

## **PARTE 2 - COMENZANDO EL ENTRENAMIENTO VASA**

### **ENTRENANDO CON EL VASA TRAINER**

El Vasa Trainer es una máquina de entrenamiento de fuerza y, al mismo tiempo, una máquina de ejercicio aeróbico. Serás capaz de realizar gran variedad de ejercicios que fortalecerán y acondicionarán los músculos de los brazos, espalda, abdomen y piernas, con movimientos de deportes específicos. El acondicionamiento aeróbico para deporte específico en el Vasa Trainer será beneficioso para tu corazón, pulmones y sistema circulatorio. Quemarás muchas calorías entrenando con el Vasa – un plus real para aquellos que buscan reducir el exceso de grasa en el cuerpo mientras tonifican.

El entrenamiento en el Vasa Trainer te permite una completa variedad de posibilidades de resistencia, con dos métodos primarios de cambiar la resistencia y por lo tanto la función de tus trabajos. Primeramente, puedes ajustar la inclinación del monorraíl para mayor o menor resistencia. Como segunda opción puedes conectar las gomas entre la parte posterior y el carro para resistencia añadida. Elige el nivel de resistencia conectando una, dos o tres gomas. Posteriormente en este manual descubrirás cómo realizar el trabajo que es más adecuado para ti y tus fines deportivos.

### **SEGURIDAD Y EL VASA TRAINER – REVISIÓN DE SEGURIDAD PREVIA**

Es muy importante que observes a estas normas de seguridad para evitar lesiones o daños a la máquina. A continuación tenemos una revisión de seguridad previa que deberías realizar antes de comenzar a usar el Vasa Trainer:

- Asegúrate de que todos los tornillos T rojos, las tuercas y los tornillos **están cerrados en su lugar y apretados**, especialmente después de cambiar la inclinación del monorraíl o después de preparar el Vasa Trainer desde su posición plegada de almacenaje.
- Comprueba las correas, el Sistema Cable Polea (SCP) y las gomas, para usar o reemplazar si es necesario.
- Mantén la ropa y el pelo largo lejos de los rodillos del carro y las poleas de los tiradores en el SCP. Evita llevar ropas sueltas y recógete el pelo de modo que esté apartado de todas las partes móviles.
- Nunca te sueltes de los agarraderos y las paletas de mano mientras utilizas el Vasa. Mantén siempre las manos en su lugar en las paletas o agarraderos hasta que hayas retornado a la posición inicial, donde tu cuerpo y el carro estén totalmente estáticos en la parte trasera de la máquina.
- Avisa siempre a los que estén alrededor, y sobre todo a los niños, de mantenerse alejados del carro móvil.
- Mantén siempre las manos alejadas de los rodillos del carro y de la goma protectora de golpes de la parte trasera.
- Coloca una almohadilla o alfombra de gimnasio bajo el Vasa Trainer para proteger al usuario en el improbable caso de caída desde el asiento acolchado. (¡¡Los niños son niños!!).
- Realiza un mantenimiento adecuado de tu Vasa Trainer tal y como se recomienda en la sección de mantenimiento de este manual.

### **MÁS VALE PREVENIR – VISITA PRIMERO AL DOCTOR**

*ATENCIÓN: Antes de ejercitarte con el Vasa Trainer o cualquier otra forma de ejercicio, por favor, realiza primero un chequeo con tu médico. Esto es especialmente importante si tienes sobrepeso, has estado inactivo durante una temporada, estás lesionado o tienes algún tipo de historial familiar de enfermedad cardiovascular. Si eres mayor de 35 años, es una buena idea realizar un test de ejercicio con un preparador físico antes de comenzar el entrenamiento. El entrenamiento en el Vasa Trainer puede resultar duro y exigente. Sugerimos que estés bien de salud para lograr los mejores resultados.*

### **ENTRENANDO CON EL SISTEMA CABLE POLEA (SCP) DEL VASA TRAINER**

El Sistema Cable Polea (SCP) reduce la resistencia, proveyendo de este modo una total variedad de posibilidades de resistencia. Podrás ajustar la inclinación del monorraíl, añadir más gomas y añadir el SCP. Posteriormente en este manual descubrirás cómo realizar el trabajo que es más adecuado para ti y tus fines deportivos.

- **Entrenamiento de Fuerza** – muchos ejercicios diferentes reforzarán y acondicionarán los músculos de los brazos, espalda, abdomen y piernas con movimientos de deportes específicos. Isométricos y pliométricos realzarán también el entrenamiento de potencia explosiva. El SCP reduce la carga de forma que puedes fortalecer algunos de los músculos más pequeños y débiles que se estresarían demasiado con las correas.
- **Ejercicio Aeróbico** – estilo libre, espalda o brazadas remando en el Vasa Trainer beneficiarán tu corazón, pulmones y sistema respiratorio. Esto es ideal para nadadores que no pueden ir al agua y desean continuar con la construcción de su base aeróbica. Así mismo el nuevo ejercicio de pedaleo con el SCP es un reductor real de nalgas. Quemarás muchas calorías entrenando con Vasa – un plus real para aquellos que buscan reducir el exceso de grasa corporal mientras tonifican.
- **Rehabilitación** – el SCP provee las ventajas mecánicas para ejercitar de forma segura zonas lesionadas, incluyendo la mejora del grado de movilidad, fuerza y velocidad. Es una gran herramienta para utilizar por pacientes de fisioterapeutas, doctores y entrenadores.
- **Técnica** – la corrección de la brazada es fácil y efectiva. La instrucción de la brazada será simple al poder ver fácilmente fallos como “codos caídos” o “final incompleto”.

## GUÍAS PARA TRABAJOS EN EL VASA TRAINER

Los trabajos en el Vasa Trainer, cuando se completan de forma adecuada, repercutirán en la mejora del fitness aeróbico, incremento de la fuerza, reducción de la grasa corporal y un montón de diversión y disfrute. Sugerimos los siguientes puntos para comenzar tu entrenamiento Vasa:

1. **Calienta siempre con 10-20 minutos de actividad aeróbica de suave intensidad** antes del entrenamiento de fuerza con el Vasa Trainer. El SCP te permitirá hacer natación aeróbica estilo libre como un excelente calentamiento. Realiza algunos estiramientos después de calentar.
2. **Conoce tus puntos fuertes y débiles.** Comienza con un nivel fácil e incrementa gradualmente la duración e intensidad de tus trabajos en el Vasa Trainer. Es una buena idea darte a ti mismo alrededor de 2 semanas de entrenamiento a un nivel fácil antes de realizar trabajos de mucho esfuerzo en el Vasa Trainer. Forzar el cuerpo más allá de sus posibilidades solamente conlleva a “quemarse”, al desánimo y a una posible lesión.
3. **Las lesiones previas necesitan especial vigilancia.** El refrán inglés “Sin dolor no hay ganancia” (No pain, no gain) no funciona – especialmente para los trabajos en el Vasa Trainer. Si tienes dolor en determinada parte del cuerpo es mejor si no lo fuerzas. En lugar de ello, utiliza otros ejercicios y concédele tiempo a esta área para calentarse. Cuando estés listo, comienza con ejercicios ligeros para el área lesionada, incrementando de este modo la circulación sanguínea y el calentamiento. Si estás lesionado, visita un fisioterapeuta cualificado para prevenir daños mayores y acelerar la recuperación. Recuerda, también en inglés: “Sin cabeza no hay ganancia” (No brain, no gain).
4. **Los músculos pesan más que la grasa.** Al principio tu peso puede que fluctúe – puede que incluso ganes peso. Esto es debido a que el músculo es más denso que la grasa. El ejercicio, especialmente el entrenamiento de fuerza, provoca que tus músculos crezcan y ganen más peso. Probablemente perderás grasa corporal al mismo tiempo que ganas musculación. Sin embargo, quizás no te des cuenta de esto cuando te subes en la báscula. Si te preocupa tu peso, puedes acudir a un profesional para la realización de un test de grasa.
5. **Céntrate en completar tu programa de entrenamiento.** Puede que quieras cambiar tu dieta y otros hábitos de tu estilo de vida todo al mismo tiempo. Sin embargo, tendrás más éxito si te centras simplemente en el mantenimiento de un programa de entrenamiento regular durante los primeros meses. Realiza otros cambios cuando seas consistente y estés comprometido con tu programa de entrenamiento.
6. **Tus músculos desarrollarán tono.** Uno de los mejores medios para controlar tu progreso y mantenerte motivado sobre el entrenamiento en tu Vasa Trainer es darte cuenta de los visibles cambios de tu tono muscular. Notarás una ligera pero continua tensión en tus músculos tras unas pocas sesiones de entrenamiento.

## DISEÑANDO TU PLAN DE EJERCICIO EN EL VASA TRAINER

### **Entrenamiento de Fuerza en tu Vasa Trainer:**

Para obtener los mejores resultados, tus trabajos de fuerza Vasa Trainer han de hacerse tres veces por semana, 15-60 minutos por sesión. Deja 48 horas entre sesiones de trabajo de fuerza de modo que tus músculos tengan el tiempo necesario para recuperarse.

### **Entrenamiento de Resistencia Aeróbica en tu Vasa Trainer:**

El entrenamiento de resistencia aeróbica puede realizarse hasta siete veces por semana, de 12 a 60 minutos por sesión o más. Es buena idea complementar otras formas de entrenamiento aeróbico con el Vasa Trainer o viceversa.

### **PASO 1. DETERMINA LA RESISTENCIA APROPIADA PARA CADA EJERCICIO**

**Entrenamiento de Fuerza:** En general, para el entrenamiento de fuerza, elige la inclinación y la resistencia de las gomas que te permita realizar 10-25 repeticiones (reps) con técnica correcta. La última repetición se debería sentir difícil o desafiante de realizar. Utiliza las cuerdas de potencia y la placa de pesos para añadir mayor resistencia.

**Entrenamiento de Potencia:** Ajusta las determinaciones de resistencia de forma que 6-10 repeticiones sean un reto. Enfatiza en ejercicios pliométricos explosivos y ejercicios excéntricos para mejorar la potencia y la velocidad (esto significa utilizar tus músculos para retornar a la posición inicial, descendiendo tu cuerpo lentamente y con control). Para maximizar la resistencia utiliza las cuerdas de potencia y un tiempo rápido.

**Ejercicios de Terapia Física y Rehabilitación:** Utiliza el Cable Polea para la mayoría de ejercicios realizados en o con la máquina. Baja el tubo telescópico del soporte frontal para lograr la resistencia deseada. Esto te proporcionará una gran variedad de determinaciones. Añade gomas o cuerdas de potencia para resistencia añadida. También puedes añadir una goma entre el anillo-D en la cabecera de la estación frontal y la pieza en U en el frente del asiento. Esto reducirá la resistencia para el comienzo del grado de movimiento tirando hacia arriba. Utiliza la placa de pesas para añadir peso al carro en algunos ejercicios, con el cuerpo en o fuera de la máquina.

**Entrenamiento Aeróbico con correas:** Ajusta la resistencia de modo que puedas realizar repeticiones continuas al menos durante 10 minutos. Utiliza 1 goma o cuerda de potencia.

**Entrenamiento Aeróbico con el SCP:** Ajusta la resistencia de modo que puedas realizar brazadas continuas correctas al menos durante 10 minutos. Sigue los siguientes consejos para la inclinación y la resistencia: 1. Eleva el ángulo hasta la mitad de la máxima inclinación. 2. Liga una cuerda de potencia. 3. Al realizar diferentes grados de movimiento con tus brazos, tu cuerpo permanecerá en un sitio en el monorraíl (no te moverás arriba y abajo en el monorraíl como cuando utilizas las correas). La resistencia viene de mantener tu cuerpo suspendido en la parte alta del monorraíl. Mirar para más instrucciones Parte 5 – Estilo Libre Continuo con el SCP.

### **PASO 2. AUMENTANDO LA RESISTENCIA**

**Trabajos de Fuerza** – si te resulta fácil realizar las 10-25 repeticiones predeterminadas por serie y la totalidad del trabajo es demasiado fácil, es hora de aumentar la inclinación, añadir gomas, añadir cuerdas de potencia o añadir peso en la placa de pesas.

**Trabajos Aeróbicos utilizando las correas** – cuando puedes realizar 10 minutos de tirar y de forma fácil, incrementa la inclinación del monorraíl en 1 agujero, añade otra goma, añade una cuerda de potencia o añade peso en la placa de pesas.

**Trabajos Aeróbicos utilizando el SCP** – cuando puedes realizar 10 minutos de brazadas y de forma fácil, incrementa la inclinación del monorraíl en 1 agujero o añade una cuerda de potencia o peso en la placa de pesas.

### **PASO 3. DETERMINA EL NÚMERO DE REPETICIONES PARA CADA EJERCICIO DEL VASA TRAINER**

El Vasa Trainer está diseñado para ayudarte a hacer espectaculares incrementos en tu fuerza, potencia y resistencia.

**Rutinas de Fuerza:** 10-25 repeticiones por cada serie, concentrándote en la técnica correcta.

**Rutinas de Potencia:** 6-10 repeticiones por cada serie, concentrándote en los movimientos explosivos.

**Rutinas Aeróbicas:** Realiza repeticiones continuas durante al menos 10 minutos. El Sistema Cable Polea te permite estilo libre continuo, espalda, remar y esquí de fondo.

### **ENFATIZA LA FASE EXCÉNTRICA DE CADA EJERCICIO DE FUERZA**

Coge un ritmo al hacer el entrenamiento de fuerza en tu Vasa Trainer. El Entrenador Olímpico de Natación de EE.UU. Richard Shoulberg recomienda que utilices una brazada rápida y potente al ascender sobre el monorraíl inclinado y un retorno lento y controlado al retornar a la posición inicial. De modo que lo puedas contar así: subir en 1, bajar en 3-5 segundos. El retorno lento insiste en la importancia de las contracciones excéntricas del músculo, a menudo referidas como “negativas”. El movimiento excéntrico maximizará el beneficio de cada repetición en comparación con el retorno hacia abajo veloz sin utilizar tus músculos para frenar.

### **PASO 4. DETERMINA LAS SERIES PARA EL TRABAJO DE FUERZA VASA**

Una serie es un predeterminado número de repeticiones de un ejercicio. Los mejores logros de fuerza vienen de la realización de 3-10 series de cada ejercicio por trabajo. Al principio puedes necesitar construir gradualmente desde 3 series de cada ejercicio. Concédete 2-3 semanas para acostumbrarte a la utilización del Vasa Trainer antes de hacer incrementos significativos. Muchos atletas top harán hasta 10 series de la brazada básica como ejercicio esencial en un trabajo de fuerza / resistencia.

El entrenamiento aeróbico puede medirse en tiempo (en minutos) o contando las repeticiones por serie. Muchos atletas están realizando series aeróbicas de 5-15 minutos, con 2-5 minutos de descanso entre las series. Los nadadores pueden simular las distancias de las pruebas nadando el tiempo habitual de la prueba para esa distancia.



**Correas o cinchas**



**Sistema Cable Polea**