

Normes d'ús de la plataforma vibratòria

Regles bàsiques d'entrenament:

- Comproveu sempre les contraindicacions abans de començar un programa d'entrenament.
- Si creieu que algunes de les contraindicacions us poden afectar, no inicieu o continueu amb l'entrenament.
- No feu exercici sense la instrucció adequada d'un entrenador personal qualificat, que amablement respondrà les vostres preguntes.
- Abans d'entrenar, assegureu-vos de beure prou aigua o una beguda isotònica per estar suficientment hidratat.
- Per aconseguir millors resultats, entreneu dos o tres cops per setmana amb la plataforma i intenteu descansar 48 hores entre sessió i sessió.
- Abans d'augmentar la intensitat de l'entrenament, realitzeu cada nivell del programa com a mínim cinc cops.
- Assegureu-vos d'estar en la posició correcta, amb les cames lleugerament flexionades i sense bloquejar-les.
- No utilitzeu la plataforma amb les cames estirades en posició vertical.
- No us repengeu a la barra, utilitzeu-la només per mantenir l'equilibri.
- Eviteu el contacte directe de cap, cara i abdomen amb la superfície de la màquina (plataforma base).

Contraindicacions:

- Embaràs
- Malalties de trombosi aguda
- Malaltia cardiovascular
- Ferides recents conseqüència d'una intervenció quirúrgica o consulta
- Operació de maluc o genoll (implants o pròtesis) recents
- Hèrnia aguda, discopatia, espondilosi
- Diabetis
- Epilèpsia
- Aneurisma
- Trombosi aguda
- Migranya aguda
- Marcapassos
- Portar DIU col·locat recentment, plaques, claus, cargols
- Tumors o processos cancerígens
- Despreniment de retina

Abans de començar qualsevol programa d'entrenament, si us plau, visiteu el vostre metge per a una revisió completa. Si teniu qualsevol molèstia produïda per l'ús de la plataforma vibratòria, deixeu-la immediatament i consulteu amb el vostre entrenador o metge.