

# ProMedVi Vibrosphere®

## Rendimiento deportivo

El máximo rendimiento en el deporte impone exigencias físicas extremas. Una buena actuación normalmente exige un buen equilibrio y coordinación, fuerza y rapidez de reacción muscular, resistencia y flexibilidad, y por supuesto, técnica y una buena condición física.

Sin embargo, para que un jugador de fútbol, por ejemplo, aguante los esfuerzos, es necesario aún más:

- Fuerza durante toda la gama de movimientos
- Resistencia local y resistencia central
- Sistema neuromuscular y sistema propioceptivo que funcionen muy bien
- Estabilidad del tronco (central) muy buena que proteja los genitales, la espalda y la zona de la pelvis

## ProMedVi concepto deportivo hecho a medida

Para obtener el mejor uso posible del Vibrosphere®, ProMedVi ha desarrollado varios conceptos únicos para el entrenamiento específico en algunos deportes que exigen mucho. Uno es el fútbol.

En el concepto ProMedVi® Fútbol se presentan una serie de ejercicios específicos y funcionales de entrenamiento de fútbol de forma consecuyente y basados en una idea de intensificación, el modelo "paso a paso".

Para aclarar qué ejercicios se recomiendan para cada tipo de lesión en el fútbol así como para la prevención de las mismas, se han seleccionado y ejemplificado un par de áreas.

Todos los ejercicios se agrupan en una tabla con recomendaciones de ejercicios para situaciones y necesidades específicas.

Producto Distribuido por: C/. Robrenyo, 63-69, Local 3

08014 - BARCELONA

Tel.: 93.321.21.44

Fax: 93.321.21.44



Asistencia Permanente

666.439.719

byomedic@byomedicsystem.es

www.byomedicsystem.es

ProMedVi AS - Tel: +46 5490 540 95 05 - www.promedvi.com - E-mail info@promedvi.com

## ENTRENAMIENTO DE EQUILIBRIO Y DE VIBRACIÓN COMBINADO

*ProMedVi tiene un producto único que combina dos métodos muy probados en uno. Combinando el entrenamiento de equilibrio y de vibración, se mantienen los efectos esperados de cada método, pero se añaden otros efectos determinados.*

*El entrenamiento combinado de equilibrio y de vibración, la segunda generación de entrenamiento de vibración ofrece algunos valores añadidos importantes:*

- Entrenamiento más funcional
- Efecto más potente en el entrenamiento de estabilización
- Activación más eficaz de los músculos alrededor de las articulaciones, que produce estabilidad
- Diseño compacto que permite el uso multifuncional
- Mejor resultado en el equilibrio y la propiocepción puesto que la vibración realza la propiocepción



# ProMedVi Vibrosphere®

## Entrenamiento funcional de vibración



# Deporte



PROMEDVI®

## Vibrosphere® en el Deporte

# Una combinación única de equilibrio y vibración que permite un entrenamiento funcional y eficaz

**Vibrosphere® es un método de entrenamiento complementario y eficaz que puede utilizarse para una serie de necesidades de entrenamiento diferentes:**

### **Entrenamiento preventivo**

Los entrenamientos con el Vibrosphere® aumentan la propiocepción y activan también la musculatura alrededor de las articulaciones. De esta forma, el uso de este aparato se convierte en un componente eficaz en las medidas preventivas, especialmente en las lesiones de distorsión en los tobillos y, plausiblemente, en las distorsiones que afectan la zona de las rodillas. El uso del Vibrosphere® en los protocolos preventivos de entrenamiento permite añadir otro componente de carga, especialmente en las fases excéntricas en las posiciones laterales durante el entrenamiento de la fuerza y la potencia. De esta forma se reduce el riesgo de sufrir lesiones musculares. Con ayuda del Vibrosphere® en el ejercicio de calentamiento previo a una actividad física concreta, se activan y se despiertan los músculos y las articulaciones de forma que el cuerpo adquiere mayor disponibilidad y capacidad de reacción para el entrenamiento/la actividad física a realizar posteriormente.

### **Entrenamiento de fuerza y potencia**

Con la ayuda del Vibrosphere® se añaden nuevas fases al entrenamiento de fuerza y potencia tradicional: la vibración y el equilibrio corporal. Aunque se efectúen el mismo tipo de ejercicios, estos adquieren más relevancia y se mejoran los resultados en el entrenamiento de fuerza y potencia.

### **Entrenamiento de equilibrio**

El Vibrosphere® es idóneo en la combinación de los ejercicios del entrenamiento de fuerza y del equilibrio, proporcionando eficacia y funcionalidad. En todos los ejercicios efectuados con el Vibrosphere®, la musculatura que participa en el logro de la estabilidad del tronco es activada considerablemente, y eso tiene como resultado un mejoramiento del control postural.

### **Entrenamiento de la estabilidad del tronco**

La mayoría de los movimientos realizados con brazos y piernas se inician con la activación de los músculos del tronco (zona media). Cada vez son más frecuentes las lesiones en las ingles entre quienes practican el fútbol.

Los especialistas se plantean que dicho problema puede deberse a la debilidad y disminución funcional de los músculos situados en el tronco y alrededor de la pelvis. El Vibrosphere® nos brinda oportunidades excelentes en los ejercicios pensados para reforzar y mejorar la estabilidad del tronco.

### **Entrenamiento de movilidad**

El Vibrosphere® es muy práctico en el fase de la contracción muscular en los ejercicios de estiramiento, para alcanzar la relajación máxima inmediatamente después de ésta y así lograr el efecto máximo en la fase de estiramientos a realizar posteriormente.

### **El riego sanguíneo**

Con el Vibrosphere® se aumenta el riego sanguíneo de la musculatura en acción, y su uso es idóneo en los procesos de recuperación cuando se desea mejorar la eliminación de sustancias residuales ácidas presentes en la musculatura o en hematomas de menor importancia.



*Los deportistas corren un mayor riesgo de sufrir diferentes tipos de distorsiones.*



*Las distorsiones se curan más rápidamente y el riesgo de recaer con la misma lesión se reduce.*



*El entrenamiento con Vibrosphere® fortalece los músculos alrededor de las articulaciones y por eso les da estabilidad.*