

Crazy Create Natural & Perfect Body Fit Massage



GUÍA DE EJERCICIOS CRAZY FIT MASSAGE ®

Por favor, concéntrese en todo momento en las posiciones y en la respiración. La respiración debe ser siempre profunda, lenta y regular.

¡Recuerde que calidad es mejor que cantidad!

Modo de empleo

Uso máximo: 4 sesiones de 10 minutos cada día.

Si al principio le cuesta mantener una posición por 10 minutos, pruebe de tomar descansos de 30 segundos hasta que su cuerpo se acostumbre al ejercicio por vibración.

POSICIÓN 1



Coloque los pies sobre la plataforma Crazy Fit Massage ® a una distancia igual a la que hay entre sus hombros. Agárrese de las agarraderas. Flexione las rodillas levemente para mayor apoyo. Mantenga la espalda recta. Músculos que trabajan: dorsales, glúteos, muslos y pantorrillas.

POSICIÓN 2



Siéntese sobre la plataforma de espaldas a la máquina. Cruce las piernas y agárrese de las agarraderas por la parte de arriba. Mantenga la espalda recta. Músculos que trabaja : dorsales, glúteos y muslos.

POSICIÓN 3



Coloque los pies sobre la plataforma Crazy Fit Massage ® a una distancia igual a la que hay entre sus hombros. Agárrese de las agarraderas. Mantenga la espalda recta. No flexione las piernas, manténgalas rectas. Músculos que trabaja: torso, brazos y espalda.

POSICIÓN 4



Siéntese sobre la plataforma y extienda los pies hacia el costado, por debajo de las agarraderas. Mantenga las piernas extendidas, con los pies apuntando lejos del piso. Músculos que trabaja: glúteo y muslos.

POSICIÓN 5



Párese con un pie sobre la plataforma y las manos sobre las caderas, mirando de lado a la máquina. Músculos que trabaja: cintura y muslos. Nota: Puede alternar con la otra pierna en cualquier momento

POSICIÓN 6



Coloque las manos sobre los lectores de IMC. Coloque un pie sobre la plataforma, mirando de frente a la máquina. Mantenga la espalda recta y el torso en tensión. Músculos que trabaja: cuádriceps y pantorrillas. Nota: Puede alternar con la otra pierna en cualquier momento.

POSICIÓN 7



Tumbese con la espalda en el suelo y un pie sobre la plataforma con la pierna flexionada. Extienda la otra pierna hacia delante con los pies apuntando hacia arriba. Eleve las caderas del suelo. Mantenga los brazos extendidos sobre el suelo. Músculos que trabaja: glúteos, muslos y tríceps. Nota: Puede alternar con la otra pierna en cualquier momento.

POSICIÓN 8



Tumbese en el suelo con los pies sobre la plataforma. Eleve las caderas del suelo. El torso debe estar en línea recta con las caderas. Mantenga los brazos extendidos sobre el suelo. Músculos que trabaja: glúteos, muslos y pantorrillas. POSICIÓN 9

Tumbese en el suelo con las pantorrillas sobre la plataforma. Músculos que trabajan: pantorrillas.

POSICIÓN 10



Póngase en posición de flexión, con los pies sobre la plataforma y las manos en el suelo. La cabeza debe estar alineada con los hombros y la espalda debe estar recta. Músculos que trabaja: todo el cuerpo. Nota: Para un entrenamiento más avanzado, puede hacer flexiones mientras la máquina está en funcionamiento.

POSICIÓN 11



Arrodílese en el suelo de frente a la máquina. Coloque las palmas de las manos sobre la plataforma. Músculos que trabaja: hombros, brazos y espalda.

POSICIÓN 12

Sientese en el suelo con la espalda en el borde

exterior de la platadorma. Coloque las palmas de las manos sobre la plataforma, con los dedos hacia usted. Levante las caderas del suelo y mantenga esta posición. Músculos que trabaja: tríceps y brazos.

Nota: para un entrenamiento avanzado, puede hacer flexiones para el tríceps (subiendo y bajando el cuerpo flexionando el codo) mientras la máquina está en funcionamiento.

POSICIÓN 13



Túmbese sobre la plataforma con la cabeza hacia fuera de la máquina. Las caderas deben quedar justo sobre la plataforma y las manos sobre el suelo. Músculos que trabaja abdominales bajos