

massamagra.com

Programmi per pedane vibranti DKN



Programma Brucia Grassi Intensivo

PRO Evolve - Extreme PRO - Exclusive PRO

N.Esercizi 24.

Durata profilo A principiante 15 min circa senza recuperi

Durata profilo B intermedio 21 min circa senza recuperi

Durata profilo C avanzato 28 min circa senza recuperi

ATTENZIONE

Prima di intraprendere questo programma completare la fase di adattamento di due settimane con i programmi preimpostati. Utilizzare Total Body + Lower body. Il programma è da svolgere in modalità manuale.

La scheda Brucia Grassi è divisa in tre livelli di profilo A principiante B intermedio C avanzato. Aumentare di livello a propria discrezione o quando quello precedente è svolto con facilità in tutti gli esercizi. Ridurre il recupero anche fino a 0 se si è in grado di svolgere l'esercizio successivo senza difficoltà. La sequenza è pensata per sollecitare fasce muscolari diverse tra un esercizio e l'altro.

Ripetere il programma a giorni alternati 3 volte la settimana per le prime 2 settimane e successivamente 4/5 volte la settimana con un giorno di riposo ogni due di lavoro.

Dopo la terza settimana facoltativamente aumentare il numero di ripetizioni. Eseguire gli esercizi dinamicamente e in modo lento e controllato come variante.

Aggiungere esercizi più complessi per le settimane successive che stimolino tutte le fasce muscolari in modo alternato. È possibile svolgere allenamenti anche di 1 ora complessiva.

Consultare il manuale per le avvertenze e le controindicazioni prima di iniziare.



Polpacci

Fase:
RISCALDAMENTO

POSIZIONE/MANIGLIE:

Piedi al centro, portare l'equilibrio sulle punte, flettere leggermente le ginocchia, spingere verso l'alto.

POSTURA:

Schiena eretta, addominali in tensione.

MUSCOLI INTERESSATI:

Polpacci, quadricipiti.

VARIAZIONI:

Eeguire l'esercizio molleggiando leggermente in modo dinamico, mettere le mani sui fianchi.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30hz
B Intermedio	30s	35hz
C Avanzato	30s	35hz

Riposo

0s



Squat estremo

Fase:
RISCALDAMENTO

POSIZIONE/MANIGLIE:

Piedi paralleli tra loro, perpendicolari alle anche, non piegare le ginocchia oltre la punta delle dita dei piedi, flettere le ginocchia di 100° circa, squat estremo, il peso del corpo deve essere sul piatto vibrante e non sulla barra, utilizzare la barra solo come aiuto per l'equilibrio.

POSTURA:

Schiena eretta, busto lievemente piegato in avanti, mantenersi in equilibrio.

MUSCOLI INTERESSATI:

Gambe, glutei, schiena.

VARIAZIONI:

Eeguire l'esercizio molleggiando leggermente in modo dinamico.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30hz
B Intermedio	30s	35hz
C Avanzato	30s	35hz

Riposo

0/30s max



Squat con pallone

Fase:
LAVORO

Utilizzare una qualsiasi palla (ideale da pallavolo)

POSIZIONE/MANIGLIE: Piedi paralleli tra loro, flettere le ginocchia di 100° circa, porre il pallone tra le ginocchia, stringendo le ginocchia verso il pallone come indicato in foto.

POSTURA: Schiena eretta, ginocchia in linea con i piedi.

MUSCOLI INTERESSATI: Glutei, parte superiore delle gambe, adduttori, schiena.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio molleggiando leggermente in modo dinamico, senza far cadere la palla.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30hz
B Intermedio	45s	35hz
C Avanzato	60s	40hz

Riposo **0/30s max**



Squat con pallone

Fase:
LAVORO

Utilizzare una qualsiasi palla (ideale da pallavolo)

POSIZIONE/MANIGLIE: Piedi paralleli tra loro, flettere le ginocchia di 100° circa, porre il pallone tra le ginocchia, stringendo le ginocchia verso il pallone come indicato in foto.

POSTURA: Schiena eretta, ginocchia in linea con i piedi.

MUSCOLI INTERESSATI: Glutei, parte superiore delle gambe, adduttori, schiena.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio molleggiando leggermente in modo dinamico, senza far cadere la palla.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30hz
B Intermedio	45s	35hz
C Avanzato	60s	40hz

Riposo **0/30s max**



Alzate Laterali

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE: Mettere i piedi leggermente sotto la pedana, gambe divaricate, usare le maniglie lunghe.

POSTURA: Spalle all'indietro, schiena dritta e polsi tesi, braccia leggermente piegate, gomiti verso l'alto.

MUSCOLI INTERESSATI: Parte superiore del torso.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio sulla pedana.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30 hz
B Intermedio	45s	35 hz
C Avanzato	60s	40 hz

Riposo **0/30s max**



Squat estremo

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE:

Piedi paralleli tra loro, perpendicolari alle anche, non piegare le ginocchia oltre la punta delle dita dei piedi, flettere le ginocchia di 100° circa, squat estremo, il peso del corpo deve essere sul piatto vibrante e non sulla barra, utilizzare la barra solo come aiuto per l'equilibrio.

POSTURA:

Schiena eretta, busto lievemente piegato in avanti, mantenersi in equilibrio.

MUSCOLI INTERESSATI:

Gambe, glutei, schiena.

VARIAZIONI:

Eseguire l'esercizio molleggiando leggermente in modo dinamico.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30hz
B Intermedio	45s	35hz
C Avanzato	60s	40hz

Riposo

0/30s max



Push Up

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE: Mani rivolte verso l'interno alla stessa larghezza delle spalle, più in basso rispetto al petto.

POSTURA: Muscoli addominali in tensione, schiena dritta.

MUSCOLI INTERESSATI: Petto, parte anteriore delle spalle, tricipiti.

VARIAZIONI: Gambe e ginocchia tese, mani unite, eseguire l'esercizio molleggiando leggermente oppure in modo dinamico.

VARIAZIONI: Gambe e ginocchia tese, mani all'altezza delle spalle, eseguire l'esercizio molleggiando leggermente oppure in modo dinamico.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	15s	30 hz
B Intermedio	30s	35 hz
C Avanzato	45s	35 hz

Riposo

0/30s max



Affondi GAMBA SINISTRA

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE: Piede al centro della pedana, flettere il ginocchio della gamba posta sul piatto di 90° circa.

POSTURA: Schiena eretta, non portare le ginocchia oltre la punta delle dita.

MUSCOLI INTERESSATI: Quadricipiti, glutei.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio molleggiando leggermente in modo dinamico.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	15s	30 hz
B Intermedio	30s	35 hz
C Avanzato	45s	35 hz

Riposo **0/30s max**



Affondi GAMBA DESTRA

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE: Piede al centro della pedana, flettere il ginocchio della gamba posta sul piatto di 90° circa.

POSTURA: Schiena eretta, non portare le ginocchia oltre la punta delle dita.

MUSCOLI INTERESSATI: Quadricipiti, glutei.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio molleggiando leggermente in modo dinamico.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	15s	30 hz
B Intermedio	30s	35 hz
C Avanzato	45s	35 hz

Riposo **0/30s max**



Tricipiti - Bicipiti

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE: Mani posizionate alla stessa larghezza delle spalle all'estremità del tappetino, dita rivolte in avanti.

POSTURA: Flettere leggermente le braccia, staccare i glutei da terra, tenere le spalle verso il basso.

MUSCOLI INTERESSATI: Parte alta delle spalle e bicipiti, tricipiti. 07: Tricipiti - Bicipiti

VARIAZIONI: Solo per persone allenate Procurarsi delle "maniglie" per flessioni. Posizionarle parallele tra loro e alla stessa distanza dal centro della pedana. Gomiti leggermente piegati.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	15s	30hz
B Intermedio	30s	35hz
C Avanzato	45s	35hz

Riposo **0/30s max**



Polpacci

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE:

Piedi al centro, portare l'equilibrio sulle punte, flettere leggermente le ginocchia, spingere verso l'alto.

POSTURA:

Schiena eretta, addominali in tensione.

MUSCOLI INTERESSATI:

Polpacci, quadricipiti.

VARIAZIONI:

Eeguire l'esercizio molleggiando leggermente in modo dinamico, mettere le mani sui fianchi.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30hz
B Intermedio	45s	35hz
C Avanzato	60s	40hz

Riposo

0s



Pelvis Bridge

Fase:
LAVORO

Attenzione dotarsi di uno step oppure usare un cuscino del divano.

POSIZIONE/MANIGLIE: Piedi in piano, gambe ben divaricate, flettere le ginocchia meno di 90°.

POSTURA: Schiena eretta, spingere i talloni verso l'alto.

MUSCOLI INTERESSATI: Flessori della gamba e glutei.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio con una gamba sola o in modo dinamico.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30hz
B Intermedio	45s	35hz
C Avanzato	60s	40hz

Riposo **0/30s max**



Tricipiti - Bicipiti

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE: Mani posizionate alla stessa larghezza delle spalle all'estremità del tappetino, dita rivolte in avanti.

POSTURA: Flettere leggermente le braccia, staccare i glutei da terra, tenere le spalle verso il basso.

MUSCOLI INTERESSATI: Parte alta delle spalle e bicipiti, tricipiti. 07: Tricipiti - Bicipiti

VARIAZIONI: Solo per persone allenate Procurarsi delle "maniglie" per flessioni. Posizionarle parallele tra loro e alla stessa distanza dal centro della pedana. Gomiti leggermente piegati.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	15s	30hz
B Intermedio	30s	35hz
C Avanzato	45s	35hz

Riposo **0/30s max**



Addominali in piedi GAMBA SINISTRA

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE: Stare in piedi al centro della pedana con le mani all'altezza del petto.

POSTURA: Una gamba leggermente piegata, l'altra a contatto con la barra della pedana, schiena dritta, addominali in tensione, spingere il corpo verso il basso.

MUSCOLI INTERESSATI: Addominali e parte inferiore del torso.

VARIAZIONI: Piegare di più le braccia e la parte superiore del corpo.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30hz
B Intermedio	45s	35hz
C Avanzato	60s	40hz

Riposo **0/30s max**



Addominali in piedi GAMBA DESTRA

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE: Stare in piedi al centro della pedana con le mani all'altezza del petto.

POSTURA: Una gamba leggermente piegata, l'altra a contatto con la barra della pedana, schiena dritta, addominali in tensione, spingere il corpo verso il basso.

MUSCOLI INTERESSATI: Addominali e parte inferiore del torso.

VARIAZIONI: Piegare di più le braccia e la parte superiore del corpo.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30hz
B Intermedio	45s	35hz
C Avanzato	60s	40hz

Riposo **0/30s max**



Addominali A

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE: Sedersi sul piatto vibrante, inclinare la schiena, attenzione non bisogna avvertire le vibrazioni alla gola e sulla spina dorsale.

POSTURA: Gambe sollevate, leggermente piegate, muovere il petto verso le gambe, irrigidire gli addominali, far oscillare il bacino.

MUSCOLI INTERESSATI: Addominali e parte inferiore del torso.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio molleggiando leggermente o in modo dinamico.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30hz
B Intermedio	45s	35hz
C Avanzato	60s	40hz

Riposo **0/30s max**



Addominali B

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE: Sedersi sul piatto vibrante, inclinare la schiena, attenzione non bisogna avvertire le vibrazioni alla gola e sulla spina dorsale.

POSTURA: Gambe sollevate, leggermente piegate, muovere il petto verso le gambe, irrigidire gli addominali, far oscillare il bacino.

MUSCOLI INTERESSATI: Addominali e parte inferiore del torso.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio molleggiando leggermente o in modo dinamico.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30hz
B Intermedio	45s	35hz
C Avanzato	60s	40hz

Riposo **0/30s max**



Addominali C

Fase:
LAVORO

POSIZIONE/MANIGLIE: Sedersi sul piatto vibrante, inclinare la schiena, attenzione non bisogna avvertire le vibrazioni alla gola e sulla spina dorsale.

POSTURA: Gambe sollevate, leggermente piegate, muovere il petto verso le gambe, irrigidire gli addominali, far oscillare il bacino.

MUSCOLI INTERESSATI: Addominali e parte inferiore del torso.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio molleggiando leggermente o in modo dinamico.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	30s	30 hz
B Intermedio	45s	35 hz
C Avanzato	60s	40 hz

Riposo **0s**



Hamstrings Stretch

Fase:
STRETCHING

POSIZIONE/MANIGLIE: Posizionarsi al centro della pedana, piedi leggermente divaricati, piegarsi in avanti e cercare di toccarsi le punte dei piedi, senza forzare l'allungo.

POSTURA: Rilassati portare le mani ai piedi, flettere il busto in avanti.

MUSCOLI INTERESSATI: Bicipiti femorali, lombari, dorsali.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	60s	30hz
B Intermedio	90s	30hz
C Avanzato	120s	30hz

Riposo **0s**



Hamstrings Stretch

Fase:
STRETCHING

POSIZIONE/MANIGLIE: Mettere i piedi divaricati al centro della pedana, tenersi sul manubrio.

POSTURA: Gambe quasi tese, fianchi verso l'alto e tesi all'indietro, piegare la parte superiore del torso in avanti.

MUSCOLI INTERESSATI: Tendini posteriori del ginocchio, glutei e parte inferiore della schiena.

VARIAZIONI: Piegare il busto il più possibile verso il basso, con le braccia e il busto morbidi.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	60s	30hz
B Intermedio	90s	30hz
C Avanzato	120s	30hz

Riposo **0s**



Quadricipiti

Fase:
BRUCIA GRASSI
DRENAGGIO

Quadricipiti

POSIZIONE/MANIGLIE: Mettere uno step o un cuscino alto davanti alla pedana, appoggiare le cosce interamente sulla pedana, sostenere il busto con le braccia.

POSTURA: Schiena dritta, addominali in tensione, gambe leggermente piegate.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio senza step.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	60s	50hz
B Intermedio	90s	50hz
C Avanzato	120s	50hz

Riposo

0s



Glutei Bicipiti

Fase:
BRUCIA GRASSI
DRENAGGIO

POSIZIONE/MANIGLIE: Appoggiare le cosce interamente sulla pedana, sostenere il busto con le braccia.

POSTURA: Schiena dritta, dorsali in tensione, gambe leggermente piegate.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio portando anche i glutei sul piatto. Appoggiare i gomiti a terra e rilassarsi

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	60s	50 hz
B Intermedio	90s	50 hz
C Avanzato	120s	50 hz

Riposo **0s**



Quadricipiti

Fase:
**BRUCIA GRASSI
DRENAGGIO**

Quadricipiti

POSIZIONE/MANIGLIE: Mettere uno step o un cuscino alto davanti alla pedana, appoggiare le cosce interamente sulla pedana, sostenere il busto con le braccia.

POSTURA: Schiena dritta, addominali in tensione, gambe leggermente piegate.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio senza step.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	60s	50hz
B Intermedio	90s	50hz
C Avanzato	120s	50hz

Riposo **0s**



Glutei Bicipiti

Fase:
**BRUCIA GRASSI
DRENAGGIO**

POSIZIONE/MANIGLIE: Appoggiare le cosce interamente sulla pedana, sostenere il busto con le braccia.

POSTURA: Schiena dritta, dorsali in tensione, gambe leggermente piegate.

VARIAZIONI: Eseguire l'esercizio portando anche i glutei sul piatto. Appoggiare i gomiti a terra e rilassarsi.

LIVELLO	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	60s	50hz
B Intermedio	90s	50hz
C Avanzato	120s	50hz

Riposo **0s**