

Pedana Vibrante
PHYSIO WAVE



manuale d'uso

Sommario	1
Introduzione	3
Principi di base	
Effetti su potenza e tono muscolare	
Physio Wave e il tuo benessere	
Physio wave e la tua bellezza	
Aiuta il sistema scheletrico	
Avvertenze	5
Controindicazioni	5
Montaggio	6
Funzionamento	6
Consigli di utilizzo	7
Elenco programmi	8
Posizioni di allenamento	9
Personal Trainer	13
Obiettivi Sport	
Obiettivi Fitness Bellezza	
Avvertenze	16
Garanzia	16

INTRODUZIONE

PhysioWave è un'assoluta novità mondiale. Tecnicamente si definisce come piattaforma neurovibrazionale ed è costituita da un piatto che oscilla in maniera alternata.

Tale movimento, ad alta frequenza trasmette al corpo una vibrazione definita anche Whole Body Vibration (WBV). Molteplici sono gli effetti benefici delle vibrazioni. Ampiamente dimostrati da esperimenti condotti da ricercatori di tutto il mondo compresa la Nasa (Ente spaziale americano): aumentano la forza esplosiva, esercitano un efficace linfodrenaggio e migliorano l'irrorazione sanguigna, contrastano la cellulite e la formazione della massa grassa, rafforzano le ossa.

Tutti possono ottenere risultati chiari e notevoli, in modo semplice, confortevole e con il minimo sforzo in meno di 10 minuti, senza stancarsi e senza neppure cambiarsi i vestiti.

Il sistema vibrante-oscillante della PHYSIO WAVE limita le vibrazioni della testa, ed è oltretutto la forma più benefica del WHOLE BODY VIBRATION (WBV).

PRINCIPI DI BASE

L'uomo durante la naturale locomozione è sottoposto ad una stimolazione continua attraverso l'interazione meccanica tra il piede ed il suolo che genera un treno d'onde d'urto che si propaga lungo tutto il corpo. Queste vibrazioni vengono trasmesse attraverso il piede, la gamba, la colonna vertebrale e il collo. Tutto ciò assicura un forte stimolo biologico per la formazione delle ossa e della muscolatura mantenendo i tessuti sia delle ossa sia dei muscoli entro un limite di sicurezza funzionale. Quando diminuisce il microstrain, cioè la dose giornaliera di vibrazioni dovuta al movimento, gli effetti negativi che ne conseguono sono inevitabili, in quanto le cellule che producono tessuto osseo non vengono più stimolate e l'attività ormonale viene rallentata. Le vibrazioni indotte da PhysioWave fanno aumentare l'attività elettrica del muscolo, di conseguenza i segnali che dal muscolo arrivano al cervello risultano molto amplificati inducendo per reazione la produzione ormonale di testosterone, di GH (l'ormone della crescita o della giovinezza) oltre che ad un aumento di rilascio di serotonina (l'ormone della felicità) e neurotrofina.

Più recenti studi scientifici nel campo aerospaziale, in materia di recupero neuro-muscolare, dopo permanenza per lunghi periodi in assenza di gravità, hanno dimostrato gli effetti benefici di pedane basculanti per il ripristino globale di tutte le funzionalità: motorie, circolatorie, riequilibrio del sistema neuro-vegetativo, posturali; senza causare alcuna alterazione del battito cardiaco anche lavorando ad alte frequenze e senza avere affaticamento muscolare (acidosi).

EFFETTI SU POTENZA E TONO MUSCOLARE

Per anni abbiamo cercato di aumentare la forza muscolare e migliorare la forma fisica allenandoci con i pesi. Con l'aggiunta di ulteriore peso, il muscolo si adattava a un carico maggiore aumentando la forza e la massa. Questa tecnica era quella usata dai greci nell'antichità e utilizzata tuttora. Ma oggi c'è **Physio Wave**, dove non si modifica più il peso bensì l'accelerazione, con meno sollecitazione sui legamenti e sul sistema muscolo-scheletrico, e senza allenamenti faticosi. Bastano 10 minuti di **Physio Wave** per ogni sessione di allenamento, 2 o 3 volte a settimana, per ottenere i risultati desiderati. La maggior parte delle persone pensa che la forma fisica dipenda dalla durata dell'allenamento, ma è l'intensità il fattore che dà i maggiori risultati. Assumendo varie posizioni su **Physio Wave** potrete stimolare diversi muscoli e gruppi muscolari. Con **Physio Wave** sarà possibile ottenere risultati facilmente e in poco tempo in quasi ogni parte del corpo.

Non solo i vostri muscoli si contraggono e si rilassano a velocità elevata, ma la quantità delle fibre presenti in ogni muscolo coinvolto dall'azione di **Physio Wave** supera di gran lunga quella di un allenamento normale. La maggior parte delle persone che si allena in modo convenzionale attiva al massimo il 40% delle fibre muscolari di ogni singolo muscolo. Le oscillazioni/vibrazioni di **Physio Wave** interessano tra il 95% e il 97% delle fibre muscolari. Ciò significa che possono essere stimolati anche i muscoli più bassi e difficili da allenare, come per esempio i muscoli della colonna vertebrale e i muscoli pelvici.

La circolazione intensa, il riscaldamento dei muscoli e l'attivazione riflessa dei tendini contribuiscono ad accrescere l'elasticità del corpo, rimuovendo al tempo stesso qualsiasi tensione, addensamento e aderenza nei tessuti.

Il programma di benessere PHYSIO WAVE è efficace. Il movimento lento/adagio stimola le fibre muscolari lente (fibre rosse), mentre i movimenti veloci stimolano le fibre muscolari veloci (fibre bianche). E' estremamente difficile allenare le fibre muscolari veloci; per fare ciò ci vuole un movimento esplosivo, come saltare cercando di reclutare il maggior numero possibile di fibre.

Questo è molto intensivo e faticoso, e lo è perfino per un' atleta che può permettersi di allenarsi in questa maniera solo per poche volte la settimana.

PHYSIO WAVE, stimola i muscoli in maniera equivalente a 1800 salti al minuto. Un allenamento intensivo richiede una stimolazione maggiore dei muscoli. L' ampiezza del PHYSIO WAVE, può essere estesa a circa 10 mm; unico fra tutti le pedane vibranti. Questo assicura un maggiore effetto di allenamento per un' atleta.

Il principio del piatto vibrante-oscillante garantisce un movimento sincronizzato sia del bacino che della schiena. Questo risultato assieme all' allenamento dei muscoli estende la gamma dei movimenti.

Questo fa sì che l'allenamento vibrante possa essere idealmente compatibile con qualsiasi altri metodo di allenamento.

PHYSIOWAVE E IL TUO BENESSERE

Antistress, relax, benessere generale, riflessologia plantare, aiuto contro l'insonnia.

Grazie all'attivazione della circolazione sanguigna e la maggiore stimolazione dei nervi, il dolore diminuisce. La crescita della tensione muscolare durante l'allenamento spesso porta a una riduzione della tensione residua che diminuisce anche il dolore.

I tendini, le fasce muscolari e i tessuti connettivi vengono trattati dalla tensione intermittente in modo tale da scioglierne le eventuali aderenze. Queste caratteristiche rendono utile l'utilizzo delle vibrazioni in caso di tendinite, esiti di strappi muscolari e di limitazioni funzionali dovute all'artrosi

La stimolazione contemporanea di tutti i recettori del corpo contribuisce a migliorare la coordinazione all'interno delle fasce muscolari e tra i vari gruppi di muscoli. L'allenamento va a interessare anche il sistema dei riflessi e dell'equilibrio, apportando immediato benessere.

Il rafforzamento del tessuto muscolare trasmetterà una maggiore resistenza ed efficienza anche agli altri organi e sistemi del corpo, tra cui il cuore. In questo modo tutti i sistemi ne trarranno vantaggio in termini di efficienza.

Durante la sessione di allenamento con **Physio Wave** il sangue affluisce nei muscoli raggiungendo anche i capillari più sottili fino a 50 volte al secondo. In tal modo, le cellule sono irrorate con maggiore velocità e il corpo espelle molto più rapidamente le sostanze nocive, beneficiando di una migliore rigenerazione.

L' aumento di coordinazione si raggiunge con PHYSIO WAVE in base alla gamma di frequenze fino a 30Hz. Il corpo viene continuamente "sbilanciato".

Questi risultati sono relativi a tutti i muscoli del corpo, i quali vengono coinvolti sinergicamente nel mantenere la coordinazione.

In questo, l' allenamento vibrante-oscillante è unico. La muscolatura e la resistenza fisica miglioreranno chiaramente.

PHYSIO WAVE E LA TUA BELLEZZA

Anticellulite, attivazione della microcircolazione, miglioramento del drenaggio linfatico, rimodellamento, aumento dell'elasticità dei tessuti, tonificazione muscolare, miglioramento totale del sistema cardio-circolatorio, stimola la diuresi.

Il massaggio provocato dagli esercizi di **Physio Wave** scioglie gli addensamenti dei tessuti e le aderenze, distrugge le cellule adipose e accresce la mobilità degli strati tissutali. La cellulite viene sciolta, il tessuto connettivo rinforzato e la pelle risulterà più liscia e levigata.

L'allenamento con **Physio Wave** intensifica la combustione dei grassi, migliorando il metabolismo di base, e riducendo gli strati adiposi sottocutanei. Lo speciale massaggio praticato durante gli esercizi si concentrerà sulle zone con problemi specifici.

Tali risultati sono imputabili ad un aumento della produzione di testosterone, HGH e di IGF-1, ma anche ad un aumento del rilascio di serotonina e di neurotrofina ormoni che stimolano le funzioni cerebrali.

AIUTA IL SISTEMA SCHELETRICO

Durante la locomozione, al momento dell'impatto del piede al suolo, vengono generate e trasmesse lungo tutto il corpo le onde d'urto. Queste vibrazioni sono trasmesse attraverso il piede, la gamba, la colonna vertebrale e il collo.

Tutto ciò rappresenta un forte stimolo per la formazione delle ossa durante la vita dell'uomo. Questa osservazione ha suggerito ai ricercatori un nuovo metodo di allenamento, che utilizza come fattore di stimolo la vibrazione meccanica.

Physio Wave stimola la crescita del tessuto osseo. Ricerche scientifiche hanno dimostrato che la densità ossea aumenta dopo l'allenamento con PHYSIO WAVE. Questa aumentata densità, unita a muscoli rafforzati e un maggiore senso di equilibrio, contribuisce a combattere l'osteoporosi e riduce il rischio di caduta, in particolare per i più anziani.

AVVERTENZE

Vi consigliamo, prima di ogni nuova pratica sportiva, e quindi anche prima dell'utilizzo della Physio Wave, di sottoporvi ad una accurata visita medica ed un'analisi muscolo scheletrica. Se durante l'esecuzione degli esercizi doveste sentirvi particolarmente affaticati o doloranti interrompete immediatamente l'esecuzione e consultate il vs medico.

CONTRONDAZIONI

Diabete, emicrania, epilessia, ernia acuta, discopatia, spondilosi, ferite fresche, gravidanza, malattie cardiovascolari, presenza di spirale, placche o perni nelle ossa, protesi articolari, pacemaker, trombosi, tumori, patologie in corso o presunte.

MONTAGGIO.

Togliere con cura la Physio Wave dall'imballo. Appoggiare il basamento a terra e regolare i pedini fino alla perfetta messa in bolla rispetto al piano del pavimento. E' preferibile non posizionarla al centro della stanza ma in un angolo o/e vicino ad una colonna portante. Nel caso di pavimenti (legno) con un intercapedine vuota può rendersi necessario inserire tra piedi e pavimento un materiale per ammortizzare le vibrazioni come un pannello legno rivestito di gomma, un tappetino di gomma, del sughero in pannelli.

Togliere il manubrio dal suo imballo: avvicinarlo alla base e collegare lo spinotto che esce dal manubrio con lo spinotto che esce dalla base. Una volta collegati gli spinotti, appoggiare il manubrio alla base, facendo attenzione a non pizzicare il filo e avvitare con i bulloni in dotazione, fino a completa chiusura. Collegare la presa in dotazione alla base.

FUNZIONAMENTO**Accensione**

Collegare il cavo di alimentazione alla presa della corrente **IMPORTANTE (ricordarsi di staccarlo dalla presa quando non utilizzato).**

Accendere la pedana tramite il tasto on/off posto sulla consolle di comando al centro del manubrio.

Scelta programma di lavoro

Dopo il messaggio di benvenuto la pedana visualizzerà il primo programma presente nell'elenco programmi (4 per il modello base e per il 19 modello Pro). Le volte successive che si accenderà la macchina verrà invece visualizzato l'ultimo programma utilizzato. Scorrere l'elenco programmi in giù o su utilizzando i tasti + e - presenti sulla tastiera.

Una volta scelto il programma che si vuole eseguire confermare con il tasto OK. La pedana inizierà il lavoro.

IMPORTANTE. Prima di utilizzare prendere visione della sezione dedicata alle posizioni di utilizzo e della descrizione dei programmi.

Programmazione

L'ultimo programma dell'elenco di entrambi i modelli è un programma (personal) in cui l'utente esperto può inserire il propri parametri personalizzati. Una volta confermato con il tasto OK la scelta del programma "Personal" si potrà procedere alla programmazione della velocità di lavoro, del tempo di lavoro e del numero di ripetizioni.

Normalmente si consiglia di non eccedere i 30 / 45 secondi lavoro continuativo e di non eseguire più di 6 ripetizioni sullo stesso distretto muscolare ogni 2 / 3 giorni. Per quanto riguarda la velocità di esecuzione dipenderà da età, sesso, condizione fisica e obiettivo. Generalmente si consigliano i 5/15 Hertz per il massaggio; i 10/20 Hertz per i trattamenti di estetica; i 15/30 Hertz per lo sport o il fitness.

Modifica impostazioni

Durante l'esecuzione, di ognuno dei programmi, si possono modificare sia il tempo che la velocità. Per fare ciò premere il tasto Speed o il tasto Time sulla tastiera e modificare la durata con il tasto + o -.

Pausa

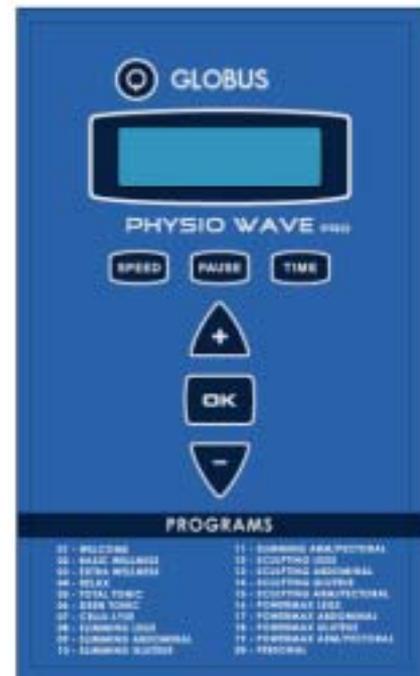
Durante l'esercizio posso inoltre mettere in pausa la Physio Wave tramite il tasto Pause sulla tastiera.

Ritorno menu

Per tornare al menu principale premere 2 secondi il tasto ON/OFF.

Spegnimento

Per spegnere la macchina premere per più di 2 secondi il tasto ON/OFF



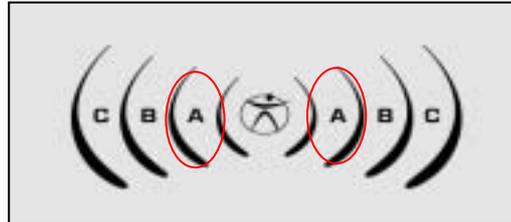
di

CONSIGLI UTILIZZO**IMPORTANTE**

Altezza	Posizione Piedi
Fino 160 cm	A A
Fino 180 cm	B B
Fino 200 cm	C C

Non salire sulla pedana a programma iniziato. Posizionare i piedi con un'apertura in funzione della statura. I piedi vanno disposti simmetricamente rispetto al centro della pedana. Mai mettere i piedi in posizione esterna oltre la lettera C.

Esempio posizionamento dei piedi in A - A.



IMPORTANTE. Benchè il vs grado di affaticamento percepito sia molto basso, in realtà il vs corpo e i vs muscoli stanno lavorando con una elevata intensità. Pertanto vi consigliamo di non esagerare nell'utilizzo della Physio Wave e di farvi consigliare nello scegliere nuovi esercizi o modalità da persone esperte di training o da medici e fisiatrì. Inoltre mai fare più di 2 cicli di esercizio sullo stesso distretto muscolare.

Vi consigliamo, se conforme al vs obiettivo, di combinare fra loro programmi riferenti a distretti muscolari diversi (gambe, addome, glutei, tronco, dorso, pettorali, braccia, etc...) ma mai ripetere il programma sullo stesso distretto muscolare, a meno di non combinare un programma di forza alle gambe con uno di rilassamento.

Una volta diventati utenti esperti, per progredire nell'allenamento vi consigliamo di seguire le seguenti indicazioni nel vostro programma d'allenamento:

- Aumentare il tempo dell'esercizio (max 90 sec)
- Ridurre il tempo di riposo (min metà del tempo di lavoro)
- Aumentare le ripetizioni (per il solo programma Personal) (max 6)
- Esercitarsi dinamicamente
- Compiere nuovi esercizi
- Aumentare la velocità di vibrazione
- Compiere gli esercizi un arto alla volta
- Divaricare i piedi e aumentarne via via la distanza

IMPORTANTE. E' molto importante eseguire gli esercizi di potenziamento e di stretching dopo un adeguato riscaldamento e far seguire una sessione di defaticamento. Per fare questo si può far ricorso al programma relax. Ricordate infatti che la mancata esecuzione di questi esercizi rallenta il consumo dei grassi e aumenta la probabilità di infortuni.

Tabella: Elenco Programmi

Nr.	Nome	Zona	Descrizione	Base	Pro
1	Welcome		Approccio alla stimolazione muscolare		x
2	Basic wellness		Benessere base		x
3	Extra wellness		Tonificazione intensiva		x
4	Relax		Antistress	x	x
5	Total tonic		Tonificazione completa		x
6	Dren tonic		Drenaggio e Tonificazione indotta	x	x
7	Cellu-lyse		Vascolarizzazione e Riattivazione circolatoria		x
8	Slimming	Gambe	Modellamento	x	x
9		Addominali			x
10		Glutei			x
11		Pettorali e Braccia			x
12	Sculpting	Gambe	Definizione muscolare		x
13		Addominali			x
14		Glutei			x
15		Pettorali e Braccia			x
16	Power Max	Gambe	Potenziamento muscolare	x	x
17		Addominali			x
18		Glutei			x
19		Pettorali e Braccia			x
20	Personal		Programmazione utente	x	x

Tabella: Posizioni di lavoro e durata degli esercizi.

Nr.	Nome	Zona	Posizioni di lavoro (Fig.)	nr fasi	tempo totale
1	Welcome		2-3-4-5-6	6	05.10
2	Basic wellness		4-20-33	5	08.05
3	Extra wellness		4-5-16-18-25-32	6	09.05
4	Relax		11-12-13-28-31	5	08.00
5	Total tonic		1-4-16-17-23-24-32	4	05.25
6	Dren tonic		2-10-12-17-31	5	06.05
7	Cellu-lyse		1-6-8-12-16-18-25-33	5	05.00
8	Slimming	Gambe	1-4-5-6-7-8	6	07.52
9		Addominali	16-17-21-22-32	6	07.28
10		Glutei	16-17-18	6	07.43
11		Pettorali e Braccia	23-24-25-26-27-30-32-33	6	07.19
12	Sculpting	Gambe	1-4-5-6-7-8	6	08.11
13		Addominali	16-17-21-22-32	6	07.22
14		Glutei	16-17-18	6	07.47
15		Pettorali e Braccia	23-24-25-26-27-30-32-33	6	06.57
16	Power Max	Gambe	1-4-5-6-7-8	6	08.37
17		Addominali	16-17-21-22-32	6	07.45
18		Glutei	16-17-18	6	08.11
19		Pettorali e Braccia	23-24-25-26-27-30-32-33	6	07.19
20	Personal		Da 1 a 33		

POSIZIONI DI ALLENAMENTO

1) IN PUNTA DI PIEDI

ZONA SOLLECITATA

Tibie e polpacci



POSTURA

Posizionare i piedi sulla parte centrale della pedana e sollevare i talloni. Contrarre l'addome e con la schiena dritta piegare leggermente le ginocchia.

2) IN PIEDI

ZONA SOLLECITATA

Quadricipiti, tibie e polpacci



POSTURA

Salire sulla pedana a gambe unite mantenendo le punte dei piedi rivolte verso la parte anteriore.

3) GAMBE DIVARICATE

ZONA SOLLECITATA

Quadricipiti, tibie e polpacci



POSTURA

Stessa posizione della figura nr. 2 ma a gambe leggermente divaricate.

4) SQUAT

ZONA SOLLECITATA

Quadricipiti, tibie e polpacci



POSTURA

Posizionare i piedi dritti rivolti verso la parte anteriore e con gambe leggermente divaricate e flesse. Schiena dritta, con il peso sull'avampiede.

5) SQUAT INTENSO

ZONA SOLLECITATA

Quadricipiti, tibie e polpacci



POSTURA

Stessa posizione della figura nr. 4 ma con una flessione di almeno 110 gradi delle ginocchia. Mantenersi in equilibrio sfruttando le maniglie del manubrio.

6) SQUAT DINAMICO

ZONA SOLLECITATA

Quadricipiti, tibie e polpacci



POSTURA

Sempre a piedi divaricati passare dalla posizione della fig. 4 alla posizione della fig. 5, con movimento continuo e lento.

7) AFFONDO

ZONA SOLLECITATA

Quadricipiti, tibie, glutei e polpacci



POSTURA

Salire e scendere lentamente dalla pedana. Prima con una poi con l'altra gamba.

8) PIEDI DIVARICATI

ZONA SOLLECITATA

Quadricipiti, interno cosce, tibie e polpacci



POSTURA

Posizionare i piedi divaricati e con gambe leggermente divaricate e flesse. Schiena dritta.

9) STRECHING

ZONA SOLLECITATA

Quadricipiti, tibie e polpacci



POSTURA

Gambe divaricate e tese, mani appoggiate al manubrio, spostare progressivamente il peso verso l'esterno della pedana

10) STRECHING 2

ZONA SOLLECITATA

Quadricipiti, tibie e polpacci



POSTURA

Posizionati di lato alla pedana appoggiare un piede sulla pedana mantenendo la gamba dritta. Punta del piede verso la parte anteriore della pedana.

11) MASSAGGIO POLPACCI

ZONA SOLLECITATA

Polpacci, gambe



POSTURA

Stesi a terra proni, fronte pedana con la testa in direzione opposta appoggiare i polpacci sulla pedana.

12) MASSAGGIO COSCIE

ZONA SOLLECITATA

Cosce, gambe



POSTURA

Stesi a terra supini, fronte pedana con la testa in direzione opposta appoggiare le cosce sulla pedana.

13) MASSAGGIO GAMBE

ZONA SOLLECITATA

Gambe Interno coscia



POSTURA

Posizionati di lato alla pedana appoggiare un piede sulla pedana mantenendo con la gamba flessa. Punta del piede verso la parte anteriore della pedana.

14) MASSAG. INTERNO COSCIA

ZONA SOLLECITATA

Gambe, glutei, interno coscia



POSTURA

Posizionati di lato, fianco alla pedana appoggiare un piedi sulla pedana mantenendo con la gamba flessa. Punta del piede verso la parte anteriore della pedana.

15) MASSAGGIO SCHIENA E GLUTEI

ZONA SOLLECITATA

Gambe glutei e schiena



POSTURA

Sedersi sulla pedana di lato.

16) PONTE GLUTEI

ZONA SOLLECITATA

Glutei e addominali



POSTURA

Stesi a terra proni, con i piedi sulla pedana, contrarre gli addominali e speingere con i piedi fino a sollevare i glutei.

17) PONTE ALTERNATO
ZONA SOLLECITATA
Glutei e addominali



POSTURA
Stesi a terra proni, con i piedi sulla pedana, contrarre gli addominali e speingere con i piedi fino a sollevare i glutei. Sollevare una gamba alla volta.

18) GLUTEI
ZONA SOLLECITATA
Glutei e gambe.



POSTURA
Di lato da sopra la pedana appoggiarsi al manubrio esu una gamba flettere la schiena in avanti fino 45-60 gradi.

19) RELAX
ZONA SOLLECITATA
Schiena, gambe, corpo



POSTURA
Seduti sulla pedana, gambe incrociate.

20) GAMBE
ZONA SOLLECITATA
Glutei e gambe



POSTURA
Stesi a terra supini, con la testa in direzione opposta appoggiare il bacino sulla pedana.

21) ADDOMINALI
ZONA SOLLECITATA
Addominali



POSTURA
Seduti sulla pedana con mani in appoggio e piedi sollevati da terra, ginocchia piegate. Anche con movimento in estensione

22) ADDOMINALI 2
ZONA SOLLECITATA
Addominali



POSTURA
Ginocchia sulla pedana, gambe unite.

23) SPALLE
ZONA SOLLECITATA
Spalle, dorso, pettorali



POSTURA
Utilizzare le cinghie, braccia tese con angolo 80, 90 gradi sul corpo

24) TRAPEZIO
ZONA SOLLECITATA
Dorso, trapezio



POSTURA
Braccia piegate a 90 gradi, tirare verso di se le cinghie

25) TRICIPITE

ZONA SOLLECITATA
Trapezio, dorso.



POSTURA

In ginocchio, schiena alla pedana, portare le cinghie dietro in alto e tirare.

26) BICIPITE

ZONA SOLLECITATA
Braccia, bicipite



POSTURA

In piedi fronte alla pedana, tirare le cinghie verso di se con le braccia piegate a 90 gradi.

27) SCHIENA

ZONA SOLLECITATA
Schiena



POSTURA

In ginocchio, schiena alla pedana, incrociare le cinghie e tenere le mani all'altezza del petto, tirare e inarcare la schiena.

28) SPALLE RELAX

ZONA SOLLECITATA
Spalle, schiena



POSTURA

In ginocchio fronte alla pedana appoggiare le mani su di essa e fare una lieve pressione sulle mani.

29) SPALLE TONIFICAZIONE

ZONA SOLLECITATA
Spalle, schiena, addominali



POSTURA

Piedi sulla pedana mani a terra, braccia tese.

30) TRICIPITE PRO

ZONA SOLLECITATA
Tricipite, braccia, spalle



POSTURA

Sedersi vicino alla pedana, schiena alla pedana, mani sulla pedana sollevare i glutei.

31) RELAX AVAMBRACCIO

ZONA SOLLECITATA
Braccia, spalle



POSTURA

In ginocchio di fianco alla pedana, appoggiare una mano a sessione, facendo una leggera pressione.

32) PETTORALI ADDOMINALI

ZONA SOLLECITATA
Pettorali, addominali, schiena



POSTURA

Posizione statica o dinamica flessione a gambe divaricate e braccia poco divaricate.

33) PETTORALI 2

ZONA SOLLECITATA
Pettorali, spalle



POSTURA

Posizione statica o dinamica ma con posizione di partenza in ginocchio e braccia poco divaricate.

Personal Trainer Physio Wave

La GLOBUS ha creato fin dal 1983 un proprio Centro di Ricerca (CRG) per avere un'importante supporto scientifico e per ideare soluzioni moderne con tecnologie innovative.

Le esperienze condotte in questi anni hanno portato i ricercatori CRG a studiare in modo approfondito le problematiche in ambito sportivo ed estetico nel più assoluto rispetto della fisiologia del corpo umano e della sicurezza di trattamento.

La GLOBUS è particolarmente orgogliosa del lavoro svolto e delle numerose collaborazioni esistenti con Università ed Istituti di Ricerca di tutto il mondo: ciò rappresenta non solo un riconoscimento del valore scientifico dell'attività ma soprattutto un forte stimolo a continuare in questa direzione.

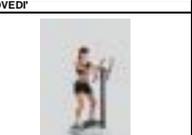
Il PERSONAL TRAINER Physio Wave , è uno strumento indispensabile per scegliere i programmi da effettuare giorno per giorno in funzione degli obiettivi che si vogliono raggiungere. Questa guida professionale organizzata in settori (SPORT, FITNESS e BELLEZZA) contiene per ogni obiettivo una scheda con informazioni dettagliate su cicli di lavoro e programmi da utilizzare con le relative posture.

Obiettivi SPORT

VOLLEY

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
					
POWER MAX Pettorali e braccia	POWER MAX Gambe	POWER MAX Pettorali e braccia	POWER MAX Addominali	POWER MAX Glutei	RELAX Antistress
					
	POWER MAX Addominali			POWER MAX Pettorali e braccia	

CALCIO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
					
POWER MAX Gambe	POWER MAX Gambe	POWER MAX Glutei	POWER MAX Gambe	POWER MAX Gambe	RELAX Antistress
					
	POWER MAX Addominali			POWER MAX Addominali	

BASKET

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
					
POWER MAX Pettorali e braccia	POWER MAX Gambe	POWER MAX Pettorali e braccia	POWER MAX Pettorali e braccia	POWER MAX Gambe	RELAX Antistress
					
		POWER MAX Addominali		POWER MAX Addominali	

SCI - Settimana bianca

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
					
POWER MAX Gambe	POWER MAX Addominali	POWER MAX Glutei	POWER MAX Gambe	POWER MAX Gambe	RELAX Antistress
					
		POWER MAX Addominali		POWER MAX Addominali	

BIKE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
					
POWER MAX Gambe	POWER MAX Addominali	POWER MAX Gambe	POWER MAX Glutei	POWER MAX Addominali	RELAX Antistress
					
	POWER MAX Glutei				RELAX Antistress

RUNNING

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
					
POWER MAX Gambe	POWER MAX Glutei	POWER MAX Gambe	POWER MAX Addominali	POWER MAX Gambe	RELAX Antistress
					
	POWER MAX Addominali				RELAX Antistress

Obiettivi FITNESS e BELLEZZA

TOTAL BODY

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERGI'	SABATO
					
BASIC WELLNESS Pettorali e braccia	TOTAL TONIC Addominali	EXTRA WELLNESS Pettorali e braccia	TOTAL TONIC Glutei	TOTAL TONIC Gambe	EXTRA WELLNESS Gambe
					
	EXTRA WELLNESS Gambe		EXTRA WELLNESS Pettorali e braccia		

TONIFICAZIONE COSCE E GLUTEI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERGI'	SABATO
					
SCULPTING Gambe	TOTAL TONIC Gambe	SCULPTING Glutei	TOTAL TONIC Gambe	TOTAL TONIC Glutei	SCULPTING Gambe

TONIFICAZIONE ADDOMINALI e DORSO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERGI'	SABATO
					
SCULPTING Addominali	TOTAL TONIC Addominali	SCULPTING Addominali	TOTAL TONIC Addominali	TOTAL TONIC Addominali	

TONIFICAZIONE ARTI SUPERIORI E PETTORALI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERGI'	SABATO
					
SCULPTING Pettorali e Braccia	EXTRA WELLNESS Pettorali e braccia	SCULPTING Pettorali e Braccia	EXTRA WELLNESS Pettorali e braccia	EXTRA WELLNESS Pettorali e braccia	

CELLULITE COSCE E GLUTEI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERGI'	SABATO
					
DREN TONIC Glutei	CELLULYSE Gambe	DREN TONIC Gambe	DREN TONIC Glutei	CELLULYSE Gambe	

MODELLAMENTO CORPO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERGI'	SABATO
					
TOTAL TONIC Gambe	POWER MAX Addominali	SCULPTING Pettorali e Braccia	POWER MAX Addominali	SCULPTING Glutei	RELAX Amnistress
					
TOTAL TONIC Addominali		SCULPTING Gambe		EXTRA WELLNESS Pettorali e braccia	

AVVERTENZE.

Si consiglia periodicamente di verificare il serraggio e la tenuta di viti e bulloneria.

Un utilizzo non corretto o eccessivo può causare danni alla salute.

Come prima di iniziare qualsiasi nuova attività fisica, vi consigliamo di rivolgervi al vostro medico di fiducia per un consiglio sull'utilizzo della pedana e sul tipo di allenamento a voi più idoneo.

GARANZIA.

Eventuali problemi tecnici riscontrati dal momento dell'acquisto potranno essere risolti chiamando il numero 0438/79.33 o via fax allo 0438/79.33.63 oppure via mail a: info@globusitalia.com.

La presente garanzia copre tutti i difetti dei materiali costituenti il prodotto, e non determinati da usura, per un periodo di 2 anni.

Qualora si intenda far eseguire un intervento in garanzia la Globus si riserva il diritto di riparare o sostituire l'unità o il componente difettoso a propria discrezione. Per poter richiedere un intervento in garanzia rivolgersi al proprio negoziante che a sua volta contatterà il ns servizio di assistenza.

La garanzia non copre: normale usura e rottura e conseguenze di trattamento improprio o danno arrecato dall'acquirente o da terzi, nonché guasti dovute a circostanze non dipendenti dal prodotto. La garanzia decade qualora siano state apportate modifiche alla struttura originale o all'attrezzatura, oppure nel caso in cui non siano stati utilizzati componenti originali per le riparazioni.

La physio Wave è stata progettata unicamente per un utilizzo domestico. IL SUO UTILIZZO PROFESSIONALE, COMMERCIALE O IN PALESTRE FARA' DECADERE AUTOMATICAMENTE LA GARANZIA.

NORME DI SICUREZZA

Prima di utilizzare la pedana leggere attentamente le istruzioni. Conservare il manuale per future consultazioni.

Porre l'attrezzo su una superficie piana. Non è un gioco. Posizionare lontano da oggetti potenzialmente pericolosi nell'area di esercizio.

E' preferibile durante l'uso calzare delle scarpe di gomma per fare una migliore presa. Deve essere usato da una sola persona alla volta. Questo apparecchio è stato progettato per un uso non intensivo e non professionale come quello di tipo domestico per alcune ore alla settimana. E' collaudato inoltre per un peso non superiore ai 90 kg.

Rispettare scrupolosamente istruzioni di montaggio, avvertenze e controindicazioni. Non posizionare la pedana in zone umide che potrebbero portare a fenomeni di corrosione o peggio a perdite di corrente. Al primo utilizzo e poi con cadenza regolare verificare che tutti i componenti siano perfettamente serrati. Usare solo ricambi originali. In caso di necessità rivolgersi al proprio negoziante o in mancanza al servizio assistenza.

Per la pulizia procedere solo dopo aver staccato la spina dalla presa di corrente, mai usare comunque detersivi umidi o sostanze corrosive. Il prodotto è stato concepito solo per l'utilizzo di persone adulte. Accertarsi che non vi siano ostacoli nel raggio di azione della macchina.

Il produttore declina ogni responsabilità su errori di battitura, traduzione o non corrispondenza delle presenti istruzioni.

Tutti i dati visualizzati sono approssimativi e non possono essere dunque utilizzati a scopo medico.

.....