

Ejercicios Plataforma Vibratoria



Las Plataformas Vibratorias son máquinas que han evolucionado mucho en los últimos años convirtiéndose en un accesorio más versátil y práctico. Aquí encontrarás la guía más completa y actualizada de ejercicios para Plataforma Vibratoria de 2020.

Con estos ejercicios para Plataformas Vibratorias lograrás tonificar, dar flexibilidad, fortalecer músculos y espalda y mejorar el riego sanguíneo

🔥 Para adelgazar

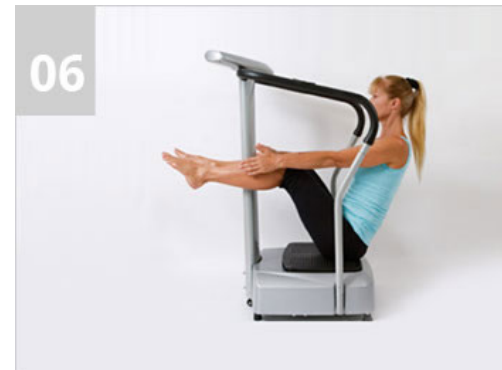
Los mejores ejercicios en plataforma vibratoria para perder barriga y bajar peso.

👉 Ejercicios para Plataforma Vibratoria abdominales

Las rutinas ideales para reducir abdomen usando máquina vibratoria.

● Ejercicio de fortalecimiento addominal

Mejora el equilibrio, tonifica y fortalece los músculos abdominales y la zona baja de la espalda.



1. Empieza con los pies en el suelo y, lentamente, levanta las piernas, con los muslos a cada lado de la barra central.
2. El pecho hacia adelante, los hombros hacia atrás, manteniendo erguida la zona baja de la espalda.
3. Puede hacerse sosteniéndose de las barandillas para tener un apoyo extra.

● Flexiones Invertidas

Esta posición **fortalece el interior del cuerpo**, desarrollando la energía y la movilidad en las muñecas. Contrae los músculos abdominales y oblicuos y tonifica los brazos. Promueve la flexibilidad y el flujo de sangre hacia los dedos de los pies y los tobillos.



1. Separa bien los dedos y mantén las manos directamente bajo los hombros.
2. Los codos rectos, la cabeza mirando al suelo.

🔥 Para la celulitis

Gracias a la gran activación de circulación de la sangre que produce la plataforma vibratoria, se puede restituir el tono de la piel y ayudar a acabar con la celulitis.

👉 Tabla de Ejercicios Plataforma Vibratoria Celulitis

● Sentadilla

Esta posición es ideal para ganar fuerza e incrementar el flujo sanguíneo hacia los pies, las rodillas, los cuádriceps y las extremidades inferiores.

Las sentadillas son beneficiosas porque se trabajan grupos de músculos como los espinales, glúteos, cuádriceps y abdominales, por lo tanto son muy beneficiosas para la espalda y para hacer frente a la celulitis.



plataformas ● vibratorias

1. Mantén los pies paralelos a ambos lados de la plataforma, a la distancia del ancho de la cadera.
2. Dobla las rodillas manteniéndolas en línea con el segundo y tercer dedo de los pies.

👉 Ejercicios para Glúteos

● Inclinación hacia adelante

Activa los meridianos del estómago y lleva sangre oxigenada a la región pélvica. Promueve la flexibilidad en los tendones de la corva, los músculos de los glúteos y la zona baja de la espalda.

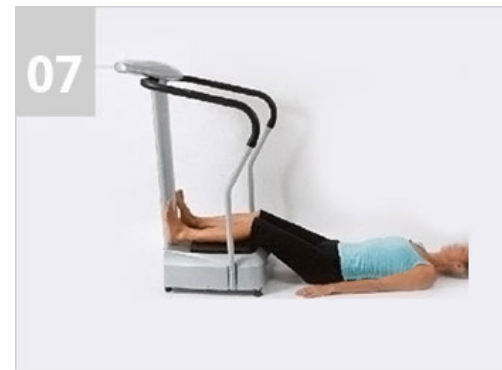


1. Flexiona dorsalmente los pies
2. Inclina la pelvis hacia adelante, sin doblar la columna
3. Lleva el pecho hacia los muslos
4. Puede hacerse con las rodillas flexionadas

🔥 Para las piernas

● Masaje de pantorrillas

Ideal para realizar **después de correr o haber estado de pie** durante mucho tiempo. **Descansa pies y piernas** y ayuda a mejorar la circulación hacia las extremidades inferiores



1. Deja que se relaje la parte superior del cuerpo.
2. Estira la nuca sobre el suelo.

● Estiramiento de cuádriceps

Ideal para **fortalecer la pierna de apoyo**. Estimula la flexibilidad y el flujo de sangre hacia los pies, tobillos y pantorrillas. Ayuda a mejorar el equilibrio.

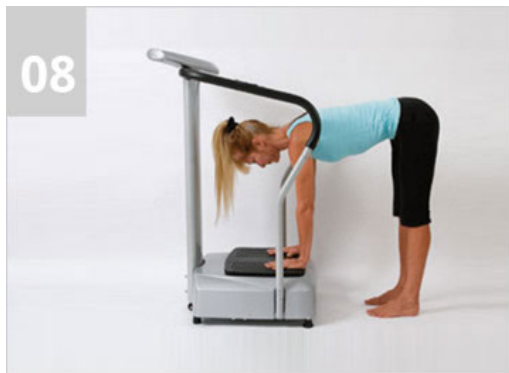


1. Mantén las rodillas niveladas y levanta una pierna a la altura de la cadera.

Para los brazos

Fortalecimiento de espalda

Mejora la postura; fortalece toda la espalda y los brazos, liberando la tensión de los hombros.



1. Coloca los pies, con los dedos ligeramente separados, en línea con las caderas; se puede hacer con las rodillas levemente dobladas.
2. Inclina la pelvis hacia adelante, estira la columna, acerca la barbilla al pecho

Para tonificar

Posición de pies separados

Ideal para ancianos, obesos y principiantes, y para relajar los músculos después del ejercicio.



1. Ubica los pies paralelos a ambos lados de la máquina, ligeramente abiertos.
2. Mientras más apartados estén los pies, mayor será la oscilación.

Descargar Tabla de Ejercicios Plataforma Vibratoria

Desde aquí puedes descargar todos los ejercicios en formato PDF

[Descargar Ejercicios Plataformas Vibratorias](#)

Relacionado:

5 / 5 (1 voto)

[¿La Plataforma Vibratoria adelgaza?](#)

[Plataforma Vibratoria Lidl](#)