

#### Características del Domo Vestibular para Entrenamiento Central de CanDo®

El entrenamiento del Domo Vestibular para Entrenamiento Central de CanDo® es un dispositivo innovador de entrenamiento de equilibrio que ha redefinido el entrenamiento de equilibrio. Sosteniendo hasta 350 lbs en el lado curvo o plano, el domo es bueno para la rehabilitación, acondicionamiento atlético y deportivo, entrenamiento de equilibrio, etc. Complementado con otros equipos, este domo importa varios tipos de diversión en su entrenamiento de equilibrio.

#### Partes y especificaciones

1. Domo
2. Tapón
3. Instrucción

#### Advertencia

Lea y siga las instrucciones que se detallan a continuación antes de usar este producto:

4. Los niños deben de estar supervisados por un adulto que esta familiarizado con este producto.
5. La máxima capacidad de peso es de 350 libras.
6. No sobreesfuerzo su cuerpo
7. Asegúrese que tiene un espacio suficiente para hacer todos los ejercicios en caso de que se caiga.
8. Mantenga los objetos afilados lejos mientras que lo usa, para evitar que la superficie se pinche.
9. Se usa mejor encima de una colchoneta de ejercicios en el suelo.
10. No haga ningún ejercicio en medias. (Sugerimos que haga los ejercicios descalzo)
11. Si pierde el equilibrio, se siente mareado o incomodo, solo bájese del domo y consulte con un doctor para prevenir algún riesgo de salud.

#### Comienzo

Use la pompa proporcionada para inflar el domo a una altura de 7" a 8" pulgadas, y asegúrese que el tapón esta puesto en la entrada. Organice el área donde va a ejercitarse y ponga el domo en una superficie antideslizante.

#### Almacenamiento

Asegúrese de limpiar el sudor o el polvo después del uso de este producto. Almacene en un lugar seco y manténgalo alejado de la luz y el calor para evitar que se dañe.

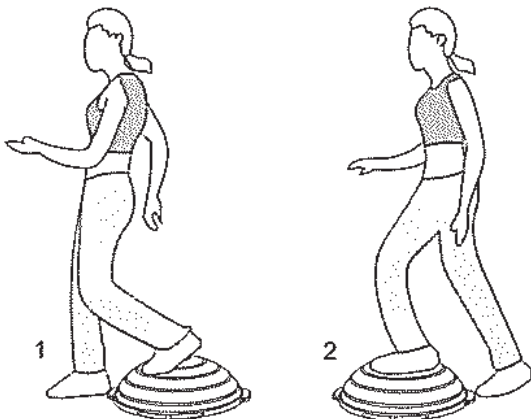


## Ejercicios para el Entrenamiento central del Domo Vestibular

Le recomendamos que siga practicando todos estos programas regularmente. Mejorará el equilibrio, la coordinación y la estabilización central y la conciencia corporal. Seguro que se verá mejor, se moverá más rápido y realizará mejor las acciones diarias.

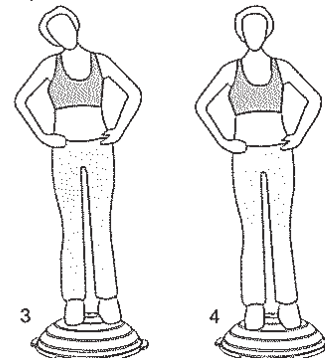
### 1. Adáptese a la pelota

Súbase y bájese del domo en un rango cómodo. Asegúrese de alternar los pies y practicar algunas veces hasta que se adapte al domo vestibular. Vea la figura 1,2.



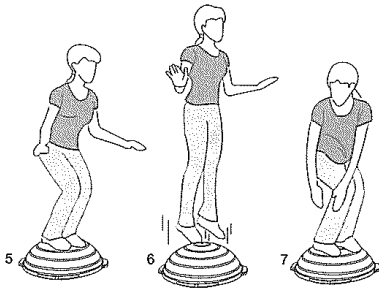
### 2. Entrenamiento de Balance

Para equilibrar la práctica de balance, párese en la parte central en la parte superior del domo. Intente colocar los pies centrados, separados por el ancho de las caderas con las rodillas relajadas. Descubrirá que sus músculos están trabajando para mantener el equilibrio. Este rendimiento mejorará su equilibrio y coordinación. Practique hasta que pueda pararse completamente quieto. Ver la figura 3,4.



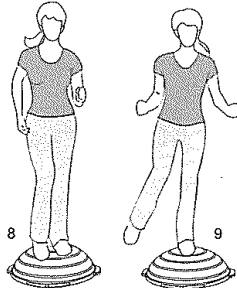
### 3. Entrenamiento de Agilidad-Salto y Aterrizaje

Párese en el centro del domo. Mantenga sus pies aparte por el ancho de las caderas. Salte levemente y aterrice en el lugar original. Agáchese como se muestra en la figura 5 y manténgase así por 10 segundos. Repita por 10-20 veces. Este ejercicio lo va a hacer más ágil y estable. Ref. Figura 6.



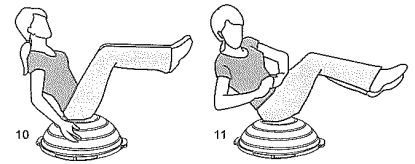
### 4. Balance de una Sola Pierna

Párese en una pierna en la parte central del domo, la otra pierna se levanta como se ve en la figura 9. Los brazos estirados para mantener el balance. Alterne el pie y repita por 10-20 veces. Este ejercicio es más retador para entrenamiento de balance y resistencia a la estabilización.



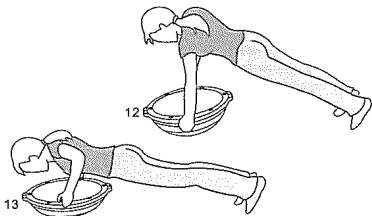
### 5. Siéntese para Entrenamiento Abdominal

Siente su torso en la parte del centro del domo. Inclíne la espalda ligeramente levantando las piernas como en la figura 10, colocando las manos a ambos lados del domo. Levante sus manos y gire el torso en el sentido de las agujas del reloj por 10 secciones. Luego gire en el sentido contrario de las agujas del reloj por 10 secciones. Repita 10-20 veces. Este ejercicio comprimirá sus músculos abdominales y fortalecerá su espalda baja.



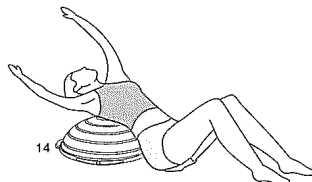
### 6. Lagartijas

Voltee la plataforma al revés. Arrodílese sujetando ambos lados del domo. Estire los brazos con el pecho sobre la plataforma. Doble los codos y baje su cuerpo en "lagartija". Vea la figura 12, 13 para referencia. Repita por 10-20 veces. Este ejercicio fortalecerá su parte superior del cuerpo y ayudará a mejorar la capacidad de los pulmones.



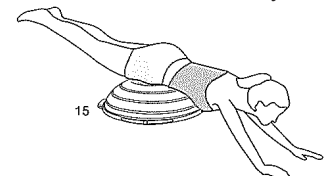
### 7. Espalda Baja y estiramiento de la espina dorsal

Apoye la espalda en el domo y mire fijamente hacia adelante. Ponga las manos detrás de su cabeza. Siéntese en forma de V y ponga sus pies planos en el suelo. Ver figura 14. Acueste su espalda sobre el domo y alcance sus brazos tan lejos como pueda. Mantenga las piernas en el ancho de hombros y respire profundamente. Repita 10-20 veces. Este ejercicio es beneficioso para la parte inferior de la espalda y ayuda a alinear la espina dorsal.



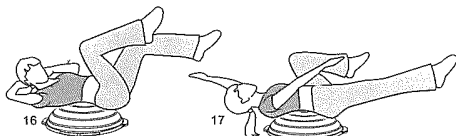
### 8. Estiramiento de la espina dorsal

Acuéstese sobre el domo, boca abajo con las manos estiradas hacia adelante para estabilizar el cuerpo. Estire las piernas hacia atrás como en la figura 15. Los pies como el ancho de la cadera, y los dedos de los pies apuntando hacia atrás. Mantener los hombros y el cuello relajados. Empujar lentamente hacia usted mismo de la parte posterior del domo. Repetir 10-20 veces. Este ejercicio ayuda a aliviar el estrés de la compresión en la columna vertebral, la cadera y la cintura.



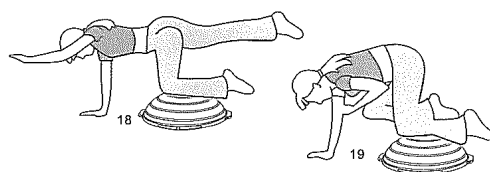
### 9. Fuerza Abdominal y Estabilización de la parte Central

Apoye su espalda baja en el domo. Las manos detrás de la cabeza. Levante las piernas hasta que ambas rodillas estén alineadas sobre las caderas. Extienda una pierna y contraiga la otra hacia el pecho. Gire el torso hasta que un codo apunte hacia adelante y el otro hacia atrás. Alterne los dos lados y continúe este movimiento por 10-20 veces. No arquee su espalda baja excesivamente durante esta actuación. Sostenga con la pierna derecha extendida y el brazo izquierdo en el pecho y el brazo derecho extendió hasta la pierna. Sostener el equilibrio y tratar de alinear el cuerpo en una posición paralela al piso. Repita el otro lado.



### 10. Fuerza de la Espalda Baja/ Estabilización de la Parte Superior del Cuerpo

Arrodillarse con una rodilla centrada en la parte superior del domo y ponga las manos en el piso frente a usted. Extienda una pierna hacia atrás y levante el brazo opuesto hasta está paralelo al piso. Mantenga esta posición de equilibrio durante aproximadamente 2 segundos. Repita el otro lado (ver figura 18). Contraiga el codo izquierdo y la rodilla hacia el abdomen. Mantener la espalda baja relajada y flexible. Repita 5-10 veces. Repetir por el otro lado.



### 11. Balance de Brazos/ Piernas

Acuéstese boca abajo con las caderas centradas en el domo. Levante las piernas paralelas al piso. Extienda los brazos sobre la cabeza, manteniendo el cuerpo recto y los músculos contraídos. Aletee los brazos y piernas manteniendo el equilibrio con los brazos y las piernas paralelas al piso. Para más desafío, doble una pierna lentamente y alcance atrás con el brazo opuesto para tocar el talón de la pierna doblada (ver figura 21). Repita con la otra pierna.

