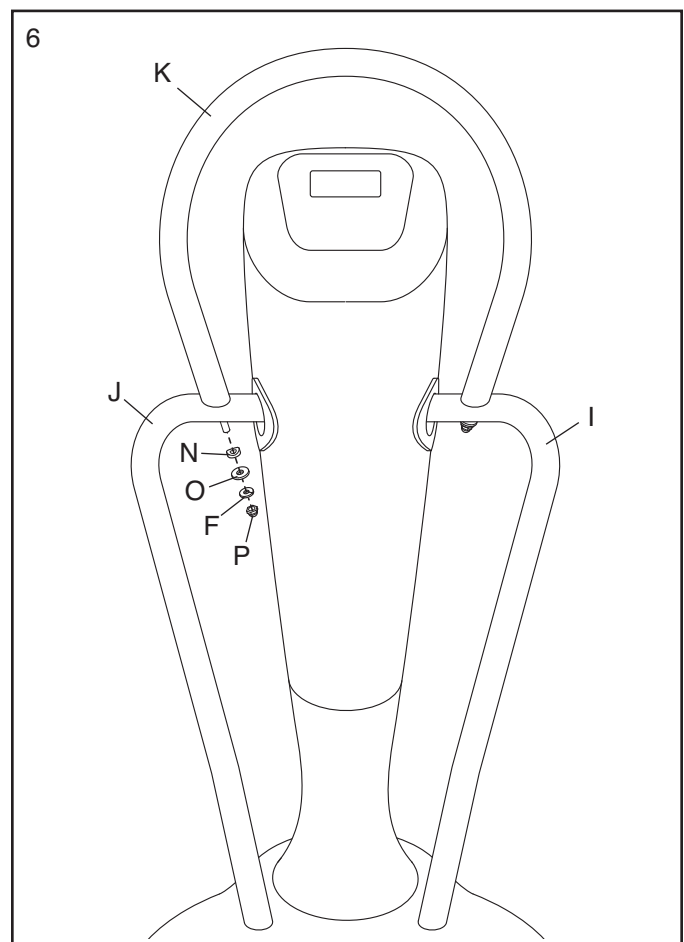
5. Inserte el Manubrio del Montante Vertical Izquierdo (J) en el orificio indicado en la Base (A). Fije el Manubrio del Montante Vertical Izquierdo al Montante Vertical Superior (C) con dos Tornillos de M6 x 20mm (L) y dos Arandelas Divididas de M6 (M).

Fije el Manubrio del Montante Vertical Derecho (I) de la misma manera.



6. Fije la Baranda Superior (K) a los Manubrios Derecho e Izquierdo (I, J) con dos Arandelas Plásticas (N), dos Arandelas de M8 (O), dos Arandelas Divididas de M8 (F) y dos Tuercas Cubiertas de M8 (P) (solo se muestra un lado).

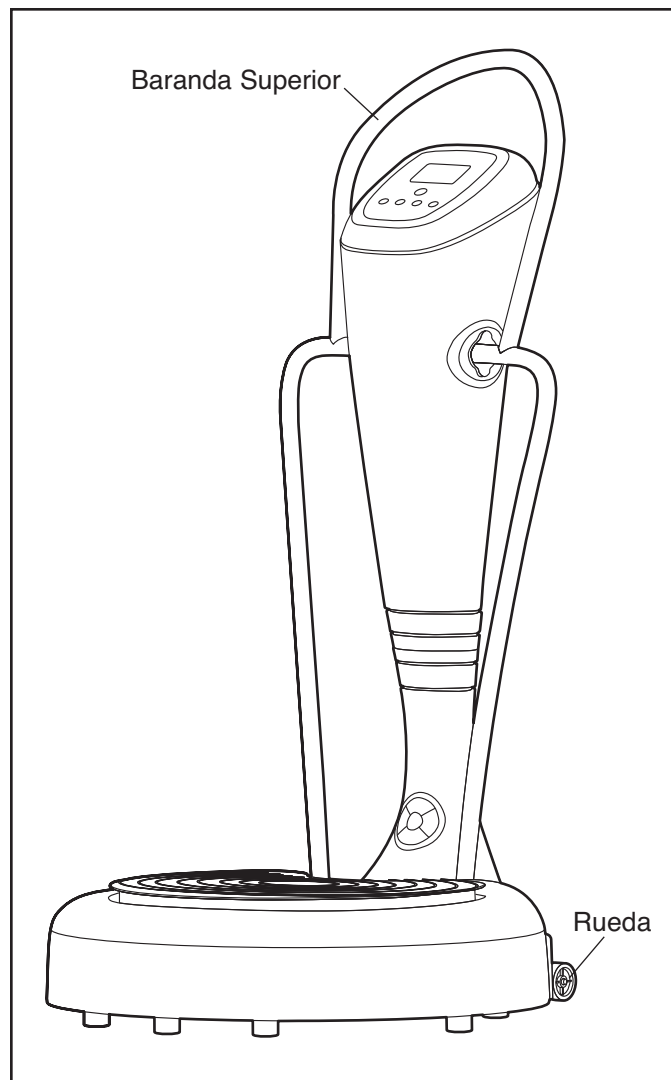
Asegúrese de que todos los componentes de la plataforma de vibración estén conectados apropiadamente.



CÓMO UTILIZAR LA PLATAFORMA DE VIBRACIÓN

CÓMO MOVER LA PLATAFORMA DE VIBRACIÓN

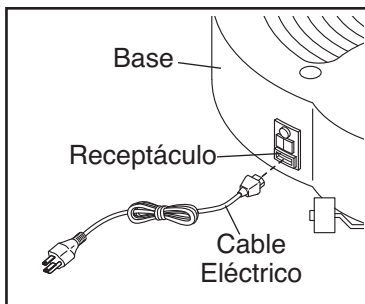
Sujete la baranda superior y coloque un pie sobre la rueda. Incline la plataforma de vibración hasta que ésta ruede libremente sobre la rueda. Mueva con cuidado la plataforma de vibración hasta la ubicación deseada. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga especial cuidado al mover la plataforma de vibración. No mueva la plataforma de vibración sobre una superficie irregular.**



CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado 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 cualificado.

Enchufe el cable eléctrico dentro del receptáculo localizado en la base.



Su plataforma de vibración, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar seriamente por cambios repentinos de voltaje en la corriente de su casa. Alteraciones de voltaje y ruido de interferencia pueden resultar por condiciones atmosféricas o por otros aparatos que se enciendan o apaguen. **Para reducir la posibilidad que su plataforma de vibración se dañe, siempre use un protector de alteraciones con su plataforma de vibración (vea el dibujo 1 a la derecha).**

Use solo un protector de alteraciones que se use en un toma corriente que se enliste en UL como un protector transitorio de alteraciones de voltaje. El protector de alteraciones debe tener una clasificación de voltaje suprimido UL 400 volts o menos y una disipación de alteraciones mínima de 450 joules. El protector de alteraciones debe estar electricamente clasificada a 120 volts c.a. (corriente alterna) y 15 amperes. Debe haber una luz que avisa en el protector de alteraciones para indicar si está funcionando apropiadamente o no.

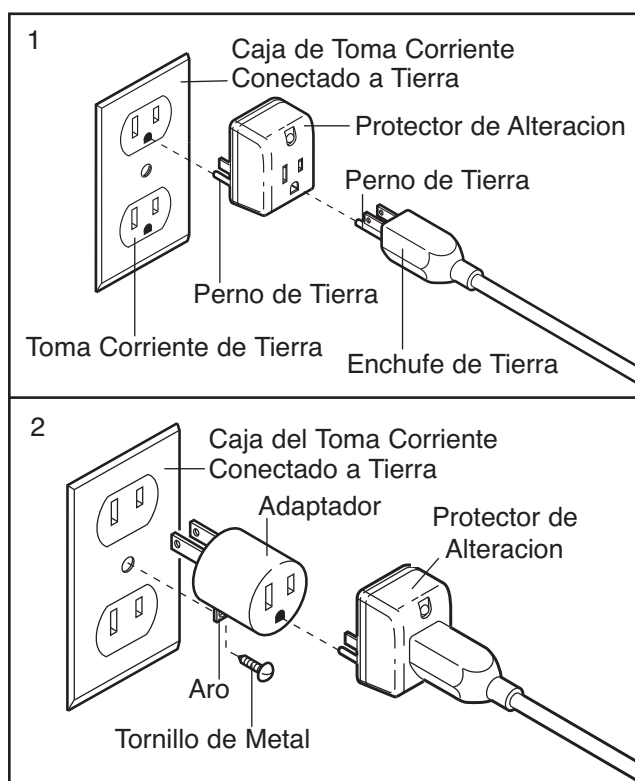
Este producto tiene que estar conectado a un enchufe de tierra. Si no funciona o se daña, el enchufe de tierra le provee un camino de menos resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de electrocución. Este producto está equipado con un cordón que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **Enchufe el cable eléctrico dentro del protector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones**

dentro del toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

IMPORTANTE: La plataforma de vibración no es compatible con toma corriente equipados con GFCI (prueba de tierra del interruptor de circuito).

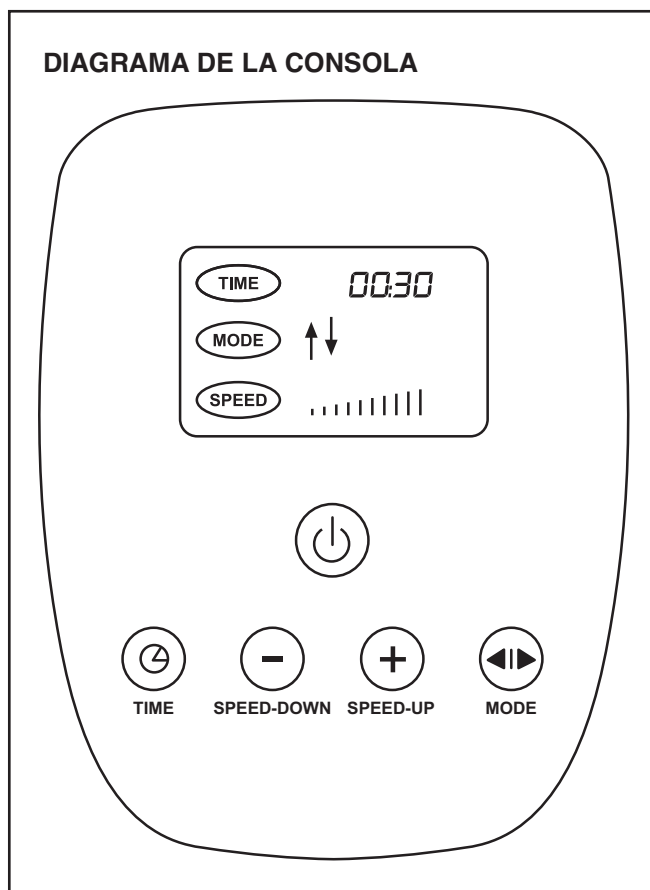
Este producto es para uso nominal de circuito de 120 volts, y tiene un enchufe de tierra que se ve como el enchufe ilustrado en el dibujo 1. Un adaptador temporal que se parece como el adaptador ilustrado en el dibujo 2 se puede usar para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos como se muestra en el dibujo 2 si no hay un toma corriente conectado a tierra disponible.

El adaptador temporal se debe usar solo hasta que un toma corriente apropiadamente conectado a tierra (dibujo 1) se pueda instalar por un electricista calificado.



La oreja verde con ranuras, el aro, o lo parecido extendiendo del adaptador se debe conectar a una conexión de tierra permanente tal como una tapa de la caja eléctrica conectada apropiadamente a tierra. En cualquier momento que se use el adaptador se debe sostener en su lugar con un tornillo de metal. **Algunas tapas de cajas eléctricas con receptáculos de 2-polos no están conectadas a tierra. Contacte un electricista calificado para determinar si la tapa de la caja eléctrica está conectada, antes de usar un adaptador.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando usted use la función manual, usted puede seleccionar una sesión de tiempo y una frecuencia de sus sesiones de vibraciones con tan sólo tocar un botón.

La consola también ofrece tres entrenamientos. Cada entrenamiento cambia automáticamente el tiempo y la frecuencia de las vibraciones mientras que usted hace ejercicios en la plataforma de vibración.

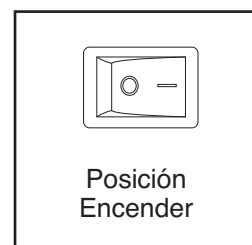
Además, la plataforma de vibración ofrece un conveniente panel de control inferior para que usted pueda cambiar fácilmente el ajuste cuando ejercita en una posición más baja.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la plataforma de vibración ha sido expuesta a temperaturas frías, permita que ésta llegue a temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, la consola u otros componentes eléctricos pueden experimentar daños.

Conecte el cable eléctrico en el receptáculo en la base de la plataforma de vibración. Luego conecte el cable eléctrico en un enchufe apropiado (vea la página 11).

Luego ubique el interruptor de encender/apagar [ON/OFF] en la plataforma de vibración, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor encender/apagar esté en la posición de reiniciar.



FORMA DE LOS EJERCICIOS

Vea el comienzo de la GUÍA DE EJERCICIOS en la página 16 para aprender la forma correcta de ciertos ejercicios que se pueden hacer en la plataforma de vibración.

Mientras se para en la plataforma de vibración, doble las rodillas levemente y distribuya su peso sobre la parte delantera de los pies.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

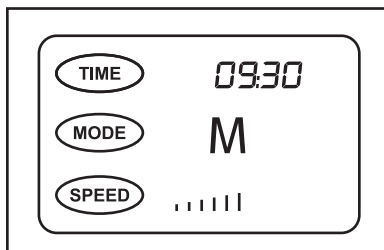
1. Encienda el equipo.

Véase CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2. Seleccione el entrenamiento manual.

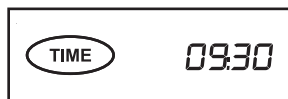
Cada vez que se encienda la consola, se seleccionará la función manual automáticamente. Si ya ha selecciona-

do un entrenamiento, regrese a la función manual al presionar el botón Función [MODE] en forma repetida hasta que la pantalla se vea como se muestra.



3. Seleccione el tiempo de vibración deseado.

Presione el botón Tiempo [TIME] repetidamente para seleccionar un tiempo de vibración de 9:30, 12:00, o 14:30. La pantalla mostrará el intervalo de tiempo seleccionado



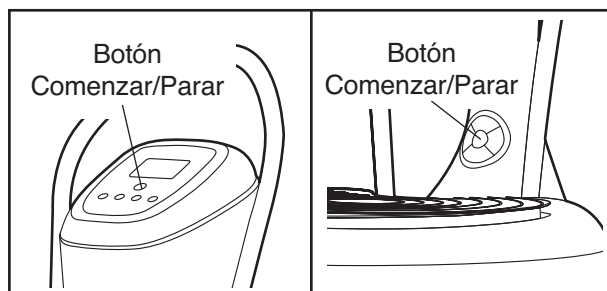
4. Seleccione la frecuencia de vibración deseada.

Presione el botón de Velocidad [SPEED-UP] o [SPEED-DOWN] para seleccionar la frecuencia de vibraciones deseada. La pantalla mostrará la frecuencia de vibraciones seleccionada.



5. Inicie una sesión de vibraciones.

Presione el botón comenzar/parar en la consola o el botón comenzar/parar en el panel de control inferior para iniciar una sesión de vibraciones.



Dependiendo en el tiempo de la sesión que usted seleccionó, la plataforma vibración por un tiempo de 30, 45, o 60 segundos. Luego la plataforma de vibración hará pausa automáticamente por 30 segundos a la vez.

Tiempo Sesión	Tiempo Vibración (Segundos)	Reposo (Segundos)
9:30	30	30
12:00	45	30
14:30	60	30

La sesión de vibración continuará alternando el tiempo de vibración y el tiempo de reposo hasta que se termine la sesión. Nota: La consola sonará varias veces para alertarle que va a comenzar a vibrar.

Si lo desea, usted puede cambiar la frecuencia de vibración durante una sesión de vibración al presionar el botón de Velocidad [SPEED-UP] o [SPEED-DOWN].

6. Detener o pausar una sesión de vibraciones.

Presione el botón comenzar/parar en la consola o el botón comenzar/parar en el panel de control inferior en cualquier momento, para detener o pausar una sesión de vibraciones. Presione el botón comenzar/parar otra vez para continuar con la sesión de vibraciones.

7. Inicie sesiones de vibraciones adicionales como lo desee.

Repita los pasos del 2 al 5 para las sesiones de vibración que desee. **IMPORTANTE: Se recomienda que use una plataforma de vibraciones por no más de 15 minutos al día y no más de 3 veces a la semana.**

8. Cuando haya finalizado, apague la corriente.

Cuando termine de usar la plataforma de vibración, coloque el interruptor de encender/apagar en la posición apagar y desconecte el cable eléctrico.

CÓMO USAR UNA FUNCIÓN ENTRENAMIENTO

1. Encienda el equipo.

Véase CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, presione el botón Función [MODE] de manera repetida hasta seleccionar el programa de entrenamiento deseado.

Cuando se seleccione esta función, la plataforma de vibración comenzará en la siguiente secuencia:



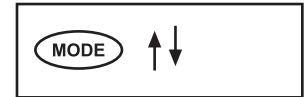
Frecuencia de Vibración	Tiempo (Segundos)	Reposo (Segundos)
1	60	30
2	45	30
3	30	30
4	45	30
5	30	30
6	30	30
7	30	30
8	30	30
9	30	30
10	30	30
11	30	30
12	45	30
13	45	30
14	30	30
15	30	30
16	30	End [Fin]

Cuando se seleccione esta función, la plataforma de vibración comenzará en la siguiente secuencia:



Frecuencia de Vibración	Tiempo (Segundos)	Reposo (Segundos)
1	60	30
2	45	30
3	45	30
4	30	30
5	45	30
6	30	30
7	30	30
8	45	30
9	60	30
10	30	30
11	60	End [Fin]

Cuando se seleccione esta función, la plataforma de vibración comenzará en la siguiente secuencia:



Frecuencia de Vibración	Tiempo (Segundos)	Reposo (Segundos)
1	60	30
2	30	30
3	30	30
4	30	30
5	30	30
6	30	30
7	45	30
8	30	30
9	45	30
10	30	30
11	30	30
12	30	30
13	45	30
14	45	30
15	30	30
16	30	End [Fin]

3. Iniciar una sesión de vibraciones.

Presione el botón comenzar/parar [START/STOP] en la consola o el botón de comenzar/parar en el panel de control inferior para comenzar una sesión de vibración.

Nota: Los botones de Velocidad [SPEED-UP] y [SPEED-DOWN] no funcionarán cuando se seleccione un entrenamiento.

4. Para detener o pausar una sesión de vibraciones.

Vea el paso 6 en la página 13.

5. Cuando haya finalizado, apague la corriente.

Cuando usted haya finalizado de usar la plataforma de vibración, coloque el interruptor encender/apagar [RESET/OFF] en la posición "apagar" y desconecte el cable eléctrico.

PROBLEMAS

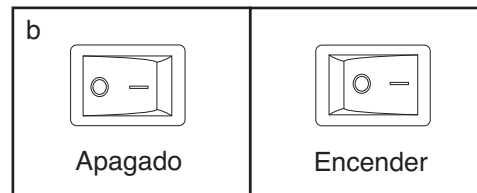
Revise regularmente todas las piezas de la plataforma de vibración. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas. Se pueden limpiar las superficies externas de la plataforma de vibración con un paño húmedo y un detergente de acción leve, no abrasivo; **no utilice disolventes para limpiar la plataforma de vibración.**

La mayoría de los problemas de la plataforma de vibración pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional vea el número de teléfono en la portada de este manual.

PROBLEMA: La corriente no se enciende

SOLUCIÓN:

- Asegúrese que el cable eléctrico esté enchufado completamente en el receptáculo en la base de la plataforma de vibración, Luego asegúrese que el cable eléctrico esté enchufado a un toma corriente apropiado (vea la página 11). Use solo un protector de alteraciones que alcance todas las especificaciones descritas en la página 11. **IMPORTANTE: La plataforma de vibración no es compatible con tomas eléctricas equipadas con RCD.**
- Compruebe el interruptor de encender/apagar [ON/OFF] situado en la armadura de la plataforma de vibración, cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el intrruptor esté en la posición encender.



- Si el cable eléctrico está enchufado y el interruptor de encender/apagar está en la posición encender, es posible que se necesite reemplazar el fusible.

Para reemplazar el fusible, primero mueva el interruptor de encender/apagar a la posición apagado y desenchufe el cable eléctrico.

Usando un destornillador estrella, retire el porta fusible que se encuentra arriba del interruptor de encender/apagar. Retire el fusible del porta fusible.

Inserte un nuevo fusible dentro del porta fusible. Nota: en el porta fusible se indica el tipo de fusible correcto para usar.

Reemplace el porta fusible, enchufe el cable eléctrico, mueva el interruptor encender/apagar a la posición encender, y ande la plataforma de vibración para verificar si está operando correctamente.

- Si la plataforma de vibración todavía no anda, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La corriente se apaga durante el funcionamiento

SOLUCIÓN:

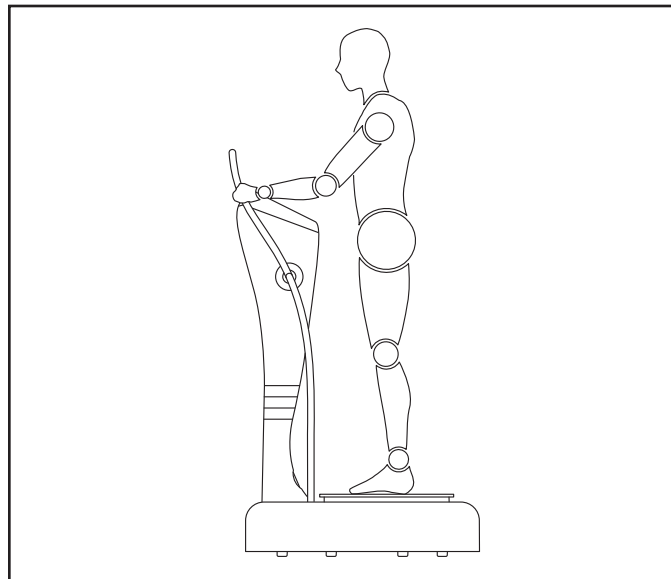
- Compruebe el interruptor de reiniciar/apagar (vea el dibujo en la página 11). Si el el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego pulse el interruptor.
- Asegúrese de que el cable eléctrico está enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.
- Si el cable eléctrico está enchufado y el interruptor está en la posición encender, es posible que se necesite reemplazar el fusible. Vea el paso c arriba para reemplazar el fusible.
- Si la plataforma de vibración todavía no anda, por favor vea la portada de este manual.

GUÍA DE EJERCICIOS

MONTANTE VERTICAL

Párese en la plataforma, doble las rodillas levemente, distribuya su peso sobre la parte delantera de los pies y sosténgase a la baranda superior. Manténgase en esta posición y controle la respiración.

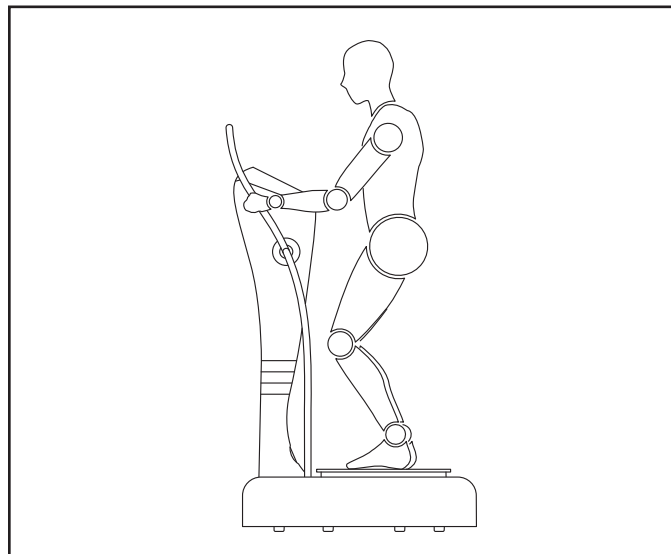
Músculos afectados: Todo el cuerpo



CUCLILLAS

Párese en la plataforma con los pies separados a la anchura de la cadera, en cuclillas a 130 grados. Use los músculos abdominales y mantenga la cabeza y la columna vertebral en posición neutra. Manténgase en esta posición y controle la respiración. Para ejercicios dinámicos, extiéndase hacia arriba y luego baje lentamente a la posición de cuclillas.

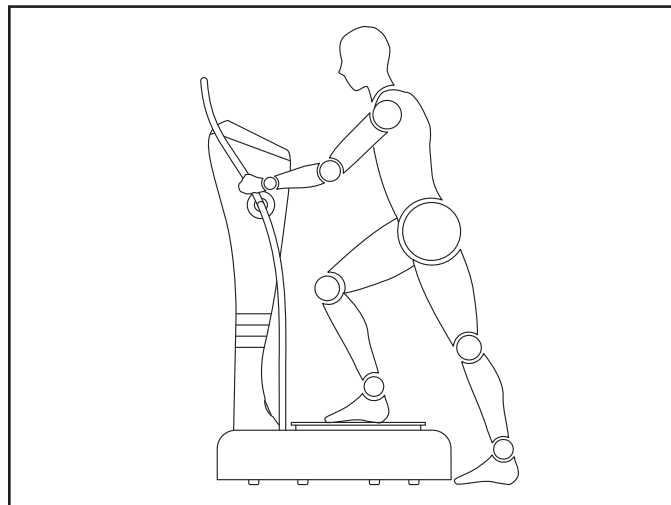
Músculos afectados: Espalda, Glúteos y Pantorrillas



ESCALERA

Párese en el piso mirando hacia la plataforma de vibración, con los pies separados a la anchura de la cadera. Use los músculos abdominales. Lentamente dé un paso hacia delante sobre la plataforma. Haga lo mismo con el otro pie. Luego dé un paso hacia atrás con el pie principal y haga lo mismo con el otro pie. Alterne las subidas y bajadas mientras mantiene controlada la respiración.

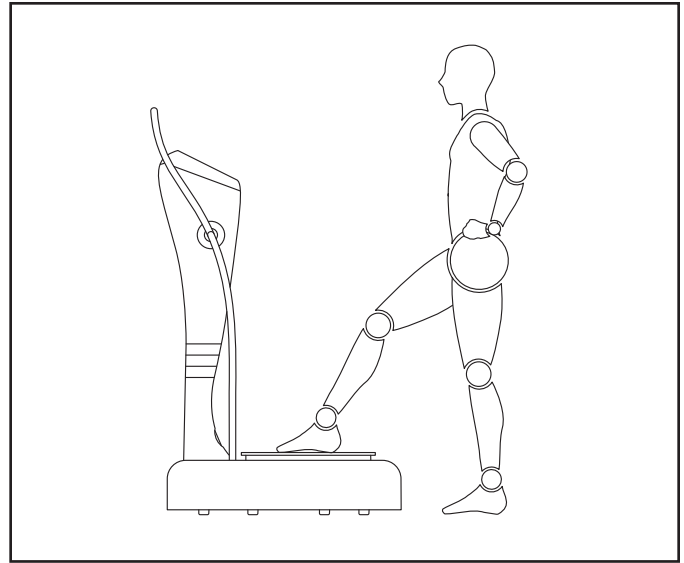
Músculos afectados: Cintura, Abdominales y Muslos



PIERNA

Párese en el piso mirando hacia la plataforma de vibración, con los pies separados a la anchura de la cadera. Coloque las manos en la cadera. Luego coloque un pie sobre la plataforma.

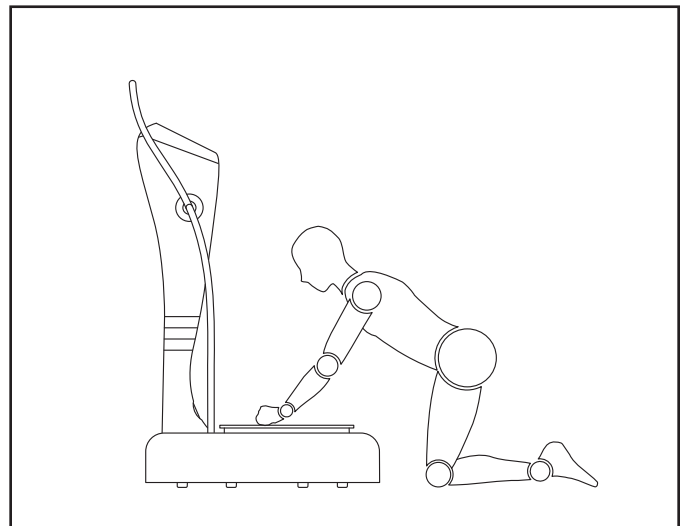
Músculos afectados: Cintura, Abdominales y Muslos



ARRODILLARSE

Arrodíllese en el piso y coloque sus manos sobre la plataforma como se muestra. Manténgase en esta posición y controle la respiración.

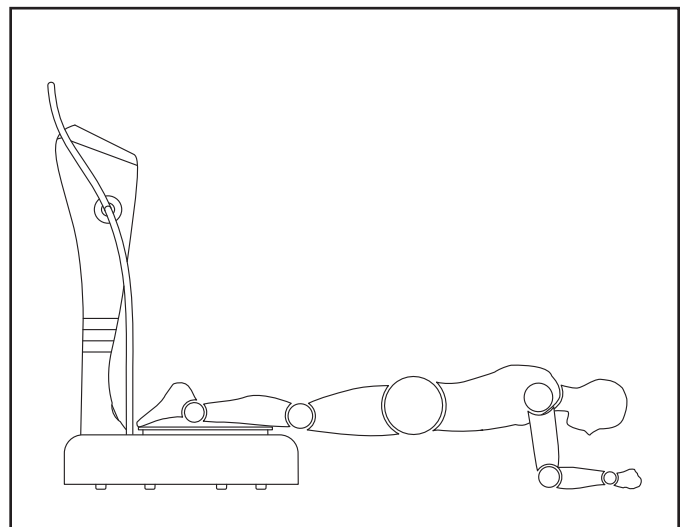
Músculos afectados: Pierna, Hombro, Brazo, y Parte Superior del Cuerpo



PLANCHA

Acuéstese cara abajo en el piso, descansando sobre los brazos como se muestra. Luego coloque la punta de los dedos del pie en la parte posterior de la plataforma y descansen las piernas sobre la plataforma.

Músculos afectados: Hombro, Pecho, Brazo y Parte Superior del Cuerpo



GUÍAS DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTOS

Musculación

Para incrementar el volumen y la fuerza de sus músculos, llévelos hasta casi el tope de su capacidad. Sus músculos continuarán adaptándose y crecerán a medida que incrementa progresivamente la intensidad de sus ejercicios. Usted puede ajustar la intensidad de un ejercicio individual de dos formas:

- cambiando el grado de resistencia utilizado
- cambiando el número de repeticiones o series realizadas. (Una “repeticion” es un ciclo completo de un ejercicio, por ejemplo una sentadilla. Una “serie” es un grupo consecutivo de repeticiones.)

El grado de resistencia adecuado para cada ejercicio depende de cada usuario específico. Debe calcular sus límites y seleccionar el grado de resistencia adecuado para usted. Comience con 3 series de 8 repeticiones para cada ejercicio que realice. Descanse durante 3 minutos tras cada serie. Cuando haya completado 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, aumente el grado de resistencia.

Tonificación

Puede tonificar sus músculos llevándolos hasta un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione un grado de resistencia moderado e incremente el número de repeticiones en cada serie. Realice tantas series de 15 ó 20 repeticiones como le sea posible cómodamente. Descanse durante 1 minuto tras cada serie. Trabaje sus músculos realizando más series en lugar de usar un mayor grado de resistencia.

Pérdida de Peso

Para perder peso, use un grado de resistencia bajo e incremente el número de repeticiones en cada serie. Haga ejercicios entre 20 y 30 minutos, descansando durante un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenamiento Variado

El entrenamiento variado es una manera eficiente de lograr un programa de estado físico completo y bien balanceado. A continuación se presenta un ejemplo de programa balanceado:

- Planifique los entrenamientos de musculación para los lunes, miércoles y viernes.
- Planifique entre 20 y 30 minutos de ejercicios aeróbicos, tales como entrenar en una máquina para correr o un entrenador elíptico, o un ciclo de ejercicios los martes y jueves.
- Descanse tanto del entrenamiento de musculación como del ejercicio aeróbico durante al menos un día completo cada semana, para darle tiempo a su cuerpo para regenerar.

La combinación de entrenamiento de musculación y ejercicios aeróbicos remodelará y fortalecerá su cuerpo, y desarrollará su corazón y sus pulmones.

PERSONALIZACIÓN DE SU PROGRAMA DE EJERCICIOS

La determinación de la duración adecuada de cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series a completar, es un aspecto individual. Evite el entrenamiento exagerado durante los primeros meses de su programa de ejercicios. Avance a su propio ritmo y esté atento a las señales de su cuerpo. Si experimenta dolor o mareo mientras realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y relájese. Averigüe la causa del problema antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y una dieta correcta son factores importantes en cualquier programa de ejercicios.

CALENTAMIENTO

Comience cada entrenamiento con estiramiento y ejercicios ligeros de calentamiento entre 5 y 10 minutos. El calentamiento prepara su cuerpo para ejercicios más agotadores al incrementar la circulación, elevar la temperatura corporal y suministrar más oxígeno a sus músculos.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir entre 6 y 10 ejercicios diferentes. Seleccione los ejercicios para cada grupo principal de músculos, poniendo énfasis en las áreas que desea desarrollar más. Para proporcionar equilibrio y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de un entrenamiento a otro.

Programe sus entrenamientos para la hora del día en que tiene mayor nivel de energía. Cada entrenamiento debe ser seguido por al menos un día de descanso. Una vez que encuentre el programa más adecuado para usted, manténgase en él.

FORMA DE REALIZAR LOS EJERCICIOS

El mantener la forma adecuada es parte esencial de un programa de ejercicios efectivo. Para ello es necesario recorrer toda la gama de movimientos para cada ejercicio, y mover sólo las partes correctas del cuerpo. Realizar los ejercicios de manera no controlada hará que se sienta agotado. En la guía de ejercicios que acompaña a este manual encontrará fotografías que le muestran la forma correcta de realizar varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Consulte la tabla de músculos en la página siguiente para ver los nombres de cada uno.

Las repeticiones en cada serie deben realizarse suavemente y sin interrupción. El movimiento de fuerza de cada repetición debe durar aproximadamente la mitad del tiempo que dura el movimiento de retorno. Es importante respirar correctamente. Exhale durante el movimiento de fuerza de cada repetición e inhale durante el movimiento de retorno. Nunca aguante la respiración.

Descanse durante un corto periodo de tiempo tras cada serie. Los periodos de descanso ideales son:

- Descansar durante tres minutos tras cada serie para un entrenamiento de musculación.
- Descansar durante un minuto tras cada serie para un entrenamiento de tonificación.
- Descansar durante 30 segundos tras cada serie para un entrenamiento de pérdida de peso.

Planifique pasar las dos primeras semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma correcta de realizar cada ejercicio.

RELAJACIÓN

Termine cada ejercicio con estiramientos de entre 5 y 10 minutos. Incluya estiramientos tanto para los brazos como para las piernas. Muévase lentamente a medida que se estira y no a saltos. Afloje gradualmente en cada estiramiento y estírese hasta donde pueda sin mucho esfuerzo. El estiramiento al final de cada entrenamiento es una forma efectiva de aumentar la flexibilidad.

MANTENER LA MOTIVACIÓN

Para su motivación, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios realizados, el grado de resistencia y el número de series y repeticiones realizadas. Registre su peso y las medidas corporales fundamentales al final de cada mes. La clave para lograr los mejores resultados es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida cotidiana.

