




PROTOCOLO BIOMÉDICO Nº 6

Nº	Síntomas	Vértebra	Calentamiento	1a FASE			2a FASE			3a FASE			Enfriamiento	Observaciones- Postura
				Hz	%	min.	Hz	%	min.	Hz	%	min.		
6	Alzheimer (Desorden del SNC)	C1	16 Hz durante 1 minuto a 20 - 30 % de intensidad	46 / 12	50 / 40	2	23,1	50	4	12 / 6	40	2	8 Hz durante 1 minuto a 20 - 30 % d'intensidad	

Única plataforma del mundo que utiliza el sonido para generar vibraciones verticales puras

Ello es esencial para no dañar las articulaciones y la zona lumbar. Como resultado, usted puede utilizar la plataforma sin necesidad de adoptar ninguna postura especial para no dañar su cuerpo. Con ello, no precisa de un entrenador que le corrija su postura. El hecho de no tener que adoptar posiciones de genuflexión articular, facilita que las vibraciones alcancen y estimulen todas las partes de nuestro organismo.

ADVERTENCIA

En todos los casos, estas fichas tratan de programas orientativos que deberán ser adaptado a la edad y particularidades personales de cada usuario.

CONTRAINDICACIONES

Los efectos de la tecnología de vibración han sido científicamente estudiados y considerados como positivos y actualmente se siguen investigando sus efectos. No obstante si usted padece o sospecha que pudiera padecer algún tipo de patología de las enumeradas a continuación deberá consultar a su médico antes de someterse al entrenamiento con plataformas vibratorias.

1. Trombosis Aguda
2. Inflamación Aguda
3. Embarazo
4. Tumores u otra patología maligna
5. Fracturas recientes
6. Tendinopatías agudas
7. Problemas graves de corazón
8. Uso de marcapasos
9. Implantes recientes de cadera, rodilla, pasadores, tornillos, placas, diafragmas, DIU.
10. Cuadro agudo de diabetes
11. Epilepsia
12. Migraña
13. Tumores cancerígenos
14. Infecciones severas u operación quirúrgica reciente
15. Hernias, discopatía y/o espondilolisis
16. Artrosis grave
17. Enfermedades y/o afecciones cardiovasculares
18. Enfermedades comunes: gripe, resfriado común

Como en cualquier otro tipo de actividad física le recomendamos la observación de pautas relativas a nutrición, descanso, profilaxis, concentración durante las sesiones, control del movimiento,.... Etc. Ante cualquier duda consulte a un profesional del acondicionamiento físico.