

## USO DE MAQUINARIAS GYM

### S955 GLUTE



Máquina especializada para trabajar pierna parte posterior y glúteos. El uso recomendado es de 30 minutos.

Instrucciones de uso:

- Selecciona el nivel de resistencia que te permita realizar el movimiento correctamente. Puedes adaptar los kilos según tu necesidad de trabajo, entre 1,5 kilos (3,5 libras) a 80 kilos (176 libras).
- Apoya tu parte superior del cuerpo hacia delante contra la almohadilla
- Coloque sus codos en la almohadilla inferior mientras sostiene con sus manos las manillas acolchadas.
- Doble las rodillas hasta un ángulo de 45°, empujando las piernas hacia atrás y hacia arriba, colocando el pie contra la placa de empuje.
- Mantener la pelvis en una posición fija.
- Inicia el ejercicio de forma controlada, exhalando al empujar contra la resistencia.

### • S958 LYING LEG CURL





Máquina especializada en el trabajo de gemelos derecho e izquierdo e isquiotibiales. El uso recomendado es de 30 minutos.

Instrucciones de uso:

- Selecciona el nivel de resistencia que te permita realizar el movimiento correctamente. Puedes adaptar los kilos según tu necesidad de trabajo, entre 1,5 kilos (3,5 libras) a 100 kilos (220 libras).
- Acuéstese en la almohadilla de soporte, colocando sus rodillas a la altura de la almohadilla ubicada en la parte superior de la máquina.
- Ajuste la almohadilla enrollable en una posición detrás de los tobillos, sin extender demasiado las rodillas. Se puede adaptar la posición de esta almohadilla con el fin que se ajuste a la longitud de sus piernas.
- Estabilice la parte posterior del cuerpo en posición fija, mientras sostiene las manillas con sus manos.
- Doble las rodillas en ángulos de 45° a 90°, empujando la pierna hacia atrás y hacia arriba, afirmando el tobillo a la almohadilla enrollable.
- Mantenga la pelvis en una posición fija.
- Inicie el ejercicio de forma controlada, exhalando al empujar contra la resistencia.

#### • S956 HORIZONTAL LEG PRESS



Máquina trabaja los glúteos, isquiotibiales, gemelos, cuádriceps y abdomen. El uso recomendado es de 30 minutos.

Instrucciones de uso:

- Selecciona el nivel de resistencia que te permita realizar el movimiento

- correctamente. Puedes adaptar los kilos según tu necesidad de trabajo, entre 40 kilos (88 libras) a 200 kilos (440 libras).
- Ajuste el soporte de la espalda, a fin de configurar el asiento, de esta manera puede realizar el ejercicio acostado y sentado (Presionando las manillas amarillas para el cambio de configuración del asiento).
  - En la posición inicial, las rodillas se doblan en un ángulo de 90°.
  - Coloque los pies a lo ancho separado y paralelo, empujando las piernas a la plataforma hasta que se extiendan completamente.
  - Asegúrese de que las piernas no estén giradas hacia adentro o hacia afuera.
  - Realice el ejercicio de manera controlada. Exhale al presionar contra la resistencia.

#### • S957 LEG EXTENSIÓN



Máquina focalizada en el trabajo de cuádriceps. El uso recomendado es de 30 minutos.

Instrucciones de uso:

- Selecciona el nivel de resistencia que te permita realizar el movimiento correctamente. Puedes adaptar los kilos según tu necesidad de trabajo, entre 1,5 kilos (3,5 libras) a 100 kilos (220 libras).
- Ajuste el soporte de la espalda para que las rodillas se coloquen a la altura del punto pivote.
- Posicione la almohadilla de rodillos sobre los pies.
- Mantenga la posición fija, con la espalda apoyada en la silla y agarrando las manijas.
- Extienda las piernas hacia adelante y arriba, manteniendo el torso y caderas fijas.
- Realice el ejercicio de manera controlada. Exhale al presionar contra la resistencia.

#### • S915 INDEPENDENT CHEST PRESS

•



Máquina trabaja el pectoral, deltoides y tríceps. El uso recomendado es de 30 minutos.

Instrucciones de uso:

- Selecciona el nivel de resistencia que te permita realizar el movimiento correctamente. Puedes adaptar los kilos según tu necesidad de trabajo, entre 5 kilos (11 libras) a 100 kilos (220 libras).
- Ajuste la altura del asiento a fin de regular que las manijas estén a la altura del pecho.
- Empuje las manillas hacia adelante y atrás ejercitando los brazos.
- Evite el arqueamiento excesivo de la espalda al volver a colocar las manillas a la posición inicial.
- Realice el ejercicio de manera controlada. Exhale al presionar contra la resistencia.

• **TROTADORA  
T655L**





Máquina de cardio, que trabaja la parte inferior del torso. Es utilizada por lo general como el primer ejercicio para iniciar una rutina de ejercitación. La trotadora te permite conocer las calorías quemadas, el ritmo cardiaco y la distancia corrida. El uso recomendado es de 10 a 60 minutos, acorde a la rutina.

Instrucciones de uso:

- Encender la trotadora presionando el botón “Wake up”.
- Seleccione el programa a utilizar: Manual, Subidas, Intervalos, Glúteos o Aleatoria.
- Seleccione la velocidad e inclinación, regulable en las manillas de apoyo del antebrazo y en la pantalla principal.
- Seleccione los kilómetros a recorrer.
- Una vez concluida la rutina, se presione el botón de “Stop”.

#### • BICICLETA C545R



Modelo de bicicleta alta, tipo spinning, especial para ejercitar las piernas, dado el movimiento constante de resistencia en sus ruedas. El uso recomendado es de 10 a 60 minutos, acorde a la rutina.

Instrucciones de uso:

- Encienda la pantalla

- Encienda la pantalla
- Seleccione el programa a utilizar.
- Seleccione la velocidad
- Inicie el ejercicio, presionando “Start”

- **CYCLE C545U**



Modelo de bicicleta baja, especial para ejercitar las piernas, dado el movimiento constante de resistencia en sus ruedas. El uso recomendado es de 10 a 60 minutos, acorde a la rutina.

Instrucciones de uso:

- Encienda la pantalla
- Seleccione el programa a utilizar.
- Seleccione la velocidad
- Inicie el ejercicio, presionando “Start”.
- Finalice el ejercicio, presionando “Stop”.

- **PINACLE TRAINER**







Máquina escaladora, ejercita los glúteos, gemelos, cuádriceps, esquirotibial, etc. El uso recomendado es de 10 a 60 minutos, acorde a la rutina.

Instrucciones de uso:

- Encienda la pantalla
- Seleccione el programa a utilizar.
- Seleccione velocidad y distancia.
- Inicie el ejercicio, presionado “Start”
- Finalice el ejercicio, presionado “Stop”.

• **CRUNCH BENCH (BANCO ABDOMINAL) A995**



Máquina focalizada en abdominales. Trabaja también pechos, brazos, pectoral, bíceps y tríceps. El uso recomendado es de 30 minutos.

Instrucciones de uso:

- Posicione la inclinación de la máquina para ejercitar sectores localizados de abdomen.
- Acostarse sobre la plataforma
- Apoyar los pies sobre la almohadilla
- Levantar el cuerpo completo hacia la dirección de los pies
- Exhala en cada intervalo.

- **ADJUNTABLE BENCH (BANCO AJUSTABLE) A991**



Máquina de abdominales y brazos, con uso de mancuernas. El uso recomendado es de 30 minutos.

Instrucciones de uso:

- Seleccionar las mancuernas a utilizar
- Sentarse en la silla y apoyar la espalda en el respaldo.
- Levante las pesas, manteniendo la espalda recta.
- Exhala en cada intervalo.

- **S917 Independent shoulder press**







Máquina focalizada en el trabajo de deltoides y tríceps. El uso recomendado es de 30 minutos.

Instrucciones de uso:

- Selecciona el nivel de resistencia que te permita realizar el movimiento correctamente. Puedes adaptar los kilos según tu necesidad de trabajo, entre 1,5 kilos (3,5 libras) a 100 kilos (220 libras).
- Ajuste la altura del asiento a una posición inicial cómoda.
- Siéntese en posición vertical y manténgala espalda apoyada contra el soporte.
- Agarre el mango y empuje hacia arriba con los brazos estén casi extendidos.
- Realice el ejercicio de manera controlada. Exhale al presionar contra la resistencia.

- **S926 Lat Pull Down**





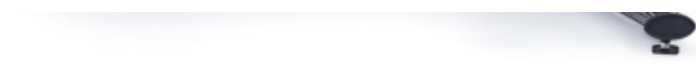
Máquina especializada en el trabajo de pecho y espalda. El uso recomendado es de 30 minutos.

Instrucciones de uso:

- Seleccione el nivel de resistencia que te permita realizar el movimiento correctamente. Puedes adaptar los kilos según tu necesidad de trabajo, entre 1,5 kilos (3,5 libras) a 100 kilos (220 libras).
- Ajuste el asiento, regulando la altura.
- Siéntese en posición vertical apoyando las rodillas en el almohadón.
- Agarre la barra más ancha que el soporte y tire hacia abajo hasta la parte superior del pecho.
- Realice el ejercicio de manera controlada. Exhale al presionar contra la resistencia.

• **S5972 Funcional Trainer**





Máquina multifuncional, ejercita hombros, pecho, brazos, espalda, piernas, etc. El uso recomendado es de 30 minutos.

Instrucciones de uso:

- Seleccione el nivel de altura de las manillas para iniciar el ejercicio, entre los niveles 1 a 45.
- Seleccione el accesorio para instalar en las manillas.
- Agarrare las manillas y tirar hacia adelante manteniendo los pies muy firmes al suelo.
- Realice el ejercicio de manera controlada. Exhale al presionar contra la resistencia.