

# DETTAGLIO PROGRAMMI ED ESERCIZI DELLA PEDANA PROFORM S-PLATE (MOD. PFICVU14907)



## Shoulder Press (spalle)

? Mettere il corpo in posizione orizzontale parallelamente a alla pedana. Le mani devono essere alla stessa larghezza delle spalle, le gambe e la schiena erette, la testa sollevata. Con movimenti lenti e controllati, spingere le braccia leggermente piegate verso pedana, poi tornare alla posizione di partenza. Questo esercizio è perfetto per le spalle, la parte superiore delle braccia e i pettorali.

? Muscoli coinvolti: Spalle, parte superiore braccia, pettorali.

## Calf Massage (polpacci)

? Postura: posizionarsi con i polpacci sulla pedana e tenere la posizione rilassata per la durata del esercizio selezionato

? Muscoli coinvolti: rilassamento dei polpacci.

## Hamstring Massage (gambe)

? Postura: posizionarsi con i bicipiti femorali sulla pedana e tenere la posizione rilassata per la durata del esercizio selezionato

? Muscoli coinvolti: rilassamento dei bicipiti femorali.

## Quad Massage (gambe+distensione addominali)

? Postura: posizionarsi con i quadricipiti sulla pedana e tenere la posizione rilassata per la durata del esercizio selezionato

? Muscoli coinvolti: rilassamento dei quadricipiti.

## Bant Massage (gambe)

? Postura: posizionarsi di fianco sulla pedana e tenere la posizione rilassata per la durata del esercizio selezionato

? Muscoli coinvolti: rilassamento parte laterale delle gambe.

## Bent Knee Press Up (flessioni ginocchio appoggiato a terra)

? Postura: Posizionare le mani al centro della pedana rispettando la distanza tra le spalle.

Tenere gambe e ginocchia piegate. Piegare i gomiti di circa 90 gradi, quindi tornare alla posizione iniziale.

? Zona sollecitata: deltoidi, pettorali, avambracci e tricipiti.

## Press Up (flessioni)

? Postura: Posizionare le mani al centro della pedana rispettando la distanza tra le spalle.

Tenere gambe e ginocchia diritte. Piegare i gomiti di circa 90 gradi, quindi tornare alla posizione iniziale.

? Zona sollecitata: deltoidi, pettorali, avambracci e tricipiti.

## Triceps Dips (tricipiti)

? Postura: Posizionare le mani al centro della pedana rispettando la distanza tra le spalle. Le dita dovranno essere rivolte in direzione opposta rispetto all'utilizzatore. Tenere i piedi vicino alla macchina e sollevare i talloni sostenendo il corpo unicamente con piedi e braccia.

? Zona sollecitata: trapezio, deltoidi, avambracci, tricipiti e pettorali.

### TABELLA PROGRAMMI PREIMPOSTATI

| NUMERO PROGRAMMA       | EFFETTO PROGRAMMA                                     | MODIFICA TEMPO | MODIFICA HZ |
|------------------------|---|----------------|-------------|
| A1                     | DRENANTE  | SI             | NO          |
| A2                     | TONIFICANTE   | SI             | NO          |
| A3                     | POTENZIAMENTO   | SI             | NO          |
| MODALITA' MANUALE      |   |                |             |
| PROGRAMMAZIONE MANUALE | MODALITA' DI UTILIZZO A DISCREZIONE DELL'UTILIZZATORE | SI             | SI          |

Tutti i programmi pre-impostati sono settati di default a 2 minuti però l'utilizzatore ha la possibilità di aumentare il tempo a 5 minuti o a 10 minuti.

La frequenza varia dai 20hz della posizione S1 aumentando progressivamente fino a 50hz della posizione S9.

### **PROGRAMMA A1**

Il programma varia la frequenza automaticamente ogni 30 secondi dalla posizione S3 a S5 e dura complessivamente 120 secondi (2 minuti).

Naturalmente il programma permette all'utilizzatore di modificare la durata fino a 5 e 10 minuti in base alla propria preparazione atletica.

### **PROGRAMMA A2**

Il programma varia la frequenza automaticamente ogni 30 secondi dalla posizione S2 a S4 fino a S6 e dura complessivamente 120 secondi (2 minuti).

Naturalmente il programma permette all'utilizzatore di modificare la durata fino a 5 e 10 minuti in base alla propria preparazione atletica.

### **PROGRAMMA A3**

Il programma varia la frequenza automaticamente ogni 30 secondi dalla posizione S2 a S4 a S6 fino a S9 e dura complessivamente 120 secondi (2 minuti).

Naturalmente il programma permette all'utilizzatore di modificare la durata fino a 5 e 10 minuti in base alla propria preparazione atletica.

### **PROGRAMMAZIONE MANUALE**

Questa modalità permette all'utilizzatore di selezionare sia la durata che la frequenza dell'esercizio nella totale autonomia permettendo la libera scelta delle zone da allenare in base alle necessità.

#### **INTENSITA':**

S1-S2= rilassamento

S3-S4= drenaggio

S5-S6-S7= tonificazione

S8-S9= potenziamento-forza

#### **TEMPO:**

2 minuti = principiante

5 minuti = medio

10 minuti = avanzato

Si consiglia nelle prime settimane di utilizzo di utilizzare le basse frequenze (S1,S2,S3,S4) ed i programmi della durata di 2 minuti per poi aumentare nelle settimane successive.

### **DESCRIZIONE ESERCIZI ILLUSTRATI**

#### **Single leg squat (gambe, glutei)**

? Postura: Posizionare una gamba davanti all'altra sulla macchina al centro della pedana.

Mantenendo l'allineamento tra il corpo e la gamba posteriore, spostata leggermente di lato, piegare la gamba anteriore.

? Zona sollecitata: quadricipiti, tibie, polpacci e glutei.

#### **Calf raise (tibie, polpacci)**

? Postura: Posizionare i piedi al centro della pedana e sollevare i talloni. Con le ginocchia leggermente flesse e la schiena dritta, mantenere la posizione guardando dritto davanti a sé. Contrarre l'addome.

? Zona sollecitata: tibie e polpacci.

#### **Squat (horseback riding position) (gambe, posizione da equitazione)?** Postura:

Posizionare i piedi al centro della pedana rispettando la distanza tra le spalle. Flettere le

ginocchia di circa 80 gradi (l'utilizzatore dovrebbe riuscire a vedere le dita e parte dei piedi).

Con la schiena ben dritta, mantenersi in equilibrio. Tenere il peso soprattutto sugli avampiedi.

? Zona sollecitata: quadricipiti, tibie e polpacci.

#### **Step up/ step down (scalino)**

? Postura: Posizionarsi di fronte alla pedana muoversi con un Sali scendi alternato.

? Zona sollecitata: quadricipiti, glutei e polpacci

#### **Crunch Sit (addominali da seduto)**

? Disporre un tappetino o un asciugamano sulla pedana e sedersi. Sollevare le gambe (insieme e leggermente flesse), quindi spostare la parte superiore del corpo verso le ginocchia come illustrato (l'esercizio può essere praticato anche poggiando i piedi sulla pedana mantenendo la stessa larghezza delle anche).

? Zona sollecitata: addominali.

#### **Crunch with twist (addominali con torsione)**

? Disporre un tappetino o un asciugamano sulla pedana e sedersi. Sollevare le gambe (insieme e leggermente flesse), quindi spostare la parte superiore del corpo verso le ginocchia come illustrato e ruotare a destra e sinistra sollecitando gli addominali obliqui.

? Zona sollecitata: addominali obliqui.

#### **Leg lift (addominali)**

? Postura: Posizionarsi sulla macchina al centro della pedana. Mantenendo l'allineamento tra il corpo e le gambe, sollevare le gambe unite e mantenere la posizione.

? Zona sollecitata: addominali bassi.

#### **Leg scissors (gambe a forbice)**

? Postura: Posizionarsi sulla macchina al centro della pedana. Mantenendo l'allineamento tra il corpo e le gambe, sollevare le gambe una per volta.

? Zona sollecitata: addominali.

#### **Calf stretch (distensione polpacci)**

? Postura: Posizionare i piedi al centro sul bordo della pedana e abbassare i talloni.

? Zona sollecitata: rilassamento dei polpacci.

#### **Hamstring stretch (distensione generale)**

? Postura: Posizionarsi al centro della pedana, flettersi in avanti in maniera rilassata e mantenere la posizione.

? Zona sollecitata: rilassamento generale.

#### **Groin stretch (inguine)**

? Postura: Posizionarsi al centro della pedana, in posizione yoga e rilassare la schiena.

? Zona sollecitata: rilassamento generale.