

POWER PLATE®

Discover the Difference

Instrucciones de uso Modelo my7™



Índice

Introducción	01
Un uso correcto es esencial para conseguir resultados óptimos	01
Indicaciones médicas	02
Instrucciones de seguridad	04
Advertencias sobre la salud	04
Preparación y manipulación	04
Hidratación	05
Atuendo y protección	05
Posición y equilibrio	05
Precauciones de compatibilidad electromagnética (EMC)	06
Controles de la pantalla táctil	07
Ajustes	08
Menú de reparación	09
Tecnología de vibración dinámica proMOTION™	10
¿Cómo funciona?	10
Uso y pautas	11
Variación de la intensidad	12
Tiempo de ejercicio, número de ejercicios y tiempo de descanso	12
Frecuencia y amplitud	13
Alfombrilla	13
Sesiones por semana	13
Carga adicional	13
Especificaciones técnicas	14
Mantenimiento	15
Resolución de problemas	15
Contacto y asistencia al cliente	16
Garantía	16

Introducción

Las máquinas Power Plate® utilizan los principios de ejercicio Acceleration Training™ para estimular la respuesta natural del cuerpo frente a la vibración. Las máquinas Power Plate generan vibraciones que desestabilizan todo el cuerpo. A medida que estas vibraciones transmiten ondas de energía, varios músculos del cuerpo se contraen inconscientemente. Precisamente es este ciclo rápido de contracción y relajación muscular lo que hace que el entrenamiento con equipos Power Plate sea tan eficaz. El concepto de Acceleration Training se originó en la antigua Unión Soviética, donde se descubrió su eficacia para combatir los efectos negativos de la ausencia de gravedad en el espacio. Los cosmonautas sufrían una pérdida considerable de fuerza muscular y densidad ósea cuando pasaban tiempo en el espacio y el ejercicio Acceleration Training contribuía a revertir dichos efectos. Sin embargo, esta nueva forma de entrenamiento no se conoció en Europa Occidental hasta la caída del muro de Berlín, cuando el experto holandés en entrenamiento deportivo Guus van der Meer introdujo la tecnología y desarrolló el primer modelo de Power Plate en 1999. Desde entonces, la tecnología Power Plate se ha adaptado para su uso por parte del público general, de forma que ahora todo el mundo puede disfrutar del entrenamiento con máquinas Power Plate. Esto quiere decir que es posible fortalecer los músculos sin necesidad de utilizar pesas, es decir, sin sobrecargar el cuerpo y las articulaciones. Las máquinas Power Plate son utilizadas por todo tipo de personas, desde atletas de alto rendimiento hasta personas mayores, o simplemente personas que desean mejorar su forma física y su salud en general.

Un uso correcto es esencial para conseguir resultados óptimos

En teoría, la máquina Power Plate puede utilizarla casi todo el mundo. Cada usuario puede ajustar el entrenamiento a su propio nivel con objeto de reducir la carga que soportan articulaciones, tendones y ligamentos. Como sucede con el resto de formas de entrenamiento, el uso correcto de los ejercicios conforme a su capacidad personal determinará los beneficios y los efectos que obtendrá de las sesiones de entrenamiento con la máquina Power Plate, además de evitar el riesgo de lesiones o daños físicos.

La postura del cuerpo, la rigidez y la tensión muscular (es decir, la intensidad de la contracción de los músculos) son factores importantes que afectan a la sesión de entrenamiento. Si los músculos están tensos o contraídos, absorberán las vibraciones que contribuirán a fortalecerlos y tonificarlos. Los ejercicios pasivos (por ejemplo, estiramientos y masajes) que se realizan en la máquina Power Plate no absorben tanta vibración y, por lo tanto, pueden realizarse con más frecuencia.

El ejercicio Acceleration Training™ debe realizarse periódicamente y empezando a baja intensidad (es decir, con una frecuencia y amplitud bajas en sesiones cortas). El cuerpo debe estimularse con suavidad de forma que pueda ajustarse al entrenamiento con vibración sin sobrecargar el cuerpo. Con el paso del tiempo, se podrá aumentar la intensidad y la duración de igual forma que en otros programas de entrenamiento progresivo. Una vez que el cuerpo se ha adaptado a la vibración, es posible cambiar o intensificar el entrenamiento para continuar mejorando el rendimiento, ya sea con objetivos deportivos o para mejorar la vida cotidiana.

Indicaciones médicas

Las indicaciones médicas que aquí se afirman incluyen su uso para prevención, tratamiento y/o alivio de enfermedades.

Prevención de caídas

- **Afirmación:** el entrenamiento con Power Plate puede ser una herramienta/ayuda beneficiosa para la prevención de caídas en personas mayores.
- **Definición:** la prevención de caídas se define como las diferentes medidas que contribuyen a reducir el número de accidentes por caída que sufren las personas mayores.

Fuerza y potencia muscular

- **Afirmación:** el entrenamiento con Power Plate puede ser una herramienta/ayuda beneficiosa para aumentar la fuerza y la potencia y mejorar así el rendimiento de la vida cotidiana, tanto aguda como estructural.
- **Definición:** la fuerza física es la capacidad de una persona o animal para ejercer fuerza en objetos físicos mediante el uso de los músculos. El objetivo del entrenamiento de fuerza es aumentar la fuerza física. La potencia es la cantidad de trabajo realizado o de energía transferida por unidad de tiempo.

Dolor

- **Afirmación:** el entrenamiento con Power Plate puede ser una herramienta/ayuda beneficiosa para reducir y/o aliviar el dolor (crónico).
- **Definición:** el dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada con la presencia de daños en tejidos, o descrita en términos de dichos daños.

Celulitis

- **Afirmación:** el entrenamiento con Power Plate puede ser una herramienta/ayuda beneficiosa para reducir la aparición de celulitis.
- **Definición:** la palabra celulitis describe una afección que se produce tanto en hombres como en mujeres (aunque es mucho más común en mujeres) en la que la piel de las extremidades inferiores, del abdomen y de la región pélvica aparece cubierta de hoyuelos tras la pubertad.

Pérdida de peso

- **Afirmación:** el entrenamiento con Power Plate puede ser una herramienta/ayuda beneficiosa para la pérdida de peso y, de forma específica, para la pérdida de grasa corporal.
- **Definición:** la pérdida de peso, en el contexto de la medicina, salud o forma física, es una reducción del peso total del cuerpo debida a una pérdida de líquidos, grasa corporal o tejido adiposo y/o masa magra (es decir, depósitos minerales óseos, músculo, tendones y otros tejidos conjuntivos).

Densidad ósea/Densidad mineral ósea

- **Afirmación:** el entrenamiento con Power Plate puede ser una herramienta/ayuda beneficiosa para mejorar la densidad ósea y prevenir la pérdida de densidad mineral ósea causada por el envejecimiento.
- **Definición:** la densidad ósea (o densidad mineral ósea) es un término médico que hace referencia a la cantidad de materia por centímetro cúbico de hueso.

Circulación y sistema cardiovascular

- **Afirmación:** el entrenamiento con Power Plate puede ser una herramienta/ayuda beneficiosa para mejorar y facilitar la circulación y mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular.
- **Definición:** el aparato circulatorio es un sistema de órganos que transporta nutrientes, gases y residuos hasta y desde las células, ayuda a luchar contra enfermedades y ayuda a estabilizar la temperatura corporal y el pH del cuerpo para mantener la homeostasis. El aparato circulatorio transporta dos líquidos diferentes: la sangre y el líquido linfático. El sistema cardiovascular está formado por la sangre, el corazón y los vasos sanguíneos. El sistema linfático se compone de líquido linfático, ganglios y vasos linfáticos. A su vez, el sistema cardiovascular y el sistema linfático constituyen el aparato circulatorio. La circulación pulmonar es la parte del sistema cardiovascular que transporta la sangre pobre en oxígeno desde el corazón hasta los pulmones y luego devuelve la sangre oxigenada al corazón.

Flexibilidad/rango de movimiento

- **Afirmación:** el entrenamiento con Power Plate® puede ser una herramienta/ayuda beneficiosa para mejorar la flexibilidad y la rango de movimiento.
- **Definición:** la flexibilidad es de una articulación o conjunto de articulaciones y músculos que puede alcanzarse en un esfuerzo momentáneo y en la que podrían intervenir otra persona o algún dispositivo. La flexibilidad de una articulación depende de muchos factores, especialmente de la longitud y la laxitud de los músculos y los ligamentos debidas a la variación humana normal, así como de la forma de los huesos y los cartílagos que conforman la articulación.

Enfermedades

- **Afirmación:** el entrenamiento con Power Plate puede ser una herramienta/ayuda beneficiosa para mejorar el bienestar general, la forma física y el funcionamiento cotidiano en poblaciones de pacientes. Power Plate puede tener un efecto positivo sobre la forma física general, la fuerza muscular, el funcionamiento cotidiano y el bienestar, pero no afectará directamente al estado de enfermedades o lesiones. Su uso mejorará la calidad de vida del paciente.
- **Definición:** no existe una definición posible para un grupo tan diverso. Ejemplos de pacientes: esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, fibromialgia, parálisis cerebral, lesiones medulares, diabetes, rehabilitación cardiaca.

Instrucciones de seguridad

Antes de utilizar la máquina Power Plate®, es muy importante que lea todo el manual, incluidas todas las advertencias e instrucciones de seguridad. Asimismo, deberá transmitir todas las advertencias e instrucciones a cualquier otra persona que utilice la máquina Power Plate. Conserve este manual en caso de que necesite consultarlo en el futuro.

! Advertencias sobre la salud!

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, debe consultarlo con un médico que le haga un examen físico y le autorice a participar en el programa, ya que podría resultar lesionado.

Si tiene alguna afección médica conocida o limitaciones físicas que afecten a su capacidad de hacer ejercicio, Power Plate le recomienda encarecidamente que busque el asesoramiento de un médico antes de utilizar la máquina Power Plate a fin de evitar posibles lesiones.

Si sufre mareos, desmayos, dificultades respiratorias o dolor mientras utiliza la máquina Power Plate, deje de utilizarla inmediatamente y consúltelo con un médico. De lo contrario, podría sufrir lesiones.

La máquina Power Plate es un dispositivo médico diseñado con fines terapéuticos para determinadas indicaciones médicas y como parte de un programa de ejercicio supervisado.

Siga siempre las indicaciones que aparecen en el panel de la máquina para utilizarla de forma adecuada.

Es necesario supervisar atentamente la máquina cuando la utilicen o haya cerca niños o personas discapacitadas.

Actúe siempre con precaución al subirse o bajarse de la máquina. Use las asas de la máquina cuando los necesite, para mantener la estabilidad al subirse y bajarse de la máquina.

No meta nada en el interior ni debajo de la máquina, ni la incline hacia un lado mientras está en funcionamiento.

Use la máquina exclusivamente para los fines descritos en este manual y únicamente con accesorios o elementos que vengan con ella o que cuenten con la autorización específica de Power Plate, ya que de lo contrario podrían producirse lesiones.

! Preparación y manipulación Peligro!

para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre la máquina Power Plate antes de limpiarla o repararla.

! Advertencia! para reducir el riesgo de descarga eléctrica, incendio, quemaduras y otras lesiones, enchufe siempre la máquina Power Plate en un enchufe que cuente con una toma de tierra adecuada.

! Advertencia! para garantizar el uso seguro de la máquina Power Plate, examínela periódicamente para detectar posibles daños o desgaste. La máquina no contiene piezas que el usuario pueda reparar. Por lo tanto, excepto en lo que respecta a las tareas de mantenimiento descritas más adelante en este manual, el propietario/ usuario deberá acudir siempre a un técnico profesional autorizado por Power Plate para llevar a cabo el mantenimiento y/o las reparaciones de la máquina.

- La máquina debe instalarse en una superficie dura y nivelada, en un lugar libre de obstrucciones en un radio de 90 cm alrededor de la plataforma vibratoria.
- La máquina no debe utilizarse en exteriores, ni cerca de una piscina o de fuentes de agua o de humedad extrema. El contacto con el agua podría causar un cortocircuito, lo que a su vez podría causar lesiones físicas o estropear la máquina. Cuando la máquina no esté en uso, desenchúfela.

- Nunca intente levantar o trasladar la máquina sin ayuda.
- Nunca utilice la máquina si ha sufrido una caída, ha sido volcada, dañada o incluso parcialmente inmersa en agua, salvo que un técnico profesional autorizado por Power Plate haya examinado la máquina y haya dado el visto bueno para su uso.
- No introduzca objetos en las aberturas de la máquina. Si un objeto cae en el interior de la máquina, apáguela y desenchúfela antes de intentar recuperar el objeto. Si no llega al objeto, póngase en contacto con un técnico profesional autorizado por Power Plate.

Hidratación

- Power Plate recomienda que el usuario se mantenga bien hidratado bebiendo al menos 300 ml de agua antes, durante y después de cada sesión de ejercicios.

Atuendo y protección

- Durante los ejercicios en los que el usuario está de pie sobre la plataforma vibratoria, el usuario deberá llevar zapatillas con suela de goma, o si opta por hacer ejercicio en calcetines o descalzo, deberá utilizar la alfombrilla contorneada que se incluye con la máquina.
- Al realizar ejercicios con cualquier parte del cuerpo en contacto con la plataforma de vibración, Power Plate recomienda el uso de al menos una alfombrilla contorneada.

Posición y equilibrio

- Para evitar posibles lesiones causadas por las vibraciones de la máquina, Power Plate recomienda que el usuario no se apoye sobre sus talones, no "bloquee" sus articulaciones ni estire del todo las piernas cuando esté de pie sobre la máquina.
- Mientras se está en la plataforma, es importante mantener el equilibrio en todo momento. No obstante, el usuario

no debe "colgarse" de las asas de la máquina para mantener el equilibrio, sino que debe mantener las rodillas directamente encima de los dedos de los pies (salvo en los ejercicios para los que se indique específicamente lo contrario). Una posición adecuada y un buen equilibrio son particularmente importantes si el usuario emplea pesas en algún ejercicio que realice sobre la máquina. Power Plate recomienda encarecidamente evitar el uso de pesas con la máquina, salvo que un entrenador profesional supervise el ejercicio o que el usuario tenga amplia experiencia en entrenamiento con pesas o con la máquina Power Plate.

- Las tres ilustraciones que aparecen a la derecha muestran posturas incorrectas sobre la máquina.
- La ilustración que hay debajo muestra la postura correcta sobre la máquina.

Incorrecto



Es necesario estar siempre en equilibrio cuando se está sobre la máquina Power Plate. No se cuelgue de las asas; úselas exclusivamente para mantener el equilibrio.

Incorrecto



No se apoye excesivamente sobre sus talones. Equilibre el cuerpo principalmente sobre la parte delantera de sus pies.

Incorrecto



Cuando entrene con la máquina Power Plate, no debe "bloquear" las articulaciones (por ejemplo, rodillas y codos), sino mantenerlas ligeramente flexionadas.

Correcto



Piernas ligeramente flexionadas.

! Precauciones de compatibilidad electro-magnética (EMC)!

- El modelo my7™ es adecuado para su uso en todo tipo de establecimientos, incluidas instalaciones domésticas u otras instalaciones conectadas directamente a la red pública de baja tensión en edificios utilizados con fines residenciales. Los dos modelos ha sido sometidos a pruebas y han cumplido los requisitos correspondientes a las normas electromecánicas pertinentes, incluida la norma EN 60601-1-2:2007.

- El modelo my7 emite energía electromagnética al funcionar en su uso previsto.

Los equipos electrónicos situados en la proximidad pueden resultar afectados por dicha emisión. De la misma forma, el modelo my7 también puede verse afectado por las emisiones electromagnéticas emitidas por otros equipos presentes.

- El modelo my7 está diseñado para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o usuario del modelo my7 debe cerciorarse de que se utiliza en un entorno que cumpla estas condiciones:

–El suelo debe ser de madera, hormigón o gres. Si el suelo está cubierto con materiales sintéticos, la humedad relativa de la sala deberá ser como mínimo del 30%.

–La calidad de la alimentación eléctrica debe ser la de un entorno típico doméstico, comercial u hospitalario, según sea el caso.

–El modelo my7 no debe utilizarse durante cortes del suministro eléctrico.

–Los campos magnéticos de la frecuencia eléctrica deben tener los niveles característicos de un entorno típico comercial u hospitalario.

- El modelo my7 está diseñado para su uso en un entorno electrónico donde estén controladas las interferencias de radiofrecuencia (RF).

- El cliente o usuario del modelo my7 puede evitar las interferencias electromagnéticas manteniendo una distancia mínima entre los equipos de comunicaciones por radiofrecuencia móviles y portátiles (transmisores) y el modelo my7 según se recomienda en este manual, en función de la potencia máxima del equipo de comunicaciones:

La distancia de separación adecuada para conseguir una inmunidad básica ante las interferencias de radiofrecuencia es de 1 metro.

Conserve este manual en caso de que necesite consultarlo en el futuro.

Controles de la pantalla táctil de my7

El software my7 está organizado en tres módulos: AJUSTES – EJERCICIOS – USUARIOS

Página de inicio



La pantalla de inicio permite el acceso rápido a AJUSTES, USUARIOS y EJERCICIOS, además de ofrecer vídeos sobre nuestra empresa y sobre el modelo my7.

- Sentirme mejor
- Verse mejor
- Jugar mejor

Ajustes



Con este botón se accede al módulo de ajustes. Los ajustes se dividen en 4 áreas.

- Configuración de la máquina
- Educación/Ayuda
- Menú de reparación
- Contacto

Ejercicios



Con este botón se accede al módulo de ejercicios. Los ejercicios se dividen en 3 áreas.

- Programas
- Ejercicios individuales
- Modo manual

Usuarios



Con este botón se accede al módulo de usuarios. Se divide en dos áreas.

- Usuarios nuevos
- Usuarios existentes

Ajustes

Factor-G™

- El modelo my7 ofrece un nuevo ajuste en la máquina llamado Factor-G™ que simplifica la configuración de la máquina para su funcionamiento a varios niveles de intensidad. El Factor-G combina las frecuencias y amplitudes, tal como muestra la tabla que hay a continuación. El término Factor-G™ se basa en fuerzas G, tal y como se describen en el epígrafe 1.2 Nivel de intensidad, que son una combinación de frecuencia y amplitud.

Nivel de intensidad

- La intensidad a la que funciona la máquina puede determinarse multiplicando la frecuencia por la amplitud; el resultado de esta operación muestra la velocidad y la distancia de aceleración de la plataforma. La aceleración se expresa en metros por segundo al cuadrado (m/s^2) que se pueden convertir a fuerzas G. Una aceleración de $9,81 m/s^2$ equivale a una fuerza G de 1 g.
- Estiramiento: prepara los músculos y tejidos conjuntivos. Una preparación excelente para cualquier entrenamiento.
- Balance: activa la conexión entre cuerpo y mente e incrementa la fuerza de los músculos estabilizadores.
- Core: contrae y fortalece el pilar central, incluidos los abdominales, oblicuos y erectores espinales.
- Fuerza: fortalece los músculos magros, tonifica y quema grasas con ejercicios de estilo dinámico y estático.
- Masajes: estimula el flujo sanguíneo y relaja los músculos a la vez que reduce el cansancio tras el entrenamiento.

Los programas y ejercicios contenidos en el modelo my7 siempre comunicarán los ajustes recomendados en Factor-G.

Ajustes	Factor-G™
30 Hz - Baja	1
35 Hz - Baja	2
40 Hz - Baja	3
30 Hz - Alta	4
35 Hz - Alta	5
40 Hz - Alta	6

Ajustes : Menú de reparación

El menú de reparación tiene tres categorías principales:

i. Diagnóstico ii. Estadísticas de uso iii. Soporte técnico

i. Diagnóstico

- a. Permite al usuario realizar una comprobación de diagnóstico en el sistema. La comprobación de diagnóstico generará códigos de error si el sistema tiene un problema interno de software.
-

ii. Estadísticas de uso

- a. Muestra el número total de horas de uso de la máquina
-

iii. Soporte técnico

a. Información y actualizaciones de software

- i. Número de versión de la aplicación de software actual
ii. Instalación de actualizaciones de software
-

b. Información de hardware

- i. Información sobre el hardware embebido
-

c. Calibración del hardware de la pantalla táctil

- i. Recalibrar la pantalla táctil
-

d. Resolución de problemas y soporte

i. Soporte técnico para la pantalla táctil

1. Si la pantalla táctil no responde, siga los siguientes pasos:

- a. Reinicie la máquina my7
b. Recalibre la pantalla táctil
c. Póngase en contacto con el servicio técnico en www.powerplate.com > Elija su país > Haga clic en "Servicio técnico"

ii. Soporte técnico para la pantalla táctil

1. Si la pantalla táctil se bloquea o se cuelga, siga los siguientes pasos:

- a. Reinicie la máquina my7
b. Recalibre la pantalla táctil
c. Póngase en contacto con el servicio técnico en www.powerplate.com > Elija su país > Haga clic en "Servicio técnico"

iii. Soporte para la pantalla táctil

1. ¿Cómo se limpia la pantalla táctil?

- a. Apague la pantalla táctil. Utilice un paño seco y suave que no contenga pelusas. Pase el paño por el monitor para eliminar el polvo. Utilice agua desionizada o destilada o alcohol isopropílico. **No utilice agua del grifo ni agua mineral, ya que podrían dejar marcas blancas en la pantalla** debido a la concentración de sales. Vaporice este líquido en el paño. Nunca vaporice el líquido directamente en la pantalla táctil. Humedezca el paño con el limpiador y deslice el paño con cuidado en una sola dirección, de arriba abajo. Seque la pantalla táctil por completo con otro paño. **No utilice soluciones que contengan acetona, etanol, tolueno, acetato de etilo, amoníaco o clorometano.**
b. Para evitar daños a la pantalla táctil, no aplique demasiada fuerza al limpiarla. La pantalla táctil no es una superficie rígida dura y se puede dañar si se ejerce demasiada presión sobre ella.

iv. my7 Servicio técnico para la máquina

1. En caso de que la alimentación eléctrica de my7 sea intermitente, siga los siguientes pasos:

- a. Reinicie la máquina my7
a. Compruebe que el cable de alimentación esté totalmente introducido en la toma de alimentación (justo encima del interruptor de encendido/apagado.)
b. Póngase en contacto con un representante de Power Plate para obtener información sobre proveedores de servicio locales

v. Servicio técnico para el software

1. Servicio técnico para el software my7

- c. Póngase en contacto con el servicio técnico en www.powerplate.com > Elija su país > Haga clic en "Servicio técnico"

Tecnología de vibración dinámica proMOTION™

¿Cómo funciona?

La tecnología de vibración dinámica proMOTION™ utiliza cables de tensión Vectran® que han sido seleccionados específicamente por su capacidad única de optimizar la transferencia de las vibraciones generadas por la plataforma directamente a los músculos previstos. Específicamente, a los músculos de la parte superior del cuerpo. Los cables Vectran son cinco veces más resistentes que el acero y transfieren las vibraciones a la parte superior del cuerpo a unas tasas de frecuencia de alta velocidad de entre 30 y 40 veces por segundo. Vectran® es una marca registrada de Hoechst Celanese Corp

Cada cable se extiende más de dos metros, lo que permite el movimiento en todos los planos y direcciones para que pueda disfrutar de un rango completo de movimientos y una infinidad de opciones de ejercicio dinámico.

Además de optimizar la transmisión de vibraciones a los músculos previstos, proMOTION también ofrece una resistencia variable. Cambiar la resistencia aumenta la carga en los músculos durante la parte más intensa del movimiento, lo

que supone otra forma de avanzar en los entrenamientos mediante el aumento de la intensidad. El sistema único de amortiguación con gel también aumenta la resistencia a medida que se intensifica el entrenamiento.

Uso y pautas

Al igual que con cualquier otra forma de ejercicio, interrumpa la sesión inmediatamente si sufre desmayos, mareos o malestar mientras utiliza la máquina Power Plate®. Consulte con un médico o un especialista antes de reanudar su entrenamiento.

Tal y como sucede con cualquier rutina de entrenamiento, es importante empezar el uso de proMOTION en el nivel más bajo de resistencia y con la máquina Power Plate en un ajuste bajo. Determine una buena técnica antes de aumentar el ajuste de proMOTION de un nivel bajo a uno alto.

Preste especial atención a la postura, particularmente la de sus muñecas y espalda, así como a su distancia hasta la máquina Power Plate.

Los ejercicios dinámicos deben realizarse principalmente con movimientos verticales.



Mueva la palanca hacia usted para aumentar; aléjela de usted para disminuir



Variación de la intensidad

Entrenar en una máquina Power Plate es como cualquier otro tipo de entrenamiento; empiece con sesiones de entrenamiento ligeras y cortas y, una vez que se haya acostumbrado a las vibraciones, podrá empezar a intensificar el programa de forma gradual. Le recomendamos encarecidamente que escuche siempre lo que su cuerpo le diga.

El aumento de la intensidad paso a paso es importantísimo para que el entrenamiento se lleve a cabo de forma eficaz y responsable.

La intensidad del ejercicio se puede variar simplemente usando las siguientes variables:

- Duración de cada ejercicio
- Tiempo de descanso entre ejercicios
- Número de ejercicios
- Factor-G
- Sesiones por semana (el número óptimo es entre 2 y 3)
- Tensión muscular (cuánto se tensa el músculo) al cambiar el ángulo de la articulación o, por ejemplo, haciendo el ejercicio solamente con una pierna
- Complejidad del movimiento o movimiento adicional (es decir, movimiento activo o dinámico en lugar de mantener una única postura durante el ejercicio)
- Peso o carga adicional, por ejemplo, usar un chaleco con pesas o mancuernas

La forma de aplicar estas variables depende de los objetivos de entrenamiento individuales de la persona. Otros factores que deberán tenerse en cuenta son las lesiones, las limitaciones, las exigencias específicas y/o cualquier otra circunstancia que afecte al régimen de entrenamiento.

En general, pueden tomarse los siguientes pasos en progresión:

Tiempo de ejercicio, número de ejercicios y tiempo de descanso

Estos ajustes dependen de los objetivos de entrenamiento. Si es la primera vez que realiza sesiones de Acceleration Training™, le recomendamos que realice solamente unos pocos ejercicios y descance la misma cantidad de tiempo que dedica a la actividad con la máquina Power Plate. Posteriormente, podrá incluir más ejercicios.

Para conseguir perder peso o mejorar el sistema cardiovascular o la resistencia, es posible reducir el tiempo de descanso, ampliar el tiempo de ejercicio y aumentar el número de ejercicios para así incrementar el volumen total de entrenamiento.

Para recuperación, flexibilidad y preparación, es mejor realizar ejercicios específicos con un volumen total bajo y dejando tiempo suficiente de descanso entre un ejercicio y el siguiente.

Para fuerza, potencia y velocidad, es posible ajustar la intensidad (es decir, los hercios) de cada ejercicio, pero el volumen total debería seguir siendo bajo.

Ejemplo: si entrena para ganar resistencia o para perder peso, deberá ampliar paulatinamente la duración del entrenamiento en varios intervalos de 60 segundos cada uno y reducir el periodo de descanso a 30 segundos o menos entre una serie y la siguiente. Si su objetivo es conseguir el máximo de fuerza o potencia, deberá realizar varias series de corta duración con amplitud elevada, con periodos largos de descanso, de 1 a 4 minutos.

Otro aspecto importante es asegurarse de descansar el tiempo suficiente para recuperarse entre una sesión de entrenamiento y la siguiente.

Normalmente, recomendamos dos días de descanso tras cada sesión de entrenamiento. Según nuestra experiencia, un único día de descanso tras entrenar con equipos Power Plate suele ser suficiente, pero cada cuerpo es distinto y usted tendrá que descubrir qué le va mejor. Si considera que los programas son demasiado fáciles o demasiado intensos una vez que se ha acostumbrado a este método de entrenamiento, podrá ajustarlos hasta un nivel en que se sienta cómodo.

Factor-G

Los ejercicios seleccionados manualmente tienen sus propios ajustes y rango de Factor-G predeterminados. Para cada tipo de ejercicio, recomendamos los siguientes ajustes de Factor-G:

- Los ajustes de estiramiento deben configurarse al nivel 1 de Factor-G.
- Los ajustes de balance deben configurarse entre el nivel 1 y 2 de Factor-G.
- Los ejercicios de core, resistencia y masaje deben configurarse entre los niveles 1 y 6 de Factor-G.

Cuando se aumenta el Factor-G, es necesario reducir el volumen de los ejercicios (duración, número de series) y aumentar el periodo de descanso de forma proporcional.

Alfombrilla

La alfombrilla amortigua las vibraciones. Utilice la alfombrilla siempre que tenga una parte del cuerpo en contacto con la superficie de la plataforma, o si hace ejercicio en calcetines o descalzo.

Sesiones por semana

En general, recomendamos realizar de dos a tres sesiones por semana. Los programas de estiramiento, masajes, relajación y preparación pueden realizarse más a menudo.

Carga adicional

Recomendamos añadir carga adicional, como por ejemplo el uso de pesas, únicamente para usuarios que tengan experiencia con Power Plate o bajo la supervisión de un entrenador profesional. Todos los parámetros anteriores pueden variar con la carga adicional. Cuando se añade carga externa a los ejercicios que se realizan en la máquina Power Plate®, será necesario reducir la amplitud y el volumen del ejercicio, además de aumentar el periodo de descanso de forma proporcional como si se volviera a empezar la progresión completa del ejercicio.

Los programas especializados y los pasos de progresión adicional para usuarios individuales, deberán prepararlos entrenadores formados y certificados por Power Plate®.

Power Plate ofrece diferentes materiales educativos y de entrenamiento (DVD, aprendizaje en línea y, en algunos países, academias especializadas). Si desea más información, visite nuestra página web: www.powerplate.com.

Especificaciones técnicas

Power Plate® my 7™ Especificaciones técnicas

Color (estándar)	grafito o plateado
Dimensiones (An x Pr x Al)	87 cm x 80 cm x 153 cm
Peso	179 kg
Alimentación	100-240 V, 50/60 hercios, voltaje universal
Potencia nominal	160-185 W
Carga máxima	159 kg
Funcionamiento	Pantalla interactiva fácil de usar
Sistema de motor doble DualSync	El sistema de motor doble DualSync mantiene un equilibrio preciso a cualquier frecuencia y nivel de amplitud, permitiendo una perfecta sincronización de la vibración para lograr una respuesta y eficiencia muscular máximas.
Tecnología PrecisionWave	Sistema de vibración armónica de alta fidelidad que ofrece un rendimiento excepcional con resultados inigualables.
Frecuencias	30 a 40 hercios (en incrementos de 1 hercio)
Selecciones de tiempo	0 - 9 minutos (en incrementos de 15 segundos)
Salida de energía de vibración	Alta o baja
Factor-G 1	30 Hz/amplitud baja
Factor-G 2	35 Hz/amplitud baja
Factor-G 3	40 Hz/amplitud baja
Factor-G 4	30 Hz/amplitud alta
Factor-G 5	35 Hz/amplitud alta
Factor-G 6	40 Hz/amplitud alta
Certificaciones	MDD, CE y EMC (certificación TUV); conforme a RoHS/WEEE



0086

Especificaciones de hardware y software

Sistema operativo Windows	CE 6.0 Professional
Software	Software patentado My7 (v1.0) de Power Plate
Gráficos	Tarjeta gráfica integrada
Memoria total	DDR SDRAM portátil (133 Hz): 256 MB
Disco duro (almacenamiento)	Tarjeta micro-SD de 16 GB
Pantalla/Monitor	Pantalla LCD de 10,1" (800 x 480 píxeles)
Puerto/Hub USB	2 puertos USB 1.0
Puerto LAN	10/100M Ethernet
Audio	2 x 2 W

Especificaciones de la tecnología de vibración dinámica proMOTION™

Niveles de resistencia	6 niveles de resistencia. Tire hacia la parte frontal de la máquina para aumentar Tire hacia la parte trasera de la máquina para disminuir.
Cable	Máximo 2,2 m

Mantenimiento!

! ADVERTENCIA: LA MÁQUINA NO CONTIENE PIEZAS QUE EL USUARIO PUEDA REPARAR. PÓNGASE EN CONTACTO CON UN TÉCNICO PROFESIONAL AUTORIZADO POR POWER PLATE®. SI NECESITA REALIZAR CUALQUIER TAREA DE MANTENIMIENTO O RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS QUE NO SE DESCRIBA A CONTINUACIÓN, YA QUE EN CASO CONTRARIO PODRÍA RESULTAR LESIONADO O LA MÁQUINA PODRÍA SUFRIR DAÑOS.

! PRECAUCIÓN: cualquier cambio, modificación o labor de mantenimiento

- que se realice sin autorización podría anular la garantía del producto.
- Desenchufe siempre la máquina y espere como mínimo un minuto antes de realizar ninguna tarea de mantenimiento.
- Limpie la máquina exclusivamente con un paño húmedo. No use objetos afilados, cepillos de cerdas, estropajos ni detergentes ácidos porque podrían afectar al acabado lacado.
- No pulverice ninguna solución de limpieza directamente sobre la máquina, sino humedezca un paño y aplíquelo a la unidad.
- En los componentes de plástico, use únicamente productos que estén diseñados específicamente para su uso en plásticos. Utilice un cepillo suave, no un paño, para limpiar la plataforma, incluida la alfombrilla contorneada.
- Limpie los componentes eléctricos exclusivamente con un paño seco a fin de evitar el riesgo de descargas o daños en los componentes.

Resolución de problemas

- Desenchufe siempre la máquina y espere como mínimo un minuto antes de realizar cualquier tarea de resolución de problemas.
Si no funciona la máquina y la pantalla del panel no se ilumina, compruebe las conexiones eléctricas.

- Si todas las conexiones eléctricas están bien, compruebe el disyuntor o el fusible del enchufe que suministra electricidad a la máquina para asegurarse de que recibe alimentación eléctrica.
- Si se enciende la pantalla del panel pero la plataforma no vibra, desenchufe la unidad, espere al menos un minuto y luego compruebe la conexión al motor de la máquina que está situada debajo de la base de la máquina.
- Si la máquina hace un ruido irregular, desenchúfela, espere al menos un minuto y luego compruebe si están bien apretadas las patas.

! PELIGRO: el usuario no debe intentar resolver ningún problema eléctrico relacionado con la fuente de alimentación de la máquina. En este caso, Power Plate solicita que el usuario se ponga en contacto con un electricista profesional y con licencia para que examine la unidad y realice las reparaciones que sean necesarias. En caso contrario, podrían producirse lesiones físicas o daños en la unidad.

Contacto y asistencia al cliente

Si tiene alguna pregunta,
visite nuestra página web:

www.powerplate.com.

Seleccione su país para ver
los datos de contacto correspondientes.

Garantía/Registro del producto

Para registrar su máquina Power Plate®,
visítenos en
www.powerplate.com.

Si desea ejemplares de este manual o
cualquier otro documento,
póngase en contacto con Power Plate
por medio de la página "Contacto" en
Internet o
escriba a Power Plate:



Power Plate International Ltd

13 George Street
Londres, W1U 3QJ
Reino Unido
T +4420 7317 5000
F +4420 7317 5001
info@powerplate.co.uk

Power Plate North America Inc

17900 Von Karman, Suite 125
Irvine, CA 92614, EE. UU.
T | +1 949 863 1737
F | +1 949 863 1216
info@powerplate.com
877 87 75283

www.powerplate.com