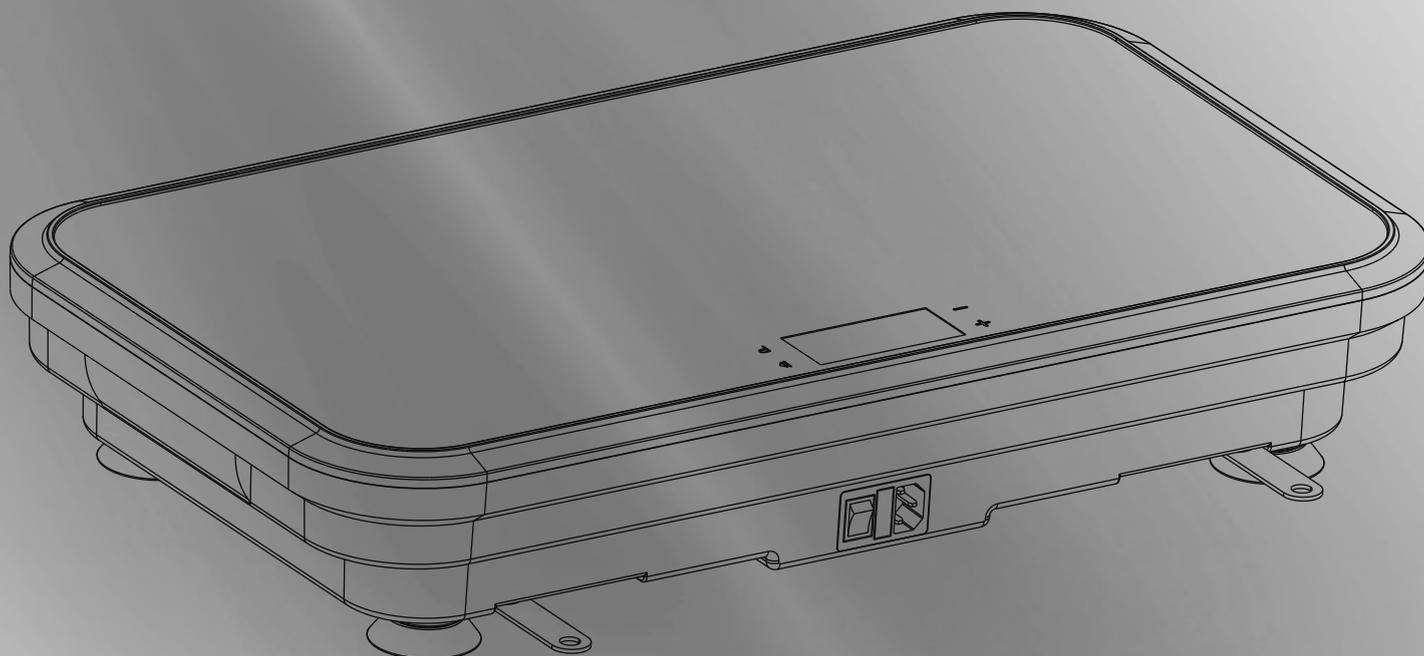


# LIFEPLATE® 2.0

## Manuale di allenamento



ITA

© 2019 MAXXUS Group GmbH & Co. KG

Tutti i diritti riservati

Questo manuale non può essere copiato, riprodotto o conservato in formato digitale, né trasmesso in parte o per intero, in qualsiasi formato e tramite qualsiasi mezzo di comunicazione, sia elettronico, meccanico, in copia fotostatica o altro mezzo, senza il preventivo consenso scritto di Maxxus Group GmbH & Co. KG.

MAXXUS Group si riserva di apportare modifiche per correggere errori nel testo, o per avvenute modifiche nel colore o specifiche tecniche dell'attrezzo. La riproduzione è riservata e va preventivamente autorizzata in forma scritta da MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

## Avvertenze ed informazioni generali

La pedana vibrante fornisce un metodo di allenamento molto completo, che influenza non solo le masse muscolari ma anche altri aspetti legati ad una buona forma fisica, stimolando ad esempio la circolazione sanguigna, e migliorando il metabolismo in genere. Da diversi anni a questa parte, i più famosi atleti professionisti usano la pedana vibrante per l'allenamento, per i benefici in termini di efficacia durante l'allenamento intensivo, e per scopi terapeutici.

Nei moderni centri fitness si trovano oggi pedane vibranti che stanno diventando sempre più popolari ed utilizzate da numerosi utenti. Molti centri di riabilitazione e terapia fisica usano inoltre le pedane vibranti per coadiuvare l'incremento muscolare in seguito a traumi o per riabilitazione, riconoscendo la notevole efficacia di questo attrezzo per un allenamento delicato. Dietro consiglio del medico personale o di uno specialista, chiunque può utilizzare una pedana vibrante in casa a scopo terapeutico o per un allenamento fisico più completo.

Chi utilizza la pedana vibrante deve tenere presente, nel programmare l'attività di allenamento, che questo attrezzo fornisce un aiuto gentile ma molto intenso, per cui è necessario dare al corpo il tempo di riposare tra una sessione e la successiva. La pedana vibrante garantisce diversi benefici oltre all'allenamento muscolare delicato e intenso.

Ad esempio, l'allenamento con la pedana vibrante ha un notevole impatto positivo sulla densità ossea, stimola il metabolismo in modo ottimale, con effetti benefici per la perdita di peso.

Nel caso soffriate delle seguenti patologie o condizioni fisiche, consultate il vostro medico per verificare se e come l'allenamento con la pedana vibrante è idoneo nel vostro caso specifico:

- |   |   |
|---|---|
| - Portatori di pacemaker o altri dispositivi elettro-medicali | - Malattie cardiovascolari                      |
| - Neoplasie e tumori  | - Trombosi                                      |
| - Epilessia   | - Metastasi                                     |
| - Ferite aperte   | - Recenti interventi chirurgici                 |
| - Spirale anticoncezionale appena inserita                    | - Gravidanza                                    |
| - Infiammazioni acute   | - Fratture ossee                                |
| - Protesi in metallo o materiale sintetico                    | - Infezioni acute, ad esempio influenza o altro |
| - Calcoli renali, urinari o alla cistifellea                  | - Protesi dentali                               |
| - Diabete   | - Malattie muscolari o articolari               |
| - Discopatie  | - Deformazione ossea o articolare               |
|   | - Malattie cardiache o vascolari                |

Nel caso soffriate di malattie o disabilità diverse da quanto indicato nella lista, è indicato un consulto medico prima di iniziare l'allenamento con la pedana vibrante, per stabilire se e come utilizzare l'attrezzo in base alle condizioni fisiche.

**Prima di iniziare ad allenarsi con la pedana vibrante, leggere e seguire le istruzioni riportate di seguito:**

**1. Manuale d'uso ed installazione**

Prima di iniziare ad allenarsi, leggere con cura i le "Avvertenze ed informazioni generali", e le "Istruzioni di sicurezza" contenute nel Manuale d'uso ed installazione.

**2. Tenere sempre le ginocchia lievemente piegate!**

Durante l'utilizzo della pedana vibrante, non stare in piedi con le gambe dritte. Tenere sempre le ginocchia lievemente piegate.

Tenendo le ginocchia piegate, le vibrazioni vengono trasmesse al resto del corpo e raggiungono la testa in forma attenuata.

**3. Non rischiare!**

Per chi soffre di problemi fisici, ad esempio mal di schiena, è necessario consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare ad allenarsi con la pedana vibrante. In caso di gravidanza, evitare del tutto di allenarsi con la pedana.

**4. Idratazione adeguata**

Il corpo ha bisogno di un'adeguata idratazione. Per questo motivo, chi si allena dovrebbe assumere minimo 300ml di acqua o succo di frutta mescolato con acqua, prima di iniziare l'allenamento.

**5. Incremento graduale**

Il programma di allenamento dovrebbe prevedere all'inizio due sessioni alla settimana, ciascuna di dieci minuti. Iniziare con una bassa frequenza di vibrazione, ed incrementare molto gradualmente nel tempo.

**6. Ricordarsi di tenere sotto controllo il sistema cardiocircolatorio!**

Dato che l'allenamento con la pedana vibrante spesso non causa un incremento dell'attività cardiaca, suggeriamo di eseguire anche esercizi aerobici in aggiunta all'allenamento con la pedana vibrante.



**A1 Piegamenti sulle ginocchia, semplice**

Tutti i muscoli delle gambe

**Posizione iniziale:**

In piedi sulla pedana con i piedi allargati in linea con le anche, braccia tese in avanti, ginocchia lievemente piegate, glutei tesi, peso del corpo che appoggia maggiormente sui talloni.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione
2. Muovere il fondoschiena in alto e in basso lievemente



**A2 Piegamenti sulle ginocchia, difficile**

Tutti i muscoli delle gambe

**Posizione iniziale:**

In piedi sulla pedana con i piedi allargati in linea con le anche, braccia tese in diagonale verso l'alto, ginocchia lievemente piegate, glutei tesi, peso del corpo che appoggia maggiormente sui talloni.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione
2. Muovere il fondoschiena in alto e in basso lievemente



**A3 Flessioni delle caviglie, semplice**

Muscoli delle caviglie

**Posizione iniziale:**

In piedi sulla pedana con i piedi allargati in linea con le anche, braccia tese in avanti, ginocchia lievemente piegate, glutei tesi, talloni leggermente sollevati.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione
2. Muovere i talloni leggermente in alto e in basso

**A4 Flessioni delle caviglie, difficile**

Muscoli delle caviglie

**Posizione iniziale:**

In piedi sulla pedana con i piedi allargati in linea con le anche, braccia tese in avanti e verso l'alto, ginocchia piegate, talloni sollevati.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione
2. Muovere i talloni leggermente in alto e in basso

**A5 Affondo su una gamba**

Glutei e cosce

**Posizione iniziale:**

Posizionare un piede al centro della pedana e allungare l'altra gamba all'indietro, facendo attenzione che il ginocchio della gamba in avanti sia sempre in linea con il piede di appoggio anteriore. Torso dritto, braccia allungate in avanti e verso l'alto.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione

**A6 Addominali, semplice**

Muscoli addominali

**Posizione iniziale:**

Seduti sulla pedana, torso leggermente inclinato all'indietro, ginocchia sollevate verso il petto, braccia incrociate sul petto.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione

**A7 Addominali, medio**

Muscoli addominali

**Posizione iniziale:**

Seduti sulla pedana, torso inclinato all'indietro, gambe inclinate in avanti, mani sui due lati della testa, con i gomiti rivolti all'esterno, glutei e addominali tesi.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione

**A8 Addominali, difficile**

Muscoli addominali

**Posizione iniziale:**

Seduti sulla pedana, torso inclinato all'indietro, gambe inclinate dritte in avanti, mani sui due lati della testa, con i gomiti rivolti all'esterno, glutei e addominali tesi.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione
2. Sollevare ed abbassare i piedi lentamente, mantenendo dritte le gambe.

**A9 Addominali, dinamico**

Muscoli addominali

**Posizione iniziale:**

Seduti sulla pedana, torso inclinato all'indietro, gambe incrociate rivolte in avanti, braccia incrociate sul petto, torso dritto, glutei e addominali tesi.

**Varianti:**

1. Incrociare le gambe in modo alternato. Variare la velocità dell'esercizio.



### A10 Bilanciamento sugli avambracci

Muscoli addominali alti e lombari

#### Posizione iniziale:

Appoggiare gli avambracci sulla pedana, tenendo le gambe allungate all'indietro e lievemente separate in linea con le anche, e appoggiando il peso sulle dita dei piedi. Addominali, glutei e altri muscoli tesi.

#### Varianti:

1. Mantenere la posizione



### A11 Bilanciamento sulle mani

Muscoli di spalle, schiena, addominali alti e tricipiti

#### Posizione iniziale:

Appoggiare le mani sulla pedana mantenendo una distanza in linea con le spalle. Allungare le gambe all'indietro tenendo i piedi uniti. Braccia dritte, schiena dritta, glutei e addominali tesi.

#### Varianti:

1. Mantenere la posizione
2. Spingere sui talloni fino a toccare il pavimento



### A12 Allungamento alla schiena

Muscoli delle gambe e zona lombare

#### Posizione iniziale:

Salire sulla pedana tenendo i piedi distanziati in linea con le anche, ginocchia piegate, torso inclinato in avanti e lievemente incurvato verso dietro. Mani sui due lati della testa.

#### Varianti:

1. Mantenere la posizione
2. Sollevare e abbassare lievemente il torso



### A13 Allungamento alla schiena, dinamico

Muscoli delle gambe e zona lombare

#### Posizione iniziale:

Salire sulla pedana tenendo i piedi distanziati in linea con le anche, ginocchia piegate, torso inclinato in avanti e lievemente incurvato verso dietro. Tenere gli avambracci sollevati ad altezza delle spalle e afferrati con le mani incrociate.

#### Varianti:

1. Ruotare lentamente il torso a destra e sinistra



### A14 Vogata

Muscoli della schiena

#### Posizione iniziale:

Afferrare le maniglie e posizionarsi in piedi davanti alla pedana, ginocchia piegate, schiena dritta e natiche spinte lievemente all'indietro. Tendere i muscoli addominali e dei glutei, e tenere le spalle aperte. Tirare all'indietro le maniglie tenendo i gomiti vicino al corpo.

#### Varianti:

1. Mantenere la posizione
2. Muovere le mani in avanti ed indietro rispetto alla pedana



### A15 Sollevamento laterale delle braccia

Muscoli laterali delle spalle

#### Posizione iniziale:

Salire sulla pedana tenendo i piedi distanziati in linea con le anche, ginocchia lievemente piegate. Afferrare le maniglie e tenere le braccia sollevate dritte di lato. Aprire il torace e tenere le spalle abbassate ed in tensione.

#### Varianti:

1. Mantenere la posizione
2. Tenere le braccia estese e dritte, e sollevarle ed abbassarle lentamente



**A16 Sollevamento frontale delle braccia, dritto**

Muscoli anteriori delle spalle

**Posizione iniziale:**

Salire sulla pedana tenendo i piedi distanziati in linea con le anche, ginocchia lievemente piegate. Afferrare le maniglie e tenere le braccia sollevate dritte in avanti, ad altezza delle spalle. Tenere le spalle abbassate.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione
2. Sollevare ed abbassare lentamente le braccia



**A17 Sollevamento frontale delle braccia, incrociato**

Muscoli laterali delle spalle

**Posizione iniziale:**

Salire sulla pedana tenendo i piedi distanziati in linea con le anche, ginocchia lievemente piegate, addominali e glutei tesi. Afferrare le maniglie incrociando gli elastici, e tenere le braccia sollevate verso i lati, tenendo aperto il torace e tenendo le spalle abbassate ed in tensione.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione
2. Sollevare ed abbassare lentamente le braccia rispetto al centro della pedana



**A18 Flessioni, semplice**

Muscoli del torace, spalle e tricipiti

**Posizione iniziale:**

Posizionare le mani sulla pedana, in linea con le spalle, gomiti piegati, ginocchia sul pavimento, addominali e glutei tesi.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione
2. Piegarle ed estendere le braccia per muovere il torso verso l'alto e il basso lentamente



**A19 Flessioni, difficile**

Muscoli del torace, spalle e tricipiti

**Posizione iniziale:**

Posizionare le mani sulla pedana, in linea con le spalle, gomiti piegati, gambe dritte con piedi uniti e peso che appoggia sulle punte dei piedi, addominali e glutei tesi.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione
2. Piegarle ed estendere le braccia per muovere il torso verso l'alto e il basso lentamente



**A20 Flessione dei bicipiti**

Bicipiti

**Posizione iniziale:**

Salire sulla pedana tenendo i piedi distanziati in linea con le anche, ginocchia lievemente piegate, afferrare le maniglie con i gomiti piegati ad angolo retto ed i polsi in verticale verso l'esterno. Addominali e glutei tesi.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione
2. Sollevare ed abbassare gli avambracci



**A21 Flessione dei tricipiti**

Tricipiti

**Posizione iniziale:**

Salire sulla pedana tenendo i piedi distanziati in linea con le anche, ginocchia lievemente piegate, afferrare le maniglie con il torso inclinato lievemente verso avanti. Sollevare gli avambracci inclinandoli dietro la schiena, sollevando ed abbassando durante l'esercizio.

**Varianti:**

1. Mantenere la posizione
2. Sollevare ed abbassare gli avambracci



### **A22 Piegamenti sui tricipiti**

Tricipiti

#### **Posizione iniziale:**

Posizionare le mani sul bordo anteriore della pedana, gomiti rivolti verso dietro, lievemente piegati. Peso che appoggia sui talloni, punte dei piedi e natiche sollevate dal pavimento.

#### **Varianti:**

1. Mantenere la posizione
2. Piegare ed estendere le braccia per muovere il torso verso l'alto e il basso lentamente



### **A23 Esercizio combinato I**

Corpo intero

#### **Posizione iniziale:**

Posizionare le mani sulla pedana, in linea con le spalle, braccia dritte, piedi uniti a gambe dritte, con le anche posizionate più in alto rispetto alla testa. Sollevare alternatamente la gamba destra e sinistra all'indietro.



### **A24 Esercizio combinato II**

Corpo intero

#### **Posizione iniziale:**

Tenendo una gamba dritta indietro, appoggiare il piede in avanti al centro della pedana, ginocchio piegato. Afferrare le maniglie tenendo le braccia sollevate in avanti all'altezza delle spalle e con i gomiti lievemente piegati. Sollevare ed abbassare le braccia fino ad altezza della fronte e riportarle a livello delle spalle. Alternare la posizione delle gambe.

ITA

## **Suggerimenti per l'allenamento**

Questi programmi di allenamento sono da considerare come suggerimenti per l'allenamento individuale con la pedana vibrante. Questi programmi di allenamento non sono in alcun modo collegati ai programmi preimpostati sulla pedana vibrante.

### **Programma 1** "Allenamento salutare"

Riscaldamento: A24

Potenziamento: A1, A6, A7, A12, A14, A18, A20

**Terminare la sessione con allungamento muscolare intensivo!**



### **Programma 2** "Potenziamento corpo intero"

Riscaldamento: A24

Potenziamento: A2, A4, 10, A11, A13, A14, A16, A17, A19, A20, A22

**Terminare la sessione con allungamento muscolare intensivo!**



### **Programma 3** "Allenamento zone critiche"

Riscaldamento: A5

Potenziamento: A2, A6, A9, A12, A14, A15, A18, A22, A23

**Terminare la sessione con allungamento muscolare intensivo!**



**Stretching**

Al termine di ogni sessione di allenamento, completare i seguenti esercizi di allungamento muscolare, tenendo la pedana vibrante spenta. Gli esercizi di allungamento muscolare si possono eseguire anche senza l'uso della pedana.



**D1**  
**Rotazione delle anche**

Posizionarsi distesi con le gambe sulla pedana ed il torso sul pavimento, ruotando il torso in direzione opposta alle ginocchia.



**D2**  
**Allungamento delle caviglie**

Appoggiare lievemente il peso con un piede sulla pedana, tenendo l'altro piede sul pavimento. Ginocchia lievemente piegate, piedi rivolti in avanti, spingere il peso sul tallone e portare il baricentro lentamente in avanti.



**D3**  
**Allungamento dei muscoli adduttori**

Posizionarsi con un piede sulla pedana e un piede di lato alla pedana, appoggiando il peso su quest'ultimo e tenendo il ginocchio lievemente piegato. Piedi rivolti in avanti, muovere il baricentro verso la gamba di appoggio e verso avanti per allungare il muscolo della gamba che appoggia alla pedana vibrante.



**D4**  
**Allungamento dei muscoli di schiena e spalle**

Posizionarsi in ginocchio davanti alla pedana, torso piegato a terra. Allungare le braccia e posizionare le mani sulla pedana. Allungare le natiche verso l'esterno e spingere lentamente le spalle verso il basso per allungare i muscoli della schiena.



**D5**  
**Allungamento dei muscoli lombari**

Posizionarsi seduti sulla pedana, gambe rilassate e ginocchia piegate con talloni che appoggiano sul pavimento. Afferrare le caviglie intrecciando le braccia intorno alle gambe, e spingere il torso in avanti per allungare i muscoli della zona lombare.



**D6**  
**Allungamento dei muscoli delle gambe**

Posizionarsi con un piede sul pavimento e l'altro sulla pedana, tenendo il torso dritto, appoggiare le mani sulla gamba rivolta verso avanti e spingere per allungare il muscolo della coscia.



LIFEPLATE

Manuale di allenamento

# LIFEPLATE®

**Maxxus Group GmbH & Co. KG**

Zeppelinstr. 2

DE-64331 Weiterstadt

Germania

E-Mail: [info@maxxus.de](mailto:info@maxxus.de)

[www.maxxus.de](http://www.maxxus.de)