



BOWFLEX

XTREME 2 SE

MANUAL DEL USUARIO



Manual en Español
Latino Americano:
www.support.nautilus.com

Le felicitamos / Registro

LE FELICITAMOS por su compromiso con la mejora de la salud y de su estado físico. Con el Gimnasio en casa Bowflex Xtreme® 2 SE, tiene todo lo que necesita para superar sus expectativas de estado físico, resistencia y salud!

La excepcional resistencia y calidad del Gimnasio en casa Bowflex Xtreme® 2 SE no tiene parangón con ningún otro equipo para ejercicio físico en casa disponible. Quedará sorprendido por los sorprendentes resultados que obtendrá su cuerpo con el Gimnasio en casa Bowflex Xtreme® 2 SE.

Lea atentamente este manual antes de empezar a utilizar su Gimnasio en casa Bowflex Xtreme® 2 SE. Asimismo, localice y lea todas las etiquetas de advertencia que están situadas en la máquina. Es importante comprender cómo realizar correctamente cada ejercicio antes usar la resistencia® Power Rod.

Con todas las opciones de ejercicio físico disponibles actualmente, puede resultar muy confuso encontrar el equipo de ejercicios que mejor se adapte a sus necesidades. A todo el equipo de Nautilus nos gustaría agradecerle la elección del Gimnasio en casa Bowflex Xtreme® 2 SE.

El Gimnasio en casa Bowflex Xtreme® 2 SE es el producto de ejercicio físico más completo disponible y está a punto de probarlo por usted mismo.

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, visite: www.bowflex.com/register o llame al 1 (800) 605-3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) NAUTILUS (628-8458).

Instrucciones importantes de seguridad	2
Etiquetas de advertencia de seguridad y número de serie	3
Especificaciones del producto	5
Conocer la máquina	6
Cómo utilizar la máquina	9
Mantenimiento	12
Defina sus metas	13
Entrenamientos	16
Ejercicios de pecho:	
Prensa de banco	22
Lateral de pecho	22
Prensa declinada de banco	23
Prensa inclinada de banco	23
Aperturas de pecho declinadas	24
Aperturas de pecho inclinadas	24
Ejercicios de hombros:	
Lateral inverso	25
Lateral inverso cruzado	25
Remo para deltoides traseros cruzado	26
Remo para deltoides traseros alto cruzado	26
Elevación lateral de hombros	27
Elevación lateral de hombros y antebrazo	27
Elevación de hombro delantera	28
Prensa de hombro sentado	28
Manguito rotatorio del hombro (interno)	29
Manguito rotatorio del hombro (externo)	29
Extensión del hombro	30
Encogimiento de hombros	30
Prolongación escapular	31
Depresión escapular	31
Ejercicios de espalda:	
Buenos días	32
Extensión de la parte inferior de la espalda de pie	32
Extensión del hombro en máquina de pie c/ barra dorsalera	33
Extensión del hombro en máquina de pie c/ mangos	33
Halados estrechos c/ barra dorsalera	34
Halados estrechos c/ mangos	34
Remo agachado	35
Remo agachado cruzado	35
Halados estrechos con barra lateral	36
Halados con asimiento inverso, Torre dorsalera	36
Halados anchos cruzados	37
Halados estrechos cruzados	37
Halados	38
Halados con brazos estirados	38
Halados dorsales, sentado	39
Halados dorsales anchos, sentado	39

Ejercicios de brazos:	
Extensión hacia abajo del tríceps	40
Extensión hacia abajo del tríceps amartillado	40
Extensión hacia abajo del tríceps con barra dorsalera	41
Extensión hacia abajo de un solo brazo	41
Extensión del tríceps	42
Extensión del tríceps en cruz	42
Extensión del tríceps amartillado	43
Pushdown de "cuerda"	43
Contragolpe del tríceps	44
Contragolpe del tríceps amartillado	44
Zambullida resistida	45
Extensión y contracción del bíceps	45
Extensión y contracción del bíceps, de pie	46
Extensión y contracción del bíceps en martillo	46
Extensión y contracción del bíceps de concentración	47
Extensión y contracción inversa	47
Extensión y contracción del bíceps en barra de pesas	48
Extensión y contracción del bíceps en barra de pesas inversa	48
Extensión y contracción del bíceps, sentado	49
Extensión y contracción del bíceps amartillado, sentado	49
Empujar y tirar [Push-Pull] en oposición de brazo	50
Push-pull en oposición de torso	50
Extensión de muñeca	51
Extensión y contracción de la muñeca	51

Ejercicios de abdominales:	
Rotación del tronco	52
Flexiones abdominales oblicuas, sentado	52
Compresión abdominal (resistida) sentado	53

Ejercicios de piernas:	
Extensión de piernas	54
Sentadillas	54
Extensión de cadera (rodilla flexionada), de pie	55
Extensión de cadera (rodilla extendida), de pie	55
Contragolpe de la pierna	56
Flexión de caderas	56
Levantamiento de peso muerto	57
Elevación de peso muerto con piernas rígidas	57
Aducción de caderas, de pie	58
Abducción de caderas, de pie	58

Diagrama de los músculos	59
Bitácora de ejercicios	60

Plan de Pérdida de Peso Corporal	62
---	----

Garantía de recompra	70
Garantía	71

Instrucciones de seguridad importantes



Indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría producir lesiones graves o la muerte.

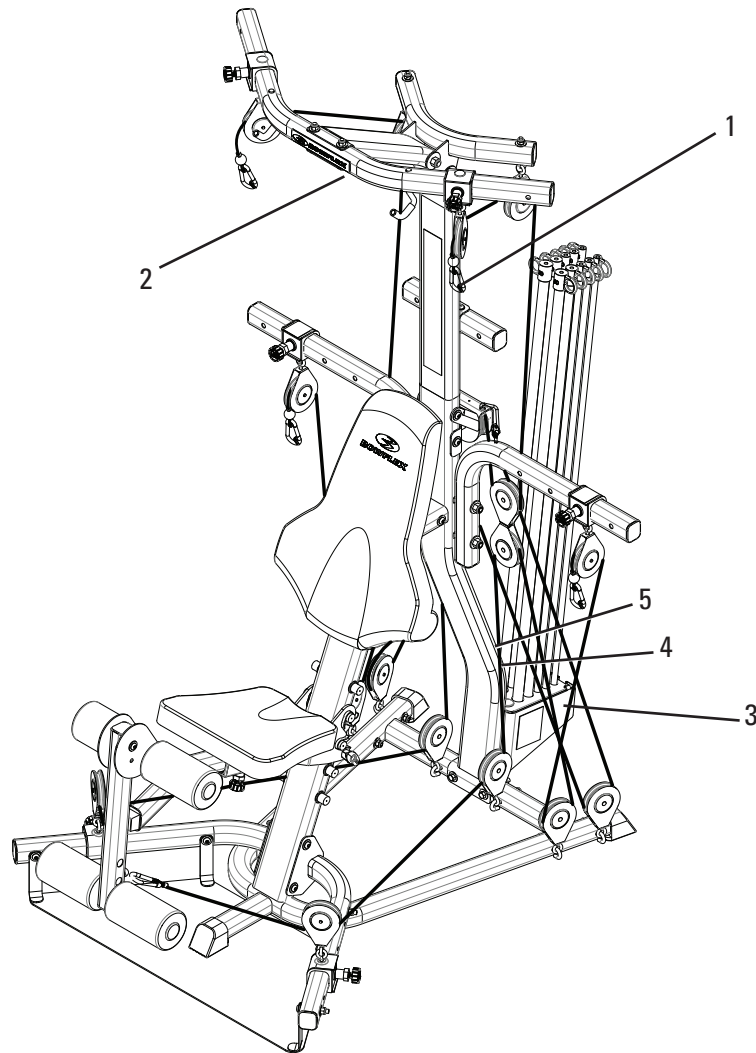
Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:



Lea y comprenda la totalidad del Manual del usuario. Conserve el Manual del usuario para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina. Si en cualquier momento alguna de las etiquetas adhesivas de advertencia se suelta, no puede leerse o se desprende, póngase en contacto con el servicio al cliente de Nautilus® para obtener etiquetas adhesivas de reemplazo.

- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina.
- Antes de cada uso, inspeccione esta máquina en busca de partes sueltas o signos de desgaste. Revise todos los cables, las poleas y sus conexiones para cerciorarse de que están correctamente fijas y seguras, y que no muestran signos visibles de desgaste ni daños. Póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Nautilus® para obtener información de la reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg. No la utilice si supera este peso.
- Esta máquina es solo de uso doméstico.
- No lleve ropa o joyas sueltas. Esta máquina contiene piezas móviles. No introduzca los dedos ni ningún otro objeto en las partes móviles del equipo de ejercicio.
- Lleve siempre calzado deportivo con suelas de goma cuando use esta máquina. No utilice nunca la cinta descalzo o con calcetines.
- Monte esta máquina y hágala funcionar en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Mantenga una separación de al menos 0,9 m a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para acceder y rodear la máquina, así como para bajar de la máquina en caso de emergencia. Mantenga lejos de la máquina a los demás mientras la utilice.
- No se esfuerce en exceso durante el ejercicio. Utilice esta máquina en la forma descrita en este manual.
- No utilice pesas ni otro equipo de pesas para aumentar incrementalmente la resistencia de peso. Utilice solo la resistencia del peso que incluye el gimnasio.
- Fije correctamente el gancho selector en el extremo de las barras.
- Ajuste correctamente y fije con seguridad todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpean al usuario.
- No interfiera con el recorrido de Power Rod® mientras esté en funcionamiento. Mantenga a los demás lejos del equipo y del movimiento del Power Rod® mientras esté en funcionamiento.
- No mueva la máquina sin ayuda. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.
- No realice ningún ajuste del asiento mientras esté sentado en él. No se ponga de pie sobre el asiento.



Elemento	Tipo	Descripción
1	ADVERTENCIA	- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. - Antes de usar, lea y comprenda el Manual del usuario, incluyendo todas las advertencias que pueden no estar presentes en esta máquina. - Antes de cada uso, inspeccione esta máquina en busca de partes sueltas o signos de desgaste. Revise todos los cables, las poleas y sus conexiones para cerciorarse de que están correctamente fijas y seguras, y que no muestran signos visibles de desgaste ni daños. - Tenga cuidado cuando utilice este equipo o lesiones graves pueden ocurrir. - Esta máquina es solo de uso doméstico. - Límite máximo de peso del usuario: 300lbs./136kg. - Reemplace cualquier etiqueta de advertencia que se dañe, ilegibles o se elimine. - No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.

Elemento	Tipo	Descripción
2	<i>[NOTICE]</i>	Do not hang from bar.
		Ne pas pendre de la barre.
		Nicht von der Stange hängen.
		No cuelgue de la barra.
3	CAUTION	At all times, stay out of the paths of moving rods.
	MISE EN GARDE	Restez toujours à l'écart des tiges mobiles.
	VORSICHT	Halten Sie stets Abstand zu beweglichen Stangen.
	PRECAUCIÓN	En todo momento, manténgase alejado del trayecto de las barras movibles.
4	Especificaciones del producto	Información normativa y especificaciones del producto
5	Número de serie	Registre este número de serie en el espacio correspondiente al principio de este manual.

Especificaciones del producto

Peso del producto	Aproximadamente 79 kg
Dimensiones del producto	135 cm largo x 124 cm ancho 208 cm alto (53" x 49" x 82")
Área de ejercicios	244 cm largo x 198 cm ancho (96" x 78")
Número de ejercicios:	Más de 70
Resistencia del® Power Rod	95 kg
Ampliabilidad del® Power Rod	141 kg 186 kg
Límite de peso del usuario	136 kg

Aprobaciones regulatorias

Cumple con:

EN957-1 Clase H

EN957-2 Clase H

Cumple con:

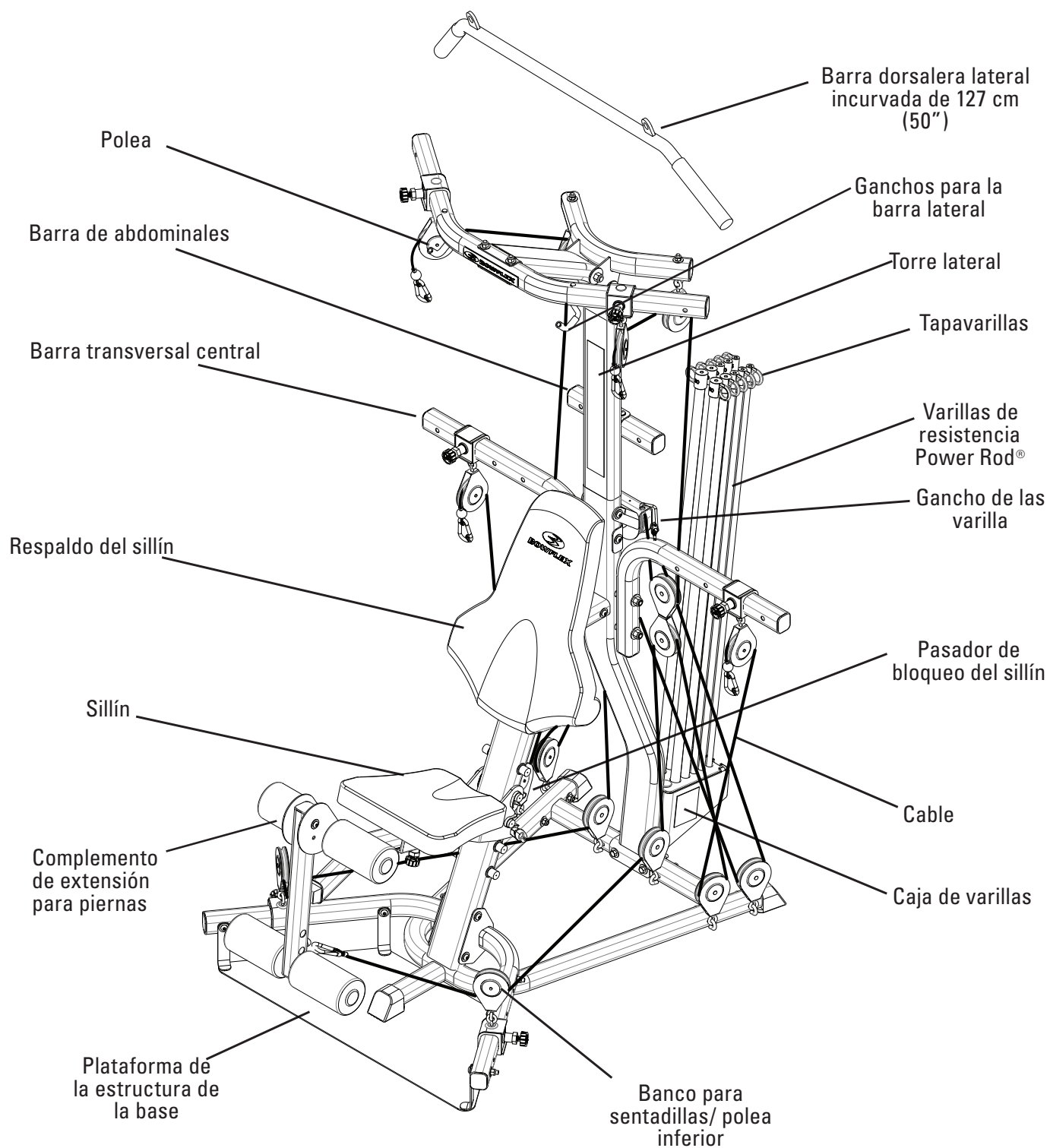
ASTM F2276

ASTM F2216



Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, defectos de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, visite nuestro sitio Web en www.nautilus.com/prop65.

Características



Resistencia Power Rod®

Las varillas de resistencia de Power Rod® están hechas de un material compuesto especial. Las varillas están recubiertas de una capa de caucho negro protector. Cada varilla tiene marcado su peso en el "tapavarilla".

Ajuste y comprensión de la resistencia

El gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE estándar viene con 210 libras de nominal resistencia (un par de varillas de 5 lb (2,25 kg), dos pares de varillas de 10 lb (4,5 kg), un par de varillas de 30 lb (13,5 kg) y un par de varillas de 50 lb (22,5 kg)).

Nota: Las varillas de resistencia Power Rod® están hechas de un material compuesto de nailon. Las mediciones de resistencia al peso son estimaciones y la resistencia puede variar según los patrones ambientales y de uso, así como otros factores. Normalmente, la resistencia de la varilla se degradará con el paso del tiempo y después de un uso prolongado. Si tiene alguna pregunta con respecto a la resistencia de las varillas de resistencia Power Rod®, comuníquese con nuestro departamento de servicio al cliente de Bowflex® para obtener asistencia.

Si mejora a una capacidad de 310 lb (140 kg) o 410 lb (186 kg), tendrá uno o dos pares adicionales de varillas de 50 lb (22,5 kg), respectivamente.

Conexión de la unidad Power Rod® a los cables

Puede usar una o varias varillas o combinarlas para crear el nivel de resistencia deseado.

Para enganchar varias múltiples a un solo cable, doble la varilla más cercana hacia el cable y pase el gancho del cable por ese tapavarilla. Luego puede sujetar la siguiente varilla más cercana al mismo gancho de cable.

Sujetar primero la varilla más cercana impide que las varillas se crucen una sobre otra.

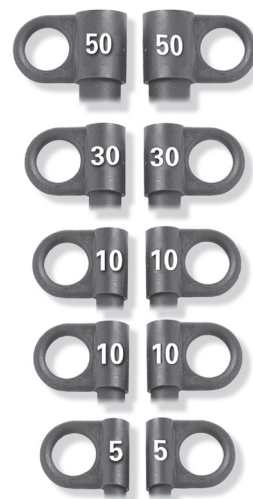
Seguridad

! Al sujetar las varillas de resistencia Power Rod® a los ganchos de cable, no se pare directamente encima de la parte superior de las varillas. Párese a un costado al conectar y desconectar las varillas de resistencia Power Rod® a los cables.

Cuando no use el gimnasio para el hogar

Desconecte los cables de las varillas de resistencia Power Rod® cuando no esté usando el gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE.

! Sujete los cables y las unidades de Power Rod® con la banda de sujeción de varillas cuando no las utilice, y retire la banda de sujeción antes de comenzar cualquier ejercicio con las varillas.



Para pedir juegos adicionales de varillas de resistencia Power Rod® de 50 lb (22,5 kg), llame al (800) 628-8458.

Las poleas del gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE

Gracias a su versatilidad para realizar más de 75 ejercicios diferentes, con el gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE se puede pasar fácilmente de un ejercicio a otro. Su innovador sistema de poleas múltiples, fácil de usar, le garantiza maximizar los resultados de cada ejercicio para cada grupo muscular.

Hay unas cuantas cosas que debe recordar para sacar el máximo partido a las poleas de su gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE:

Deslizador de poleas

El gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE viene con unas poleas ajustables multiposición (deslizables) y que pueden personalizarse adaptando su anchura al físico del usuario. Hay deslizadores de poleas en la torre lateral (2 posiciones por lado), barras transversales centrales (4 posiciones por lado) y en la estructura para sentadillas (4 posiciones por lado).

Tiene que determinar qué posiciones de las poleas le resultan más cómodas cuando realiza ejercicios estándar, y luego ajustarlas hacia afuera o hacia adentro para realizar ejercicios en posiciones “anchas” o “estrechas”. Al utilizar los deslizadores de poleas en disposiciones más anchas o más estrechas, se pueden trabajar diferentes partes del mismo grupo muscular e incrementar el beneficio de cada ejercicio.

Ubicaciones de las poleas

A continuación se muestra una guía de las cinco posiciones de poleas diferentes que podrá utilizar para realizar de forma óptima su rutina de ejercicios.



Barra transversal central:
posición estándar, para ejercicios como el press de banco o la apertura de pecho.



La torre lateral:
se usa con ejercicios como pulldowns y pushdowns.



Extensión para piernas:
Las poleas activas se encuentran en la estructura de las poleas de sentadillas.



Sentadillas:
Las poleas activas se encuentran en la estructura de poleas de sentadillas en la barra transversal central.



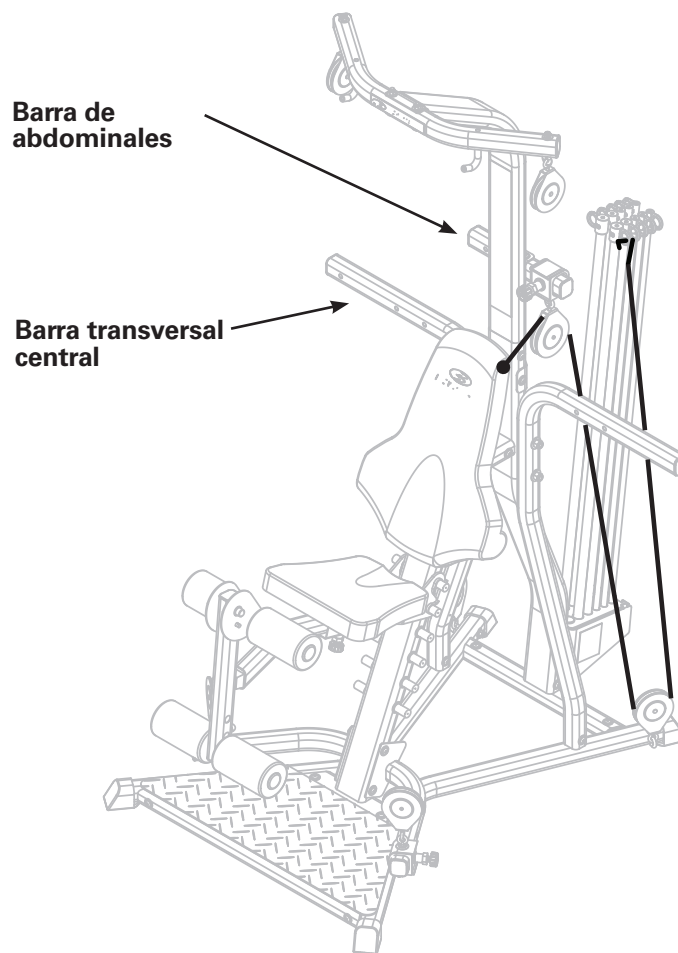
Posición de flexiones abdominales:
Las poleas activas se encuentran en la torre lateral.



Posición de remo:
Las poleas activas se encuentran en la estructura de las poleas de sentadillas.

Enrutamiento de los cables del gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE

Para usar la posición de flexiones abdominales tiene que desplazar los deslizadores de poleas y los cables de la barra transversal central a la barra para abdominales de la torre lateral. Consulte las ilustraciones siguientes para observar las direcciones correctas del cable.



Mantenga el peso de su cuerpo centrado en la máquina, el sillín o la plataforma del armazón base mientras se ejercita.

Cuando utilice la máquina de pie para los ejercicios de pierna, siempre sostenga la torre de la máquina para mantener la estabilidad.

No realice ningún ajuste al sillín mientras esté sentado en él. No se ponga de pie sobre el sillín.

Todos los ejercicios de este manual se basan en la resistencia calibrada y los niveles de capacidad de la máquina. Para la operación de esta máquina, sólo se recomiendan los ejercicios incluidos en este manual o en los materiales escritos autorizados y suministrados por Bowflex®.

Pasador de bloqueo del sillín

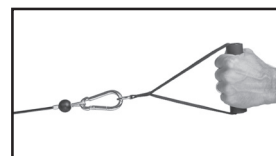
El pasador de bloqueo del sillín fija el soporte inferior del sillín al riel de soporte del sillín. El pasador de bloqueo sirve para estabilizar el asiento durante todos los ejercicios que requieren sentarse o inclinarse sobre el. Cerciórese de que el asiento está firmemente asegurado antes de colocar peso sobre él o de fijar resistencias de la unidad Power Rod® a los cables unidos a la unidad de extensión de piernas.

Mangos y bandas

Los mangos calzan cómodamente alrededor de las muñecas, tobillos o arcos de los pies. Sujete los asientos a los cables colocando el clip del cable en el anillo en D.

Asimiento estándar:

Tome el asa y la pulsera juntos, formando un asimiento sin insertar la mano en la parte de la pulsera. La mayoría de los ejercicios utiliza este asimiento. El Asimiento estándar también se usa para los ejercicios de Asimiento amortiguado, en que debe sostener el mango verticalmente para apoyar mejor la muñeca.



Asimiento de pulsera:

Pase la mano por la pulsera de modo que la almohadilla de espuma se apoye en el dorso de su mano. Luego tome el resto del asimiento que está en su palma. Este método de asimiento es excelente para ejercicios como las elevaciones de hombros delanteras o cualquier ejercicio en que las palmas miren hacia abajo.



Asimiento de tobillera:

La abertura de la pulsera se puede agrandar para que quepa el tobillo. Simplemente inserte la mano en la pulsera y deslícela alejándola del asa. Inserte el pie o el tobillo y apriete el asimiento deslizando el asa de vuelta hacia la pulsera.



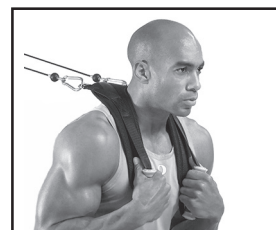
Asimiento de estribo:

La abertura de la pulsera también puede calzar de manera segura sobre el arco del pie. Para este asimiento, inserte el pie en la pulsera hasta que ésta se encuentre alrededor del arco del pie; luego, apriétela alrededor del talón para afianzar el asimiento.



Arnés de hombro para compresión abdominal:

Conecte los ganchos instantáneos a los anillos en D en ambos extremos del arnés. Póngase el arnés en los hombros, dejando que las asas le cuelguen sobre el pecho. Tome ambas asas. Con alta resistencia se puede usar un asimiento de asa opuesta entre los brazos.



Barra de halado dorsal

La barra de halado dorsal refuerza los ejercicios que hacen trabajar los músculos de la espalda, los hombros y los tríceps.

Accesorio para extensión de las piernas

El accesorio para extensión de las piernas le permite hacer trabajar los principales grupos de músculos en las piernas.

Arnés de hombro para compresión abdominal

El arnés abdominal le permite fortalecer los músculos del abdomen agregando resistencia de manera segura a los ejercicios abdominales. Al usar el arnés abdominal, reubique las poleas de la barra pectoral a la barra abdominal corta.

Barra para sentadillas

La barra para sentadillas mejora los ejercicios que trabajan los músculos de la espalda, hombros y tríceps.

Seguridad



Asegúrese de que el sillín se haya estabilizado con el pasador de bloqueo correspondiente antes de sentarse o colocar peso sobre el sillín.

Antes de usar los asientos, bandas, barra dorsalera o arnés abdominal, asegúrese de que todos los broches estén en su sitio y apretados.

Asegúrese de que los cables auxiliares para la barra dorsalera y extensión de piernas estén firmemente sujetos a los cables principales de la unidad.

Use siempre la perilla de bloqueo en el control deslizante para afianzar las poleas. No permita que las poleas cambien de posición durante un ejercicio.

Use siempre los portabarras para apoyar la barra dorsalera o bien quite la barra cuando no esté en uso.

No se cuelgue de la torre dorsalera ni intente realizar flexiones de pecho desde ella.

Nunca jale de la barra a menos que tenga instalada una resistencia.

Use siempre el pomo de bloqueo para asegurar el accesorio de su gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE.

Mantenimiento



Antes de usarla, inspeccione su máquina en busca de componentes gastados o sueltos. Apriete o reemplace los componentes gastados o sueltos antes del uso. Preste mucha atención a los cables, bandas o arneses y a sus conexiones.

Revise todos los avisos de advertencia.

Sólo es posible mantener la seguridad e integridad diseñadas en una máquina si se examina regularmente el equipo en busca de daños y se repara. Asegurar que se realice un mantenimiento regular es la exclusiva responsabilidad del usuario. Se debe reemplazar inmediatamente los componentes dañados o retirar el equipo del servicio hasta que sea reparado. Para mantener/reparar el equipo se deben usar solamente los componentes suministrados por el fabricante.

Después de cada uso, limpie el banco con un limpiador de uso doméstico no abrasivo. Esto mantendrá su aspecto como nuevo. No use limpiador para autos, que puede volver demasiado resbaloso el banco.

Su cuerpo hará lo que usted lo entrene para que haga. Por eso es importante que defina y aclare sus metas. Estos son algunos componentes del acondicionamiento físico que le ayudarán a definir sus metas y escoger su programa de acondicionamiento físico.

Fuerza muscular es la fuerza máxima que usted puede ejercer contra la resistencia de una sola vez. Su fuerza muscular entra en juego cuando usted recoge una bolsa pesada de comestibles o levanta a un niño pequeño. Se desarrolla cuando un músculo localizado se hace trabajar tanto positivamente (en forma concéntrica) como negativamente (en forma excéntrica) en una resistencia que sea lo bastante grande para que usted pueda realizar sólo unas cinco a ocho repeticiones del ejercicio antes de que el músculo falle. Cada conjunto de repeticiones va seguido de un intervalo de descanso que por lo general dura el triple que ese conjunto. Después, entre las sesiones de ejercicio, el músculo compensa en exceso la tensión y normalmente aumenta en fuerza y tamaño.

Fortaleza muscular es la capacidad de realizar contracciones repetidas. Entra en juego cuando esquía a campo traviesa o trabaja todo el día de pie. El entrenamiento de la fortaleza se dirige a las fibras musculares de resistencia, de contracción lenta, que dependen del oxígeno para obtener energía. Para desarrollar la fortaleza muscular, use resistencia baja y repeticiones altas: unas 15 a 20 repeticiones en cada conjunto, tres conjuntos de cada ejercicio, haciendo trabajar el músculo sólo hasta que se fatigue.

Potencia muscular es la combinación de fuerza y velocidad en la contracción muscular. A menudo esto se mal interpreta como que A) estuviera directamente asociado con cierta habilidad o deporte y/o B) significara que usted se debe mover rápido. Al intentar mejorar la potencia, en realidad la carga es un factor más importante que la velocidad. Al entrenarse para obtener potencia muscular, escoja una resistencia que lo fatigue en la gama de 3 a 5 repeticiones. Al realizar estas repeticiones, es más importante pensar en contraer más rápido los músculos que intentar moverse más rápidamente. Realizar ejercicios de simulación de deportes normalmente tiene como resultado un deterioro del patrón o habilidad motriz. El método biomecánicamente legítimo de mejorar la potencia en su deporte es entrenar para obtener potencia empleando los movimientos de articulaciones correctos, como se describe en este manual. Luego practique la habilidad asociada con su deporte, aprendiendo a aplicar esta potencia recién adquirida.

Composición corporal es la proporción de peso graso (grasa) a peso magro (músculos, huesos y tejidos). A medida que se envejece, la proporción cambia. El peso graso aumenta y el peso magro disminuye. Entrenarse para obtener fuerza muscular generalmente aumenta el tamaño de los músculos y el acondicionamiento aeróbico ayuda a quemar más calorías. Realizar estas dos formas de ejercicio, ya sea en momentos diferentes o juntas, creará los mayores cambios en el peso graso corporal.

Fuerza equilibrada y alineación son el resultado de una misma fuerza desarrollada en todas las partes del cuerpo. Entra en juego en su postura de pie y sentado, así como en su capacidad para realizar prácticamente cualquier actividad de manera segura y eficaz. Un desarrollo excesivo de la espalda redondea los hombros; los músculos abdominales débiles o estirados pueden causar dolor en la parte inferior de la espalda. Es deseable un equilibrio de la fuerza muscular en la parte anterior y posterior del cuerpo. Además se necesita equilibrar la fuerza entre la parte media, inferior y superior del cuerpo.

Flexibilidad es la habilidad de un músculo o grupo de músculos de mover la articulación a través de toda una gama de movimientos. La flexibilidad entra en juego cuando usted realiza un lanzamiento alto o trata de alcanzar el estante superior en la cocina. Es un movimiento cooperativo de grupos de músculos opuestos. Cuando un músculo se contrae, el grupo de músculos opuesto debe relajarse para que ocurra la acción. Una mayor flexibilidad significa una mayor gama de movimientos, hecha posible esta contracción y relajación simultáneas. Una buena flexibilidad es importante para proteger el cuerpo de lesiones y se puede lograr a través de los programas de entrenamiento de fuerza equilibrada que se incluyen en este manual.

Fortaleza cardiovascular es la capacidad del corazón y de los pulmones para suministrar oxígeno y nutrientes a los músculos que se estén ejercitando durante un período prolongado. Entra en juego cuando usted trota una milla o anda en bicicleta. Es un componente esencial del acondicionamiento físico y la salud en general. Puede diseñar su propio programa personal orientado específicamente a sus metas y estilo de vida. Diseñar un programa es fácil, con tal de que observe las pautas siguientes.

Diseñe su propio programa

Comprenda el acondicionamiento físico y sus componentes. Los programas mal diseñados pueden ser peligrosos. Tómese un tiempo para revisar este manual, así como otras guías de acondicionamiento físico.

Conozca su nivel actual de acondicionamiento físico.

Antes de comenzar un programa de acondicionamiento físico debe consultar a un médico, que le ayudará a determinar su capacidad actual.

Identifique sus metas. Las metas son esenciales para escoger y diseñar un programa de ejercicios que encaje en su estilo de vida y lo refuerce, pero también lo es la estrategia. Es importante no apresurar el proceso e intentar lograr demasiado avance demasiado pronto. Eso traerá retrocesos y desaliento. En lugar de eso, establezca una serie de metas alcanzables más pequeñas.

Seleccione ejercicios complementarios. Asegúrese de hacer pares de ejercicios que involucren movimientos de articulaciones compuestas y movimientos de una sola articulación. Además, seleccione ejercicios que involucren grupos de músculos complementarios.

Establezca prioridades. En cada sesión haga trabajar primero los grupos de músculos que necesitan más entrenamiento.

Recuerde el componente cardiovascular. Para ser completo, todo programa de acondicionamiento físico debe contener un componente de acondicionamiento físico cardiovascular. Así que complemente el entrenamiento de resistencia con ejercicios aeróbicos como caminar, correr o andar en bicicleta.

Variables de entrenamiento. Al diseñar su propio programa hay varias variables que, si las mezcla apropiadamente, equivaldrán a la fórmula de acondicionamiento físico correcta para usted. Para descubrir la mejor fórmula debe experimentar con varias combinaciones de variables.

Las variables son las siguientes:

- **Frecuencia de entrenamiento:** El número de veces que se entrena por semana. Recomendamos la actividad diaria, pero no entrenar diariamente el mismo grupo de músculos.
- **Intensidad de entrenamiento:** La cantidad de resistencia usada durante su repetición.
- **Volumen de entrenamiento:** La cantidad de repeticiones y conjuntos realizados.
- **Intervalos de descanso:** El tiempo que usted descansa entre los conjuntos y el tiempo que descansa entre los entrenamientos.

Una vez que haya establecido una base de acondicionamiento físico, observe estos principios básicos:

- **Aísle los grupos de músculos:** Concentre el trabajo en grupos de músculos específicos.
- **Carga progresiva:** Aumento gradual sistemático de las repeticiones, la resistencia y el período de ejercicio.

Entrenamiento

Un entrenamiento empieza en su imaginación. Mediante la concentración y la visualización usted puede acercarse a su entrenamiento con una actitud positiva y constructiva. Una buena rutina mental previa al entrenamiento es sentarse y relajarse, de modo que pueda concentrarse en lo que está a punto de hacer y pensar en lograr su meta final.

Calentamiento

Recomendamos calentarse haciendo un ligero estiramiento y realizando ejercicios livianos en el gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE home gym.

Rutina

La parte de entrenamiento de su rutina de acondicionamiento físico es la serie de ejercicios consagrada a sus metas particulares. Recuerde, ¡asegúrese de divertirse!

Enfriamiento

El enfriamiento es parte esencial de la rutina de ejercicio. Reduzca gradualmente el nivel de intensidad del ejercicio de modo que la sangre no se acumule en un grupo de músculos sino que continúe circulando en proporción decreciente. Recuerde pasar gradualmente a un estado relajado.

Respiración

La parte más importante de la respiración durante el ejercicio es, simplemente, que respire. Inspirar o espirar durante la propia ejecución no depende en la dirección del flujo de aire con relación al ejercicio. De hecho, es un proceso mecánico que cambia la posición de la columna vertebral a medida que se mueve la caja torácica. Estos son algunos consejos para respirar:

- 1) Tenga cuidado cuando se esté concentrando o haciendo esfuerzo. En esos momentos probablemente contendrá el aliento. NO contenga el aliento. No exagere la respiración. La profundidad de la inhalación y exhalación debe ser natural para la situación.
- 2) Deje que la respiración ocurra naturalmente, no la fuerce.

Entrenamientos

Entrenamiento de 20 minutos para un cuerpo mejor

Frecuencia: 3 días por semana (LU-MI-VI)

Tiempo: Aproximadamente 20 minutos

Empiece realizando un conjunto de cada ejercicio. Calientese con una ligera resistencia que pueda realizar fácilmente durante 5 a 10 repeticiones sin fatigarse. Concéntrese en practicar y aprender la técnica antes de aumentar la resistencia. Luego pase a una resistencia más difícil, una con la que pueda realizar no menos de 10 ni más de 15 repeticiones sin que se deteriore su forma. A medida que se fortalezca podrá avanzar a dos conjuntos para cada ejercicio. Complete todos los conjuntos de cada ejercicio antes de pasar al próximo. Descanse 30 a 45 segundos entre conjuntos. Muévase despacio en cada repetición. Use un ritmo que le permita detener el movimiento al instante en cualquier punto de la repetición. Cuente tres segundos hasta arriba y tres segundos hasta abajo y trabaje hasta fatigarse durante cada conjunto.

Parte del cuerpo	Ejercicio	Conjuntos	Reps.
Pecho	Prensa de banco	1-2	10-15
Espalda	Remo agachado	1-2	10-15
Hombros	Remos para deltoides traseros cruzados	1-2	10-15
Brazos	Extensión y contracción del bíceps	1-2	10-15
	Extensión hacia abajo del tríceps	1-2	10-15
Piernas	Extensión de las piernas	1-2	10-15
Tronco	Extensión de la parte inferior de la espalda de pie	1-2	10-15
	Compresión abdominal sentado	1-2	10-15

Acondicionamiento general avanzado

Frecuencia: 4 días por semana (LU-MA-JU-VI) Tiempo: Aproximadamente 35 a 45 minutos

Cuando domine la realización de las técnicas de ejercicio de la rutina anterior y ya no obtenga nuevos resultados o simplemente se haya aburrido, será tiempo de cambiar de programa. Puede aumentar su entrenamiento con esta rutina de “sistema dividido” que hace trabajar grupos de músculos opuestos en días diferentes. Para hacerlo, aumentará la resistencia cuando pueda realizar perfectamente 12 repeticiones y aumentará el volumen realizando más conjuntos y más ejercicios. Muévase despacio en cada repetición. Use un ritmo que le permita detener el movimiento al instante en cualquier punto de la repetición. Cuente tres segundos hasta arriba y tres segundos hasta abajo y trabaje hasta fatigarse durante cada conjunto.

Días 1 y 3

Parte del cuerpo	Ejercicio	Conjuntos	Reps.
Pecho	Prensa de banco	1-3	10-12
Hombros	Prensa de hombro sentado	1-3	10-12
Brazos	Extensión hacia abajo del tríceps	1-3	10-12
	Extensión y contracción del bíceps	1-3	10-12
Piernas	Extensión de las piernas	1-3	10-12

Días 2 y 4

Parte del cuerpo	Ejercicio	Conjuntos	Reps.
Espalda	Remo agachado	1-3	10-12
	Halados dorsales sentado	1-3	10-12
Hombros	Remo para deltoides traseros cruzado	1-3	10-12
Brazos	Extensión y contracción del bíceps	1-3	10-12
	Extensión y contracción inversa	1-3	10-12
Tronco	Extensión de la parte inferior de la espalda de pie	1-3	10-12
	Compresión abdominal sentado	1-3	10-12

Parte superior / inferior del cuerpo en 20 minutos

Frecuencia: 4 días por semana (LU-MA-JU-VI) Tiempo: Aproximadamente 20 minutos

Este programa le proporciona un entrenamiento rápido y eficaz que combina el acondicionamiento muscular con algunos beneficios cardiovasculares. Realice esta rutina cuando tenga poco tiempo o quiera variar su rutina estándar. Ejecute este programa entrenando 2 días y descansando 1 ó 2 días. Realice todos los ejercicios hasta casi fallar, deteniéndose en el punto en que su técnica empiece a deteriorarse. Descanse sólo 20 a 30 segundos entre conjuntos. A medida que se fortalezca, aumente el número de conjuntos que realiza. Muévase despacio en cada repetición. Use un ritmo que le permita detener el movimiento al instante en cualquier punto de la repetición. Cuente tres segundos hasta arriba y tres segundos hasta abajo.

Días 1 y 3

Parte del cuerpo	Ejercicio	Conjuntos	Reps.
Pecho	Prensa de banco	1-3	12-15
Espalda	Remo agachado	1-3	12-15
Hombros	Remos para deltoides traseros cruzados	1-3	12-15
Brazos	Extensión y contracción del bíceps	1-3	12-15
	Extensión del tríceps	1-3	12-15

Días 2 y 4

Parte del cuerpo	Ejercicio	Conjuntos	Reps.
Piernas	Extensión de las piernas	1-3	12-15
	Extensión de la cadera de pie	1-3	12-15
	Abducción de la cadera de pie	1-3	12-15
	Extensión de la parte inferior de la espalda de pie	1-3	10-12
Tronco	Compresión abdominal sentado	1-3	10-12

Físicoculturismo

Frecuencia: 3 días de actividad, 1 días sin actividad

Tiempo: Aproximadamente 45 a 60 minutos

El físicoculturismo requiere concentración enfocada y dedicación al entrenamiento, así como hábitos alimentarios adecuados. Entrene cada grupo de músculos hasta fallar antes de pasar al próximo ejercicio. No descuide ningún grupo de músculos. Si es necesario incluya una actividad aeróbica para aumentar su gasto calórico y ayudar a reducir los niveles de grasa del cuerpo a fin de obtener un aspecto musculoso definido. Descanse 30 a 60 segundos entre cada conjunto y ejercicio. Concéntrese en la forma apropiada. Apriete el músculo antes de moverlo, comprima el músculo a medida que se mueve, contraiga completamente el músculo y resista el movimiento a medida que baja el peso. Muévase despacio en cada repetición. Use un ritmo que le permita detener el movimiento al instante en cualquier punto de la repetición. Cuente tres segundos hasta arriba y tres segundos hasta abajo y trabaje hasta fatigarse durante cada conjunto.

DÍA 1

Parte del cuerpo	Ejercicio	Conjuntos	Reps.
Pecho	Prensa de banco	2-4	8-12
	Lateral de pecho	2-4	8-12
Hombros	Prensa de hombro sentado	2-4	8-12
	Remo para deltoides traseros cruzado	2-4	8-12
	Elevación de hombro lateral	2-4	8-12
	Encogimiento de hombros	2-4	8-12

DÍA 2

Parte del cuerpo	Ejercicio	Conjuntos	Reps.
Espalda	Remo agachado	2-4	8-12
	Halados dorsales sentado	2-4	8-12
Brazos	Extensión y contracción del bíceps	2-4	8-12
	Extensión y contracción inversa	2-4	8-12
	Extensión hacia abajo del tríceps	2-4	8-12
	Extensión del tríceps	2-4	8-12

DÍA 3

Parte del cuerpo	Ejercicio	Conjuntos	Reps.
Piernas	Sentadilla	2-4	8-12
	Extensión de las piernas	2-4	8-12
	Extensión de la cadera de pie	2-4	8-12
	Extensión de la parte inferior de la espalda de pie	2-4	8-12
Tronco	Compresión abdominal sentado	2-4	8-12
	Compresión abdominal oblicua sentado	2-4	8-12

Entrenamiento en circuito: anaeróbico / cardiovascular

Frecuencia: 2 a 3 veces por semana Tiempo: Aproximadamente 20 a 45 minutos

El entrenamiento en circuito es una excelente manera de lograr los beneficios del entrenamiento de fuerza y del entrenamiento cardiovascular en una sola rutina rápida y exigente. La idea es pasar rápidamente de un ejercicio a otro, descansando entre los conjuntos únicamente lo que sea necesario para preparar el próximo ejercicio (menos de 20 segundos). Un circuito equivale a un conjunto de cada ejercicio. Inicialmente, empiece completando una ronda del Circuito 1. Luego agregue una ronda adicional del mismo circuito. Una vez que llegue a tres rondas del Circuito 1, agregue una ronda del Circuito 2. Agregue rondas adicionales del Circuito 2 a medida que aumente su nivel de acondicionamiento físico. Repita el proceso con el Circuito 3. No permita que su ritmo cardíaco exceda 220 menos su ritmo cardíaco en descanso. Realice cada repetición de cada ejercicio despacio y con una técnica perfecta. Cuente tres segundos hasta arriba y tres segundos hasta abajo.

Circuito 1

Parte del cuerpo	Ejercicio	Reps.
Pecho	Prensa de banco	8-12
Piernas	Sentadilla	8-12
Espalda	Remo agachado	8-12
Tronco	Compresión abdominal sentado	8-12

Circuito 2

Parte del cuerpo	Ejercicio	Reps.
Hombros	Prensa de hombro sentado	8-12
Piernas	Extensiones de las piernas	8-12
Espalda	Halados dorsales sentado	8-12
Tronco	Extensión de la parte inferior de la espalda de pie	8-12
Brazos	Extensión y contracción del bíceps	8-12

Circuito 3

Parte del cuerpo	Ejercicio	Reps.
Hombros	Remos para deltoides traseros cruzados	8-12
Brazos	Extensión hacia abajo del tríceps	8-12
Tronco	Compresión oblicua sentado	8-12

Verdadero entrenamiento en circuito aeróbico

Frecuencia: 2 a 3 veces por semana Tiempo: Aproximadamente 20 a 60 minutos

El entrenamiento en circuito es una excelente manera de lograr los beneficios del entrenamiento de fuerza y del entrenamiento cardiovascular en una sola rutina rápida y exigente. Al volver a un ejercicio aeróbico entre cada conjunto, usted está aumentando su capacidad aeróbica, fortaleza y quemando grasa como energía. La idea es pasar rápidamente de un ejercicio a otro, descansando entre los conjuntos únicamente lo que sea necesario para preparar el próximo ejercicio (menos de 20 segundos). Un circuito equivale a un conjunto de cada ejercicio. Inicialmente, empiece completando una ronda del Circuito 1. Luego agregue una ronda adicional del mismo circuito. Una vez que llegue a tres rondas del Circuito 1, agregue una ronda del Circuito 2. Agregue rondas adicionales del Circuito 2 a medida que aumente su nivel de acondicionamiento físico. No permita que su ritmo cardíaco exceda 220 menos su ritmo cardíaco en descanso. Realice cada repetición de cada ejercicio despacio y con una técnica perfecta. Cuente tres segundos hasta arriba y tres segundos hasta abajo.

Para esta rutina se puede usar cualquier tipo de ejercicio aeróbico. Por ejemplo: salto de tijeras, trotar en el sitio o subir peldaños.

Circuito 1

Parte del cuerpo	Ejercicio	Reps.
Pecho	Prensa de banco	8-12
Ejercicio aeróbico	30 a 60 segundos	
Piernas	Sentadilla	8-12
Ejercicio aeróbico	30 a 60 segundos	
Espalda	Remo agachado	8-12
Ejercicio aeróbico	30 a 60 segundos	
Tronco	Compresión abdominal sentado	8-12
Ejercicio aeróbico	30 a 60 segundos	

Circuito 2

Parte del cuerpo	Ejercicio	Reps.
Hombros	Prensa de hombro sentado	8-12
Ejercicio aeróbico	30 a 60 segundos	
Piernas	Extensión de las piernas	8-12
Ejercicio aeróbico	30 a 60 segundos	
Espalda	Halados dorsales sentado	8-12
Ejercicio aeróbico	30 a 60 segundos	
Tronco	Extensión de la parte inferior de la espalda de pie	8-12
Ejercicio aeróbico	30 a 60 segundos	
Brazos	Extensión y contracción del bíceps	8-12

Entrenamiento de fuerza

Frecuencia: 3 días por semana (LU-MI-VI) Tiempo: Aproximadamente 45 a 60 minutos

Este programa está diseñado para dar énfasis al desarrollo general de la fuerza. Se trata de una rutina avanzada que sólo se debe usar después de haber avanzado desde la rutina de acondicionamiento general avanzada y sólo después de haber perfeccionado las técnicas de ejercicio. Trabaje en cada conjunto casi hasta el agotamiento. Si puede realizar más de 5 a 8 repeticiones, debe aumentar la resistencia en 5 libras y disminuir las repeticiones a 5. Descanse 60 a 120 segundos entre cada conjunto y ejercicio. Concéntrese en la forma apropiada. Apriete el músculo antes de moverlo, comprima el músculo a medida que se mueve, contraiga completamente el músculo y resista el movimiento a medida que baja el peso. Muévase despacio en cada repetición. Use un ritmo que le permita detener el movimiento al instante en cualquier punto de la repetición. Cuente dos segundos hasta arriba y cuatro segundos hasta abajo y trabaje hasta fatigarse durante cada conjunto.

Día 1	Parte del cuerpo	Ejercicio	Conjuntos	Reps.
	Pecho	Prensa de banco	2-4	5-8
		Lateral de pecho	2-4	5-8
	Hombros	Prensa de hombro sentado	2-4	5-8
		Remos para deltoides traseros cruzados	2-4	5-8
		Encogimiento de hombros	2-4	5-8
Día 2	Parte del cuerpo	Ejercicio	Conjuntos	Reps.
	Espalda	Remo agachado	2-4	5-8
		Halados dorsales sentado	2-4	5-8
	Brazos	Extensión y contracción del bíceps	2-4	5-8
		Extensión y contracción inversa	2-4	5-8
		Extensión hacia abajo del tríceps	2-4	5-8
		Extensión del tríceps	2-4	5-8
Día 3	Parte del cuerpo	Ejercicio	Conjuntos	Reps.
	Piernas	Sentadilla	2-4	5-8
		Extensión de las piernas	2-4	5-8
		Extensión de la parte inferior de la espalda de pie	2-4	8-12
	Tronco	Compresión abdominal sentado	2-4	5-8

Ejercicios para el pecho

Prensa de banco: aducción horizontal de los hombros (y extensión de los codos)

Músculos ejercitados:

Músculos pectorales (pectoral mayor). También involucra los músculos delanteros del hombro (deltoide anterior y tríceps, ubicados en la parte de atrás de la parte superior del brazo).

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos

Poleas:

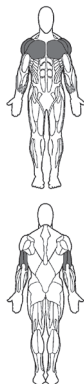
Barra transversal central, posición ancha

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y ajuste la altura del asiento. Las poleas deben estar en la posición ancha.

Puntos clave:

- Mantenga un ángulo de 90° entre la parte superior de los brazos y el torso a lo largo del ejercicio.
- Limite el alcance del movimiento, de modo que los codos no lleguen más atrás que los hombros.
- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.



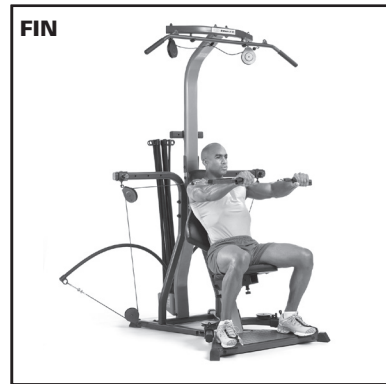
INICIO



INICIO

- Siéntese y tome los mangos.
- Estire los brazos hacia el frente.
- Asegúrese de que los brazos estén directamente en línea con los cables, las palmas mirando hacia abajo y las muñecas sin doblar.
- Levante el pecho y junte los omóplatos. Mantenga un arco cómodo y muy leve en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mueva lentamente los codos hacia afuera, doblando simultáneamente los brazos, manteniendo los antebrazos en línea con los cables.
- Deténgase cuando la parte superior de los brazos quede recta a los lados, al nivel de los hombros.
- Empuje lentamente hacia adelante, moviendo las manos hacia el centro. Vuelva a la posición inicial con los brazos estirados hacia el frente al ancho de los hombros. Mantenga apretados los músculos del pecho.

Lateral de pecho: aducción horizontal de los hombros (codos estabilizados)

Músculos ejercitados:

Enfatiza los músculos pectorales (pectoral mayor). Involucra los músculos delanteros del hombro (deltoide anterior).

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Barra transversal central, posición ancha

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y ajuste la altura del asiento. Las poleas deben estar en la posición ancha.

Puntos clave:

- Mantenga un ángulo de 90° entre la parte superior de los brazos y el torso a lo largo del ejercicio.
- Limite el alcance del movimiento, de modo que los codos no lleguen más atrás que los hombros.
- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.



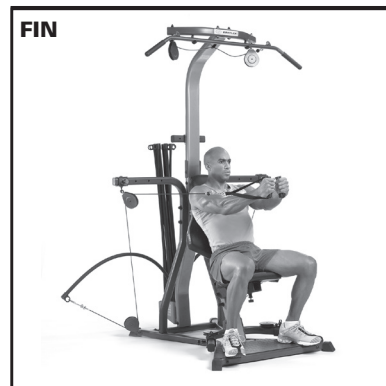
INICIO



INICIO

- Siéntese y tome los mangos.
- Estire los brazos hacia el frente.
- Asegúrese de que los brazos estén directamente en línea con los cables, las palmas hacia adentro y las muñecas sin doblar.
- Levante el pecho y junte los omóplatos. Mantenga un arco cómodo y leve en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mueva lentamente los brazos hacia adentro, manteniendo los codos ligeramente doblados a lo largo del movimiento.
- Deténgase cuando la parte superior de los brazos quede recta en la parte delantera, al nivel de los hombros.
- Vuelva lentamente a la posición inicial. Mantenga apretados los músculos del pecho durante el movimiento.

Prensa declinada de banco: aducción horizontal de los hombros (y extensión de los codos)

Músculos ejercitados:

Músculos pectorales (pectoral mayor). También involucra los músculos delanteros del hombro (deltoide anterior) y el tríceps.

Posición:

Sentado (asiento en la posición más baja) mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos

Poleas:

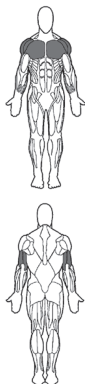
Barra transversal central, posición estándar

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y ajuste el asiento a la posición más baja

Puntos clave:

- Mantenga un ángulo de 90° entre la parte superior de los brazos y el torso en la parte inferior del movimiento y un ángulo ligeramente inferior a 90° en la parte superior del movimiento.
- Limite el alcance del movimiento, de modo que los codos no lleguen más atrás que los hombros.
- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.



INICIO

- Siéntese y tome los mangos con el cable y el asimiento ubicados debajo del antebrazo.
- Baje los brazos 5 a 6 pulgadas desde la posición de prensa de banco estándar.
- Estire los brazos hacia el frente.
- Asegúrese de que los brazos estén directamente en línea con los cables, las palmas mirando hacia abajo y las muñecas sin doblar.
- Levante el pecho y junte los omóplatos. Mantenga un suave arco en la parte inferior de la espalda.



ACCIÓN

- Mueva lentamente los codos hacia afuera, doblando simultáneamente los brazos, manteniendo en todo momento los antebrazos en línea con los cables.
- Deténgase cuando la parte superior de los brazos quede recta a los lados, 10° por debajo de los hombros.
- Empuje lentamente hacia adelante, moviendo las manos hacia el centro. Vuelva a la posición inicial con los brazos estirados al ancho de los hombros y las manos encima de las rodillas, en línea con los cables. Mantenga apretados los músculos del pecho.

Prensa inclinada de banco: aducción horizontal de los hombros (y extensión de los codos)

Músculos ejercitados:

Músculos pectorales (pectoral mayor), especialmente la parte superior. También involucra los músculos delanteros del hombro (deltoide anterior) y el tríceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Barra transversal central, posición ancha

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y ajuste la altura del asiento.

Puntos clave:

- La parte superior de los brazos estará a 90° de los lados del torso en la parte inferior del movimiento y ligeramente a más de 90° de la parte delantera del torso en la parte superior del movimiento.
- Limite el alcance del movimiento, de modo que los codos no lleguen más atrás que los hombros.
- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.



INICIO

- Siéntese y tome los mangos.
- Estire los brazos hacia el frente.
- Levante los brazos 6 a 8 pulgadas por sobre la posición de prensa de banco regular.
- Mantenga los brazos en línea con los cables, las palmas mirando hacia abajo, las muñecas sin doblar.
- Levante el pecho y junte los omóplatos. Mantenga un arco cómodo y leve en la parte inferior de la espalda.



ACCIÓN

- Mueva lentamente los codos hacia afuera, doblando simultáneamente los brazos. Mantenga los antebrazos en línea con los cables.
- Deténgase cuando la parte superior de los brazos quede hacia afuera de los lados, 10° por debajo de los hombros.
- Empuje lentamente hacia adelante, moviendo las manos hacia el centro. Vuelva a la posición inicial con los brazos estirados hacia el frente al ancho de los hombros y en línea con los cables.

Apertura de pecho declinada: Aducción de hombros horizontal (codo estabilizado)

Músculos ejercitados:

Pectoral mayor, deltoides anterior

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Agarres

Poleas:

Barra transversal central – posición amplia

Extensión para piernas:

Retirado

Sugerencias

- Mantenga un ángulo de 60-90° entre los brazos y el torso durante el ejercicio.
- Mantenga los músculos del pecho contraídos. Limite y controle el rango de movimiento.
- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas, los pies apoyados sobre la plataforma y la cabeza apoyada en el respaldo vertical.
- Para potenciar la implicación de sus pectorales contraiga los omóplatos durante todo el movimiento.



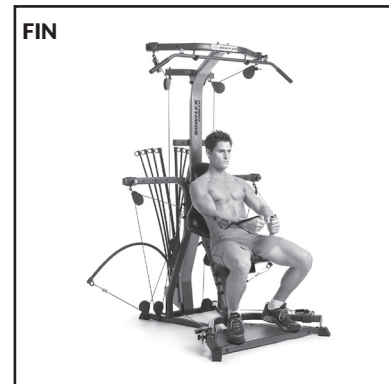
INICIO



INICIO

- Sujete los agarres con ambas manos.
- Abra los brazos como para abrazar a alguien, con los codos ligeramente doblados. Lleve hacia abajo los antebrazos. En extensión completa, las manos quedan a la altura de las caderas, con las palmas hacia afuera.
- No bloquee los codos.
- Eleve el pecho, contraiga los omóplatos y arquee ligeramente la zona lumbar.

FIN



ACCIÓN

- Lleve despacio los brazos hacia delante y hacia abajo, estirándolos y juntando las manos. Las manos deben quedar de 12 a 15" cm más bajas que en la posición final de la apertura de pecho estándar.
- Gire hacia arriba muñecas y antebrazos.
- Vuelva a la posición inicial trayendo despacio los brazos hacia usted justamente por debajo del nivel del tórax

Apertura de pecho inclinada: Aducción de hombros horizontal (codo estabilizado)

Músculos ejercitados:

Pectoral mayor, deltoides anterior

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Agarres

Poleas:

Barra transversal central - poleas amplias

Extensión para piernas:

Retirado

Sugerencias

- Mantenga un ángulo de 60-90° entre los brazos y el torso durante el ejercicio.
- Mantenga los músculos del pecho contraídos. Limite y controle el rango de movimiento.
- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas, los pies apoyados sobre la plataforma y la cabeza apoyada en el respaldo vertical.
- Para potenciar la implicación de sus pectorales contraiga los omóplatos durante todo el movimiento.



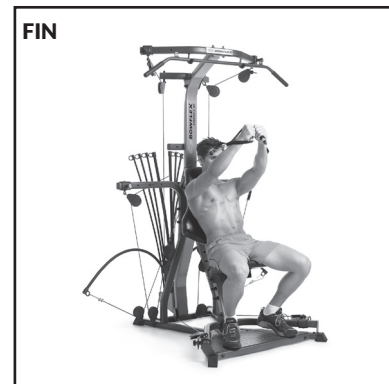
INICIO



INICIO

- Sujete los agarres con ambas manos.
- Lleve los brazos hacia adelante y hacia arriba, tensándolos y acercando las manos. Las manos deben quedar de 12 a 15 cm más altas que en la apertura de pecho estándar.
- No bloquee los codos.
- Eleve el pecho, contraiga los omóplatos y arquee ligeramente la zona lumbar.

FIN



ACCIÓN

- Abra los brazos como para abrazar a alguien, con los codos ligeramente doblados. Lleve los antebrazos hacia arriba. En extensión completa, los codos deben quedar a la altura de sus oídos; las palmas de las manos hacia afuera.
- Gire las muñecas y los antebrazos hacia arriba.
- Vuelva la posición inicial trayendo lentamente los brazos frente a usted justo por debajo del nivel del tórax.

Lateral inverso: abducción horizontal de los hombros (codos estabilizados)

Músculos ejercitados:

Parte posterior de los músculos del hombro (deltoides traseros, parte trasera de los deltoides medios).

Posición:

De pie, mirando la máquina

Asiento:

Retirado

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Barra transversal central, posición estrecha

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas. Las poleas deben estar en la posición estrecha.

Puntos clave:

- Mantenga un ángulo de 90° entre la parte superior de los brazos y los costados del torso a lo largo del ejercicio.
- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Tome los mangos con las palmas mirando hacia el suelo, los brazos casi estirados.
- Permanezca de pie erguido y agáchese ligeramente desde las caderas hasta que los brazos estén delante del cuerpo en un ángulo de 90° con respecto al torso.
- Levante el pecho y junte los omóplatos.

FIN



ACCIÓN

- Manteniendo la misma curvatura ligera en los brazos, mueva los codos hacia afuera y hacia atrás, manteniendo un ángulo de 90° entre la parte superior de los brazos y los costados del torso.
- Muévase hasta que los codos estén ligeramente detrás de los hombros; luego invierta lentamente el movimiento manteniendo apretados los músculos traseros del hombro.

Lateral inverso cruzado: abducción horizontal de los hombros (codos estabilizados)

Músculos ejercitados:

Parte posterior de los músculos del hombro (deltoides traseros, parte trasera de los deltoides medios).

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Barra transversal central, posición estrecha

Antes de comenzar:

- Quite el asiento y la extensión de las piernas. Las poleas deben estar en la posición estrecha.

Puntos clave:

- Mantenga un ángulo de 90° entre la parte superior de los brazos y los costados del torso a lo largo del ejercicio.
- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Cruce los brazos delante del cuerpo y tome los mangos (el asimiento derecho en la mano izquierda y viceversa) con las palmas mirando hacia el piso y los brazos casi estirados.
- Permanezca de pie erguido y agáchese ligeramente desde las caderas hasta que los brazos estén delante del cuerpo en un ángulo de 90° con respecto al torso.
- Levante el pecho y junte los omóplatos.

25

FIN



ACCIÓN

- Manteniendo la misma curvatura leve en los brazos, mueva los codos hacia afuera y hacia atrás, cruzando los cables a medida que jala los brazos hacia atrás.
- Mantenga un ángulo de 90° entre la parte superior de los brazos y los costados del torso.
- Muévase hasta que los codos estén ligeramente detrás de los hombros; luego invierta lentamente el movimiento manteniendo apretados los músculos traseros del hombro.

Remos para deltoides traseros cruzados: flexión de codos

Músculos ejercitados:

Parte posterior de los músculos del hombro (deltoides traseros, parte trasera de los deltoides medios).

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Barra transversal central, posición estrecha

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y el asiento. Las poleas de la barra transversal central deben estar en la posición estrecha.

Puntos clave:

- Mantenga un ángulo de 90° entre la parte superior de los brazos y los costados del torso.
- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.
- Para trabajar en un brazo a la vez, coloque la mano que no está trabajando encima del banco para aumentar la estabilidad.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Cruce los brazos delante del cuerpo y tome los mangos (el asimiento derecho en la mano izquierda y viceversa) con las palmas mirando hacia abajo y los brazos casi estirados.
- Agáchese ligeramente desde las caderas (no desde la columna vertebral) y levante los brazos delante del cuerpo, en un ángulo de 90° respecto al torso.
- Levante el pecho, permanezca de pie erguido con la columna vertebral bien alineada y apriete los músculos del tronco.

FIN



ACCIÓN

- Dejando que los brazos se doblen a medida que se mueve, lleve los codos hacia afuera y hacia atrás manteniendo un ángulo de 90° entre la parte superior de los brazos y los lados del torso.
- Apunte siempre los antebrazos en la dirección de los cables.
- Muévase hasta que los codos estén ligeramente detrás de los hombros y luego invierta el lentamente el movimiento. Mantenga apretados los músculos traseros del hombro durante todo el movimiento.

Remos para deltoides traseros altos cruzados: flexión de codos

Músculos ejercitados:

Parte posterior de los músculos del hombro (deltoides traseros, parte trasera de los deltoides medios).

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y el asiento.

Puntos clave:

- Mantenga los omóplatos juntos y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma, con las rodillas ligeramente dobladas.
- Cruce los brazos y tome los mangos con las palmas mirando hacia abajo, los brazos estirados (la mano derecha en el asimiento izquierdo y viceversa).
- Permanezca de pie erguido y échese ligeramente hacia atrás desde las caderas.
- Levante el pecho y junte los omóplatos.

26

Manual del usuario

FIN



ACCIÓN

- Dejando que los brazos se doblen a medida que se mueve, lleve los codos hacia afuera y hacia atrás manteniendo un ángulo de 90° entre la parte superior de los brazos y los lados del torso.
- Apunte siempre los antebrazos en la dirección de los cables.
- Muévase hasta que los codos estén ligeramente detrás de los hombros y luego invierta el lentamente el movimiento. Mantenga apretados los músculos traseros del hombro.

Elevación de hombro lateral: abducción de los hombros (codos estabilizados)

Músculos ejercitados:

Músculos laterales del hombro (deltoides medios), músculo superior del manguito rotatorio (supraespinoso) y músculos del trapecio superior.

Posición:

De pie, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos

Poleas:

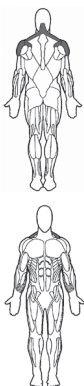
Armazón de la polea de sentadillas con bandas para sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- NO balancee los brazos hacia adelante ni mueva el tronco.



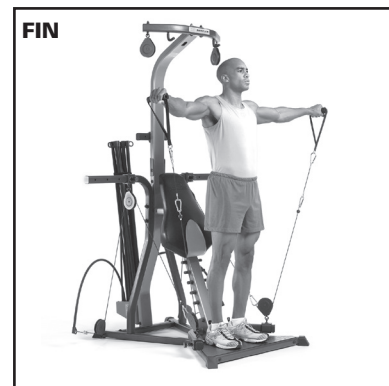
INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma mirando hacia afuera. Tome los mangos con las palmas mirando hacia adentro.
- Logre una buena postura de la columna vertebral y agáchese ligeramente hacia adelante a la altura de las caderas (15 a 20°), manteniendo la columna vertebral recta y echando el trasero hacia afuera. No se doble a la altura de la cintura.
- Deje que los brazos cuelguen directamente en línea con los cables.
- Eleve ligeramente los hombros hacia la parte posterior de la cabeza.

FIN



ACCIÓN

- Levante los brazos a los lados, casi hasta el nivel de los hombros.
- Mantenga el lado del brazo/codo mirando hacia afuera/arriba a lo largo del movimiento.
- Lentamente lleve los brazos a la posición inicial sin relajarlos.

Elevación de hombro lateral del antebrazo sentado: codos estabilizados

Músculos ejercitados:

Músculos laterales del hombro (deltoides medios), músculo superior del manguito rotatorio (supraespinoso) y músculos del trapecio superior.

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos sobre los codos

Poleas:

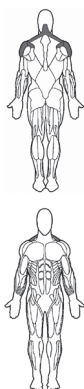
Armazón de la polea de sentadillas; posición estrecha

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- NO balancee los brazos hacia adelante ni mueva el tronco.



INICIO

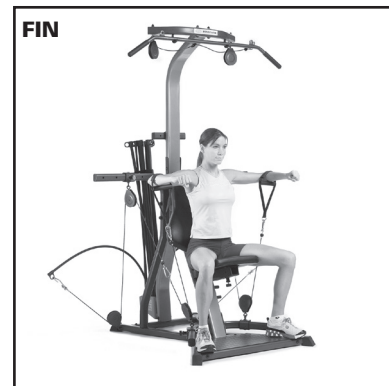


INICIO

- Deslice los mangos sobre los antebrazos hasta que queden sujetos en los codos.
- Deje que la parte superior de los brazos cuelgue en línea con los cables y doble los codos en 90°.
- Eleve ligeramente los hombros hacia la parte posterior de la cabeza.
- Levante el pecho y junte los omóplatos.
- Mantenga un arco cómodo y leve en la parte inferior de la espalda.

27

FIN



ACCIÓN

- Levante los brazos a los lados, casi hasta el nivel de los hombros.
- Mantenga el lado de los antebrazos/codos mirando hacia afuera/arriba a lo largo del movimiento.
- Lentamente lleve los brazos a la posición inicial sin relajarlos.

Elevación de hombro delantera: flexión de los hombros (codos estabilizados)

Músculos ejercitados:

Parte delantera de los músculos del hombro (deltoides delanteros) y parte delantera de los deltoides medios.

Posición:

De pie, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y el asiento. Use las poleas de la plataforma.

Puntos clave:

- Mantenga el pecho erguido y los músculos abdominales apretados a lo largo de todo el movimiento y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.
- No aumente el arco en la parte inferior de la espalda al levantar los brazos.



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma, mirando hacia afuera, con las rodillas ligeramente dobladas. Puede apoyarse contra el banco.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un ligero arco en la parte inferior de la espalda.
- Tome los mangos con las palmas mirando hacia la máquina y los brazos rectos a los lados.



ACCIÓN

- Los brazos se pueden mover alternadamente o juntos.
- Manteniendo los brazos rectos, llévelos hacia adelante y luego a la altura de los hombros.
- Devuelva lentamente los brazos junto.

Prensa de banco sentado: aducción de los hombros (y extensión de los codos)

Músculos ejercitados:

Parte delantera de los músculos del hombro (deltoides delanteros y parte delantera de los deltoides medios), músculos de la parte superior de la espalda (trapecio superior) y tríceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos

Poleas:

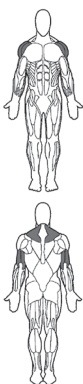
Barra transversal central, posición ancha

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y ajuste la altura del asiento.

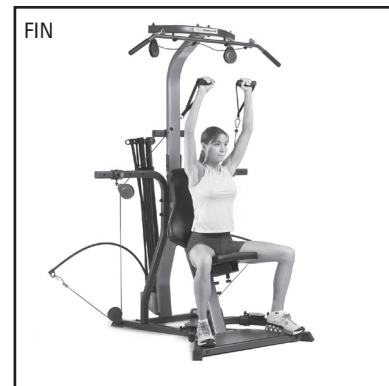
Puntos clave:

- Mantenga los músculos abdominales firmes a lo largo de todo el movimiento y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.
- No deje que aumente el arco en la parte inferior de la espalda mientras empuja hacia arriba.



INICIO

- Siéntese mirando hacia afuera, las rodillas dobladas y los pies completamente apoyados en el piso.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un ligero arco en la parte inferior de la espalda.
- Tome los mangos con las palmas mirando hacia fuera de la máquina.
- Levante los mangos justo sobre el nivel de los hombros, manteniendo las palmas mirando hacia adelante.



ACCIÓN

- Estire los brazos sobre la cabeza, concentrándose en mover los codos hacia arriba y hacia la cabeza.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo la tensión en los músculos delanteros del hombro.

Manguito rotatorio del hombro: rotación interna

Músculos ejercitados:

Músculo del manguito rotatorio anterior (subescapular).

Posición:

De pie, mirando a izquierda o derecha

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Barra transversal central, posición ancha

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- El movimiento debe ser lento y controlado.
- No gire la columna vertebral para ampliar el alcance del movimiento. Intente girar únicamente la articulación del hombro. ¡Más no es mejor!
- Use sólo resistencia ligera. Escoja una resistencia con la que pueda realizar 12 a 15 repeticiones perfectas.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma con un lado hacia la máquina. Mantenga una buena alineación de la columna vertebral.
- Tome el mango con el brazo más cercano a la máquina y lleve la parte superior del brazo al costado, manteniendo el codo doblado en 90°.
- Aléjese de la torre para tensar el cable.
- Use resistencia muy ligera.

FIN



ACCIÓN

- Gire el antebrazo hacia el abdomen, manteniendo el codo al costado.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Manguito rotatorio del hombro: rotación externa

Músculos ejercitados:

Parte posterior del manguito rotatorio (músculos infraespinoso y redondo menor).

Posición:

De pie, mirando a izquierda o derecha

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Barra transversal central, posición ancha

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y el asiento.

Puntos clave:

- El movimiento debe ser lento y controlado.
- No gire la columna vertebral para ampliar el alcance del movimiento. Intente únicamente la rotación externa de la articulación del hombro. ¡Más no es mejor!
- Use sólo resistencia ligera. Escoja una resistencia con la que pueda realizar 12 a 15 repeticiones.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma con un lado hacia la máquina. Mantenga una buena alineación de la columna vertebral.
- Pase el brazo más alejado de las varillas por delante de su cuerpo, tome el mango que esté más cerca y lleve el brazo de vuelta al costado. Mantenga el codo doblado en 90°.
- Deje que el antebrazo descansa contra el abdomen y el codo contra el costado, ayudando un poco a tensar los cables.

FIN



ACCIÓN

- Gire el antebrazo alejándolo del abdomen y llevándolo a un lado, manteniendo el codo/parte superior del brazo al costado.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Ejercicios para los hombros

Extensión del hombro: codos estabilizados

Músculos ejercitados:

Parte superior de la espalda (dorsal ancho, redondo mayor, músculos del deltoide trasero), músculos entre los omóplatos (trapecio medio, músculos romboides) y tríceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Barra transversal central, posición estrecha

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y el asiento.

Puntos clave:

- No pierda la alineación de la columna vertebral, mantenga el pecho erguido.
- Mantenga los dorsales apretados a lo largo del movimiento.
- Suelte los omóplatos al final de cada repetición. Inicie una nueva repetición retrayendo los omóplatos.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma, mirando hacia la máquina, rodillas ligeramente dobladas, pies completamente apoyados en el piso.
- Tome los mangos con las palmas mirando hacia el piso.
- Apriete los músculos del tronco para estabilizar la columna vertebral mientras mantiene un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Comience por juntar los omóplatos.
- Continúe el movimiento llevando las manos en un arco hacia abajo y atrás hasta las caderas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Encogimiento de hombros: elevación escapular

Músculos ejercitados:

Trapezio superior y músculos menores asociados de la región.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y el asiento.

Puntos clave:

- No doble el cuello hacia atrás o hacia adelante mientras eleva los hombros.
- No afloje la postura al bajar.
- Mantenga la columna vertebral bien alineada a través de todo el movimiento.
- Asegúrese de que ambos hombros se eleven en igual medida.
- Como variación, agáchese ligeramente desde las caderas, no desde la columna vertebral.

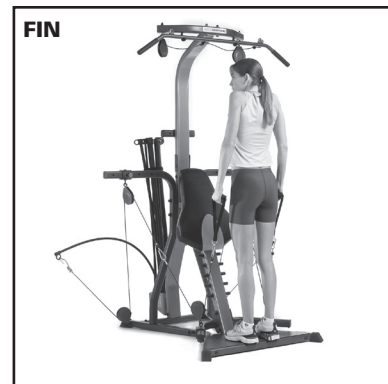
INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma mirando hacia la máquina.
- Estire los brazos y tome los mangos con las palmas mirando hacia fuera.
- Deje colgar los brazos, extendiéndolos hacia las poleas.

FIN



ACCIÓN

- Levante los hombros hacia la parte posterior de la cabeza, asegurándose de no mover el cuello/cabeza.
- Invierta lentamente el movimiento, manteniendo apretados los músculos del trapecio superior.

Prolongación escapular: codos estabilizados

Músculos ejercitados:

Músculos del serrato anterior y músculos en el costado de la caja torácica.

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Barra transversal central, posición estrecha

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y ajuste la altura del asiento.

Puntos clave:

- Mantenga un ángulo de 90° entre la parte superior de los brazos y el torso a lo largo del ejercicio.
- Mantenga los codos sin doblar.
- No afloje hacia adelante la parte superior de la columna vertebral para ampliar el movimiento. Mantenga un arco muy leve en la parte inferior de la espalda en todo momento.



INICIO



INICIO

- Siéntese y tome los mangos.
- Apoye la cabeza en el banco y enderece los brazos hacia el frente.
- Asegúrese de que los brazos estén en línea con los cables, las palmas mirando hacia abajo y las muñecas sin doblar.
- Levante el pecho y junte los omóplatos. Mantenga un arco cómodo y leve en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Manteniendo los brazos rectos y apuntando en la misma dirección que los cables, mueva lentamente los omóplatos hacia adelante, alejándolos del banco.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.
- El movimiento es sutil y sólo ocurre en los hombros.

Depresión escapular

Músculos ejercitados:

Desarrolla los músculos del trapecio inferior, que estabilizan y mueven los omóplatos.

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Barra dorsalera inclinada de 50°

Poleas:

Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y ajuste la altura del asiento.

Puntos clave:

- No pierda la alineación de la columna vertebral, mantenga el pecho erguido.



INICIO



INICIO

- Siéntese mirando hacia afuera, las rodillas dobladas, los pies completamente apoyados en el piso.
- Tome la barra dorsalera inclinada de 50°.
- Apriete los músculos del tronco para estabilizar la columna vertebral mientras mantiene un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Manteniendo los brazos rectos, deslice los omóplatos hacia las caderas.
- Cuando los omóplatos estén totalmente deprimidos, vuelva lentamente a la posición inicial.
- El movimiento es sutil y sólo ocurre en los hombros.

Buenos días

Músculos trabajados:

Músculos dorsal ancho, redondo mayor y deltoides posterior

Posición:

Sentado, mirando hacia fuera.

Accesorio:

Agarres o barra para sentadillas opcional (la barra para sentadillas se ve en las fotos)

Poleas:

Estructura de polea para sentadillas

Extensión para piernas:

Retirado

Sugerencias

- Mantenga el pecho elevado, la columna correctamente alineada, los abdominales contraídos y la espalda recta.
- Levante con las piernas, no con la espalda ni los brazos.
- Use una resistencia ligera para este movimiento.
- Mantenga las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la plataforma.



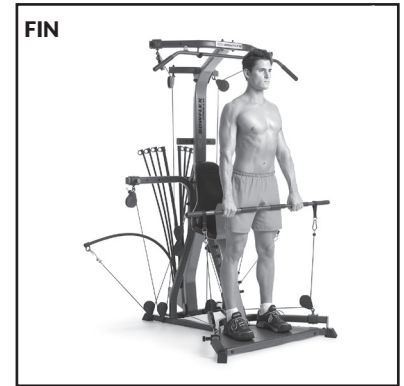
INICIO



INICIO

- Sujétese de los agarres (o barra para sentadillas) con las palmas hacia abajo.
- Mantenga las piernas ligeramente flexionadas.
- Realice una flexión de unos 90° desde las caderas (no desde la cintura).

FIN



ACCIÓN

- Inicie el movimiento empujando las caderas hacia adelante.
- Muévase lentamente hasta que se encuentre en la posición de pie. La espalda debe estar contraída cuando llegue a la posición de pie.
- Vuelva lentamente a la posición inicial sin relajar las piernas.

Extensión de la parte inferior de la espalda de pie: con extensión de la cadera

Músculos ejercitados:

Músculos en la parte inferior de la espalda (erector espinal, músculos profundos de la columna vertebral), músculos de la parte inferior de la espalda, glúteo mayor y tendones de la corva.

Posición:

De pie, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas; posición estándar

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga en todo momento el pecho erguido y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.
- Muévase sólo desde las caderas, no desde la cintura. No aumente ni disminuya el arco en la parte inferior de la espalda durante el movimiento.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie mirando hacia afuera.
- Deslice los mangos sobre los antebrazos hasta los codos.
- Doble cómodamente las rodillas, cruce los brazos delante del pecho y jale firmemente hacia el pecho los mangos.
- Levante el pecho, apriete los músculos del tronco y arquee ligeramente la parte inferior de la espalda. Junte ligeramente los omóplatos.
- Inclínese hacia adelante desde las caderas, soltando levemente la tensión en los cables.

FIN



ACCIÓN

- Mantenga el pecho erguido y lleve hacia arriba todo el torso como una unidad, tomando como eje a las caderas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial sin quedar flácido ni cambiar la alineación de la columna vertebral.

Extensión del hombro en máquina de pie: con barra dorsalera inclinada (codos estabilizados)

Músculos ejercitados:

Parte superior de la espalda (dorsal ancho, redondo mayor, músculos del deltoide trasero). También involucra el pecho (músculos del pectoral mayor) y tríceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Barra dorsalera inclinada de 50"

Poleas:

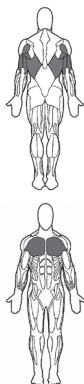
Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No pierda la alineación de la columna vertebral. Relaje el cuello, mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.
- Mantenga los dorsales apretados a lo largo del movimiento.
- Suelte los omóplatos al final de cada repetición. Inicie una nueva repetición deprimiendo los omóplatos.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas y los pies completamente apoyados en la plataforma.
- Extienda los brazos sobre la cabeza y tome la Barra dorsalera inclinada de 50", con las palmas mirando hacia abajo.
- Apriete los músculos abdominales para estabilizar la columna vertebral mientras mantiene un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mueva las manos en un arco descendente hacia las piernas.
- Termine con los brazos a los lados, presionando los omóplatos hacia abajo, apretando completamente los dorsales.
- Controle el retorno a la posición inicial llevando lentamente los brazos sobre la cabeza y soltando los omóplatos.

Extensión del hombro en máquina de pie: con mangos (codos estabilizados)

Músculos ejercitados:

Parte superior de la espalda (dorsal ancho, redondo mayor, músculos del deltoide trasero). También involucra el pecho (músculos del pectoral mayor) y tríceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

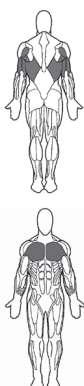
Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas:

Puntos clave:

- No pierda la alineación de la columna vertebral. Relaje el cuello, mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.
- Mantenga los dorsales apretados a lo largo del movimiento.
- Suelte los omóplatos al final de cada repetición. Inicie una nueva repetición deprimiendo los omóplatos.



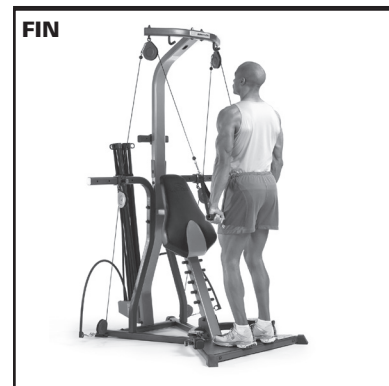
INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas y los pies completamente apoyados en la plataforma.
- Extienda los brazos sobre la cabeza y tome los mangos, con las palmas mirando hacia abajo.
- Apriete los músculos abdominales para estabilizar la columna vertebral mientras mantiene un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mueva las manos en un arco descendente hacia las piernas.
- Termine con los brazos a los lados, presionando los omóplatos hacia abajo, apretando completamente los dorsales.
- Controle el retorno a la posición inicial llevando lentamente los brazos sobre la cabeza y soltando los omóplatos.

Halados estrechos c/ barra dorsalera inclinada: extensión del hombro (con flexión del codo)

Músculos ejercitados:

Dorsal ancho, redondo mayor y deltoides trasero, que constituyen los grandes músculos jaladores de la parte superior de la espalda. También involucra el grupo de los bíceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia la máquina

Accesorio:

Barra dorsalera inclinada de 50"

Poleas:

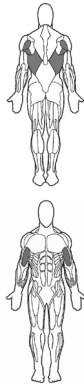
Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No pierda la alineación de la columna vertebral.
- Mantenga los dorsales apretados a lo largo del movimiento.



INICIO



INICIO

- Tome la Barra dorsalera inclinada de 50" con las palmas mirando hacia abajo y siéntese mirando hacia la máquina.
- Coloque los muslos bajo las poleas. Siéntese derecho con los brazos extendidos hacia arriba. Puede ubicar las caderas bajo las poleas, pero debe echarse ligeramente hacia atrás desde las caderas.
- Mantenga una buena alineación de la columna vertebral, el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Junte los omóplatos y muévalos hacia abajo mientras mueve los codos hacia el frente y luego los lleva hacia los costados del cuerpo.
- Al final del movimiento los brazos deben estar cerca de los lados (sin tocarlos), los omóplatos totalmente deprimidos hacia las caderas y los antebrazos en línea con los cables (no hacia adelante).
- Vuelva lentamente a la posición inicial. Deje que los brazos y los omóplatos suban sin relajar los músculos.

Halados estrechos con mangos: extensión del hombro (con flexión del codo)

Músculos ejercitados:

Dorsal ancho, redondo mayor y deltoides trasero, que constituyen los grandes músculos jaladores de la parte superior de la espalda. También involucra el grupo de los bíceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

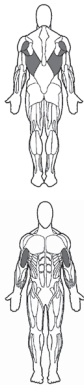
Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No pierda la alineación de la columna vertebral.
- Mantenga los dorsales apretados a lo largo del movimiento.



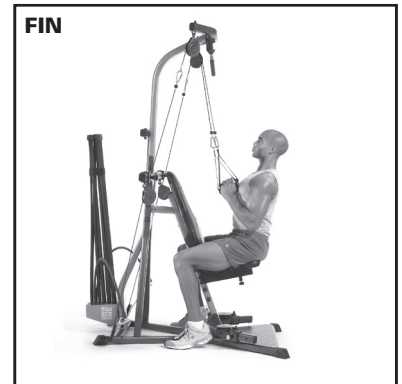
INICIO



INICIO

- Tome los mangos con las palmas mirando hacia abajo y siéntese mirando hacia la máquina.
- Coloque los muslos bajo las poleas y siéntese derecho con los brazos extendidos hacia arriba. Puede ubicar las caderas bajo las poleas, pero debe echarse ligeramente hacia atrás desde las caderas.
- Mantenga una buena alineación de la columna vertebral, el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Junte los omóplatos y muévalos hacia abajo mientras mueve los codos hacia abajo y luego hacia los costados del cuerpo.
- Al final del movimiento los brazos deben estar cerca de los lados (sin tocarlos), los omóplatos totalmente deprimidos hacia las caderas y los antebrazos en línea con los cables (no hacia adelante).
- Vuelva lentamente a la posición inicial. Deje que los brazos y los omóplatos suban totalmente, sin relajar los músculos.

Remo agachado

Músculos ejercitados:

Dorsal ancho, redondo mayor y deltoides trasero, que constituyen los grandes músculos jaladores de la parte superior de la espalda. También involucra el grupo de los bíceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

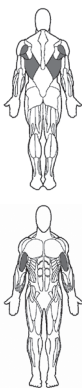
Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No doble el cuello hacia atrás o hacia adelante mientras eleva la barra.
- No afloje la postura al bajar los mangos.
- Mantenga la columna vertebral bien alineada a través de todo el movimiento.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma. Estire los brazos y tome los mangos con las palmas mirando hacia atrás.
- Deje que los brazos se extiendan en la dirección de las poleas.
- Mantenga la espalda aplanada y las rodillas dobladas.

FIN



ACCIÓN

- Mueva los codos hacia atrás a medida que lleva los mangos a un punto debajo del pecho.
- Invierta lentamente el movimiento. Mantenga las rodillas dobladas y la espalda aplanada.

Remo agachado cruzado

Músculos ejercitados:

Parte posterior de los músculos del hombro (deltoides traseros, parte trasera de los deltoides medios).

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No doble el cuello hacia atrás o hacia adelante mientras eleva la barra.
- No afloje la postura al bajar los mangos.
- Mantenga la columna vertebral bien alineada a través de todo el movimiento.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Cruce los brazos, estírelos hacia abajo y tome los mangos con las palmas mirando hacia atrás.
- Deje que los brazos se extiendan en la dirección de las poleas.
- Mantenga la espalda aplanada y las rodillas dobladas.

FIN



ACCIÓN

- Mueva los codos hacia atrás a medida que lleva los mangos a un punto debajo del pecho.
- Invierta lentamente el movimiento. Mantenga las rodillas dobladas y la espalda aplanada.

Halados estrechos con barra lateral

Músculos ejercitados:

Músculos dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior, bíceps

Posición:

Sentado, mirando a la máquina.

Accesorio:

Barra de pulldown dorsal

Poleas:

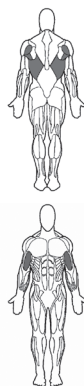
Barra transversal lateral

Extensión para piernas:

Retirado

Sugerencias

- Levante el pecho, mantenga las rodillas flexionadas y los pies sobre la plataforma.
- No flexione el cuello hacia atrás o hacia adelante durante el movimiento.
- Levante el pecho, contraiga los abdominales y arquee ligeramente la zona lumbar. No se encoja.



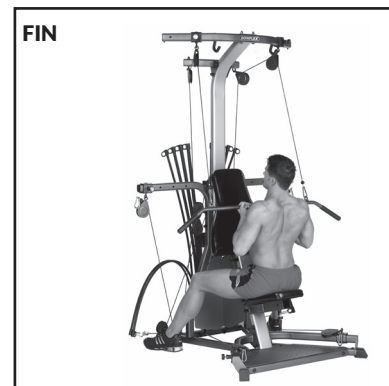
INICIO



INICIO

- Agarre por abajo la barra de pulldown lateral manteniendo las manos a la altura de los hombros; siéntese entonces con los brazos estirados hacia arriba. Relaje los músculos y prepárese.
- Puede colocar las caderas bajo las poleas, pero debe inclinarse hacia atrás ligeramente desde las caderas.

FIN



ACCIÓN

- Inicie el movimiento llevando hacia atrás los omóplatos mientras lleva hacia abajo los codos y luego hacia adentro, hacia el tronco.
- La barra de pulldown lateral no debe tocar el pecho.
- Coloque siempre los antebrazos alineados con la dirección de los cables.
- Lentamente vuelva a la posición inicial sin relajar los hombros.

Halados con asimiento inverso, Torre dorsalera: extensión del hombro (con flexión del codo)

Músculos ejercitados:

Dorsal ancho, redondo mayor y deltoide trasero. También involucra el grupo de los bíceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

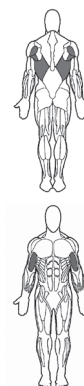
Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No pierda la alineación de la columna vertebral.
- Mantenga los dorsales apretados a lo largo del movimiento.



INICIO



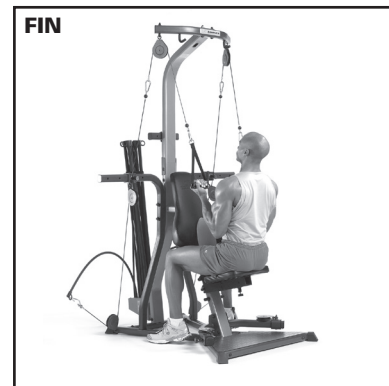
INICIO

- Tome los mangos en forma invertida a un ancho cómodo y luego siéntese en el asiento.
- Coloque los muslos bajo las poleas y siéntese derecho con los brazos extendidos hacia arriba. Puede ubicar las caderas bajo las poleas, pero debe echarse ligeramente hacia atrás desde las caderas (no desde la cintura).
- Mantenga una buena alineación de la columna vertebral, el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.

36

Manual del usuario

FIN



ACCIÓN

- Junte los omóplatos y muévalos hacia abajo mientras mueve los codos hacia abajo y a los lados, y luego, hacia los costados del cuerpo.
- Al final del movimiento los brazos deben estar cerca de los lados (sin tocarlos), los omóplatos totalmente deprimidos hacia las caderas y los antebrazos en línea con la dirección de los cables.
- Vuelva lentamente a la posición inicial permitiendo que brazos y omóplatos suban, sin relajar los músculos.

Halados anchos cruzados: extensión del hombro (con flexión del codo)

Músculos ejercitados:

Dorsal ancho, redondo mayor y deltoide trasero. También involucra los músculos del pecho (pectoral mayor) y del tríceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

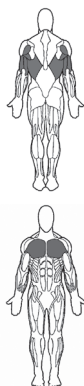
Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No pierda la alineación de la columna vertebral.
- Mantenga los dorsales apretados a lo largo del movimiento.
- No se eche hacia atrás a medida que jala.



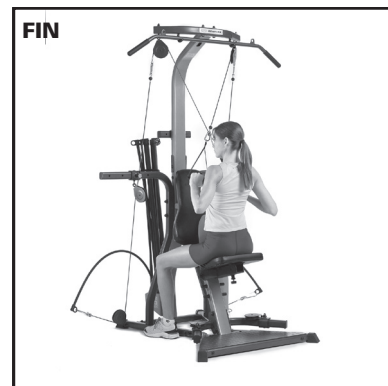
INICIO



INICIO

- Cruce los brazos y tome los mangos con las palmas mirando hacia adelante (el asimiento derecho en la mano izquierda y viceversa). Siéntese en el asiento.
- Coloque los muslos bajo las poleas y siéntese derecho con los brazos extendidos hacia arriba. Puede ubicar las caderas bajo las poleas, pero debe echarse hacia atrás desde las caderas (no desde la cintura).
- Mantenga una buena alineación de la columna vertebral, el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Junte los omóplatos y muévalos hacia abajo mientras lleva los codos hacia afuera, alejándolos de los costados.
- Al final del movimiento los brazos deben estar lejos de los costados, los omóplatos totalmente deprimidos hacia las caderas y los antebrazos en línea con la dirección de los cables.
- Vuelva lentamente a la posición inicial. Deje que los brazos y los omóplatos suban totalmente, sin relajar los músculos.

Halados estrechos cruzados: extensión del hombro (con flexión del codo)

Músculos ejercitados:

Dorsal ancho, redondo mayor y deltoide trasero. También involucra el grupo de los bíceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

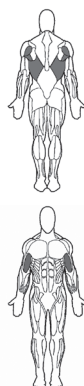
Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No pierda la alineación de la columna vertebral.
- Mantenga los dorsales apretados a lo largo del movimiento.



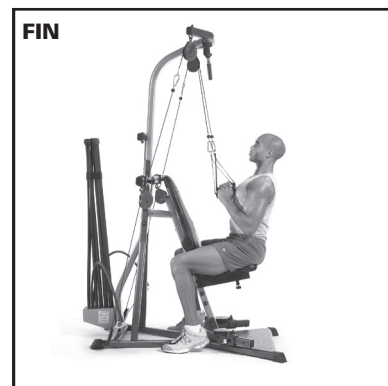
INICIO



INICIO

- Cruce los brazos y tome los mangos con las palmas mirando hacia abajo (el asimiento izquierdo en la mano derecha y viceversa). Siéntese en el asiento.
- Coloque los muslos bajo las poleas y siéntese derecho con los brazos extendidos hacia arriba. Puede ubicar las caderas bajo las poleas, pero debe echarse hacia atrás desde las caderas (no desde la cintura).
- Mantenga una buena alineación de la columna vertebral, el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Junte los omóplatos y muévalos hacia abajo mientras mueve los codos hacia abajo y a los lados, y luego, hacia los costados del cuerpo.
- Al final del movimiento los brazos deben estar cerca de los lados (aunque sin tocarlos), los omóplatos totalmente deprimidos hacia las caderas y los antebrazos hacia arriba, en línea con los cables.
- Vuelva lentamente a la posición inicial permitiendo que brazos y omóplatos suban totalmente, sin relajar los músculos.

Halados: Aducción de hombros (con flexión de codos)

Músculos ejercitados:

Músculos dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior, bíceps

Posición:

Sentado, mirando a la máquina

Accesorio:

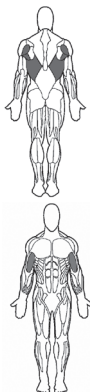
Barra de pulldown lateral

Poleas:

Barra transversal lateral

Extensión para piernas:

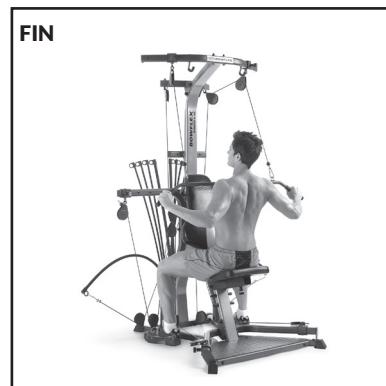
Retirado



INICIO



FIN



INICIO

- Agarre la barra de pulldown lateral con las palmas hacia abajo y con el ancho que se indica en las sugerencias.
- Mantenga los brazos estirados y los músculos relajados y dispuestos.

ACCIÓN

- Inicie el movimiento juntando los omóplatos al tiempo que lleva los codos hacia abajo y hacia adentro.
- La barra de pulldown lateral no debe tocar el pecho. Al final del movimiento, los brazos deben estar cerca de los costados y los omóplatos totalmente bajados.
- Mantenga los antebrazos alineados con los cables.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Sugerencias

- Levante el pecho, mantenga las rodillas flexionadas y los pies sobre la plataforma.
- Para determinar el ancho apropiado de agarre, mantenga los brazos perpendiculares a los costados a la altura de los hombros. De pie, flexione los codos a 90°. Las manos no deben quedar más separadas que los codos.
- Levante el pecho, contraiga los abdominales y arquee ligeramente la zona lumbar.

Halado con brazos estirados: Extensión de hombros (codo estabilizado)

Músculos ejercitados:

Dorsal ancho, redondo mayor y deltoides posterior, trapecio inferior, bíceps

Posición:

De pie, mirando a la máquina

Accesorio:

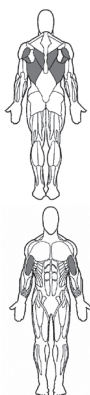
Barra de pulldown lateral

Poleas:

Barra transversal lateral

Extensión para piernas:

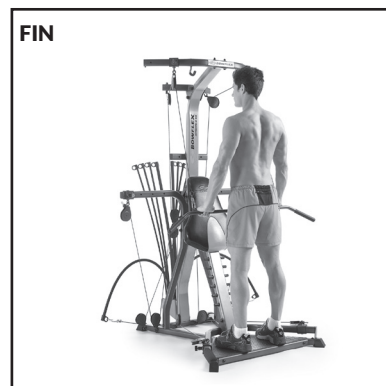
Retirado



INICIO



FIN



INICIO

- Agarre la barra de pulldown lateral con las palmas hacia abajo.
- Retroceda un poco, asegurándose de que el cable tiene holgura suficiente para completar todo su rango de movimiento con este ejercicio.
- Inclínese un poco desde las caderas, levante el pecho y contraiga los abdominales para estabilizar la columna.

ACCIÓN

- Inicie el movimiento bajando los omóplatos, como si quisiera juntarlos.
- Con los brazos estirados, mueva las manos en un arco descendente y llévelas lentamente hacia los muslos.
- Vuelva lentamente a la posición inicial sin relajar los músculos.

Sugerencias

- Mantenga los dorsales contraídos durante todo el movimiento.
- Mantenga los músculos del tronco contraídos y arquee ligeramente la zona lumbar.
- Relaje los omóplatos al final de cada repetición. Iniciar una nueva repetición bajando los omóplatos.
- Mantenga los codos casi derechos (no los bloquee) durante todo el ejercicio.

Halados dorsales sentado: aducción de los hombros (con flexión de los codos)

Músculos ejercitados:

Dorsal ancho, redondo mayor y deltoide trasero. También involucra el grupo de los bíceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

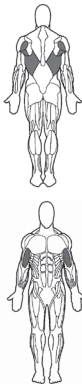
Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga una buena alineación de la columna vertebral, el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- Mantenga los dorsales apretados a lo largo del movimiento.
- No permita que los asientos toquen el pecho.



INICIO



INICIO

- Sostenga los brazos hacia afuera a los lados, a la altura de los hombros. Doble los codos en 90°, con las manos ligeramente menos separadas que el ancho de los codos.
- Tome los mangos al mismo ancho que se indica anteriormente y luego siéntese con los brazos extendidos hacia arriba.
- Puede ubicar las caderas bajo las poleas, pero sólo debe echarse ligeramente hacia atrás desde las caderas (no desde la cintura).

FIN



ACCIÓN

- Junte los omóplatos y muévalos hacia abajo mientras baja los codos a los lados y luego los lleva hacia el tronco.
- Al final del movimiento los brazos deben estar cerca de los lados (sin tocarlos), los omóplatos totalmente deprimidos hacia las caderas y los antebrazos hacia arriba, en línea con los cables.
- Vuelva lentamente a la posición inicial. Deje que los brazos y los omóplatos suban sin relajar los músculos.

Halados dorsales anchos sentado: aducción de los hombros (con flexión de los codos)

Músculos ejercitados:

Dorsal ancho, redondo mayor y deltoide trasero. También involucra el grupo de los bíceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia la máquina

Accesorio:

Barra dorsalera inclinada de 50"

Poleas:

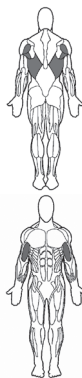
Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No pierda la alineación de la columna vertebral.
- Mantenga los dorsales apretados a lo largo del movimiento.
- Si no puede completar el ejercicio con las manos en la posición ancha, acérquelas más.



INICIO



INICIO

- Tome la Barra dorsalera inclinada de 50" manteniendo un ancho cómodo y luego siéntese con los brazos extendidos hacia arriba.
- Puede ubicar las caderas bajo las poleas, pero sólo debe echarse ligeramente hacia atrás desde las caderas (no desde la cintura).
- Mantenga una buena alineación de la columna vertebral, el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Junte los omóplatos y muévalos hacia abajo mientras mueve los codos hacia abajo y a los lados, y luego, hacia los costados del tronco.
- La Barra dorsalera inclinada de 50" no debe tocar el pecho, pero al final del movimiento los brazos deben estar cerca de los lados (sin tocarlos), los omóplatos totalmente deprimidos hacia las caderas y los antebrazos hacia arriba, en línea con los cables.
- Vuelva lentamente a la posición inicial permitiendo que brazos y omóplatos suban totalmente, sin relajar los músculos.

Ejercicios para los brazos

Extensión hacia abajo del tríceps: extensión de los codos

Músculos ejercitados:

Músculos del tríceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga la parte superior del brazo inmóvil.
- Mantenga las muñecas sin doblar.
- Apriete el tríceps a lo largo del ejercicio y controle el movimiento cuando vaya hacia arriba.
- Mantenga una buena postura, con el pecho erguido y los músculos abdominales firmes. Mantenga un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.



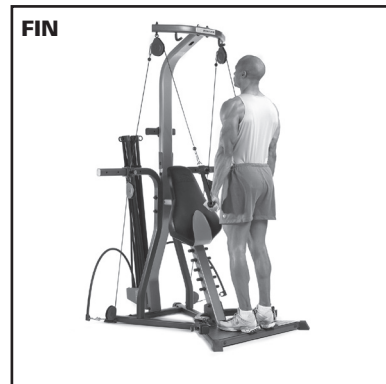
INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Tome los mangos al ancho de los hombros, con las palmas mirando hacia el piso.
- Baje los brazos a los lados, sin doblar los codos. Esta es la Posición inicial.
- Inclínese hacia adelante ligeramente desde las caderas, de modo que los hombros queden directamente encima de las manos. Levante el pecho y apriete los músculos abdominales para estabilizar la columna vertebral. Mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mantenga inmóvil la parte superior de los brazos y los codos junto a los lados del torso. Deje que los codos se doblen lentamente, alejando las manos en arco de las piernas y llevándolas hacia arriba.
- Deténgase a los 90°.
- Piense en apretar los tríceps. Invierta lentamente el movimiento de arco y enderece completamente los brazos.

Extensión hacia abajo del tríceps amortiguado: extensión de los codos

Músculos ejercitados:

Músculos del tríceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos en "Asimiento amortiguado"

Poleas:

Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga la parte superior del brazo inmóvil.
- Mantenga las muñecas sin doblar.
- Apriete el tríceps a lo largo del ejercicio y controle el movimiento cuando vaya hacia arriba.
- Mantenga una buena postura, con el pecho erguido y los músculos abdominales firmes. Mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Tome los mangos al ancho de los hombros, con los asientos en posición de amortiguado vertical.
- Baje los brazos a los lados, sin doblar los codos. Esta es la Posición inicial.
- Inclínese hacia adelante ligeramente desde las caderas, de modo que los hombros queden directamente encima de las manos. Levante el pecho y apriete los músculos abdominales para estabilizar la columna vertebral. Mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mantenga inmóvil la parte superior de los brazos y los codos junto a los lados del torso. Deje que los codos se doblen lentamente, alejando las manos en arco de las piernas y llevándolas hacia arriba.
- Deténgase a los 90°.
- Piense en apretar los tríceps. Invierta lentamente el movimiento de arco y enderece completamente los brazos.

Extensión hacia abajo del tríceps: con barra dorsalera inclinada (extensión de los codos)

Músculos ejercitados:

Músculos del tríceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Barra dorsalera inclinada de 50"

Poleas:

Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y el asiento

Puntos clave:

- Mantenga la parte superior del brazo inmóvil.
- Mantenga las muñecas sin doblar.
- Apriete el tríceps a lo largo del ejercicio y controle el movimiento cuando vaya hacia arriba.
- Mantenga una buena postura, con el pecho erguido y los músculos abdominales firmes. Mantenga un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.



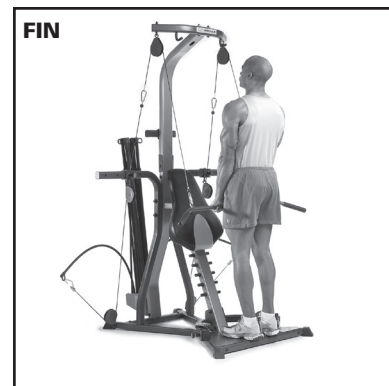
INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Tome la Barra dorsalera inclinada de 50" al ancho de los hombros, con las palmas mirando hacia abajo.
- Baje los brazos a los lados, sin doblar los codos. Esta es la Posición inicial.
- Inclínese hacia adelante desde las caderas, de modo que los hombros queden encima de las manos. Levante el pecho y apriete los músculos abdominales para estabilizar la columna vertebral mientras mantiene un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mantenga inmóvil la parte superior de los brazos y los codos junto a los lados del torso. Deje que los codos se doblen lentamente, alejando las manos en arco de las piernas y llevándolas hacia arriba.
- Deténgase a los 90°.
- Piense en apretar los tríceps. Invierta lentamente el movimiento de arco y enderece completamente los brazos.

Extensión hacia abajo de un solo brazo: Extensión de codo

Músculos ejercitados:

Tríceps

Posición:

De pie, mirando a la máquina

Accesorio:

Agarres

Poleas:

Barras transversales laterales

Extensión para piernas:

Retirado



INICIO



INICIO

- Sujete los agarres con las palmas mirando hacia el suelo.
- Quédese a medio metro aproximadamente de la torre lateral, pero manteniendo los pies en la plataforma.
- Traiga el brazo frente usted, con el agarre al nivel del pecho.
- Realice una ligera flexión sobre las caderas, para que los hombros estén directamente encima de las manos.

FIN



ACCIÓN

- Sin mover el brazo, con el codo próximo al tronco, desplace lentamente el antebrazo hacia abajo describiendo un arco suave hasta que la mano quede casi sobre el muslo.
- Manteniendo el tríceps en tensión, revierta lentamente el movimiento de arco llevando de nuevo el agarre de la mano a la posición inicial.

Extensión del tríceps: extensión de los codos

Músculos ejercitados:

Músculos del tríceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Barra transversal central, posición estrecha

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y ajuste la altura del asiento.

Puntos clave:

- Mantenga la parte superior de los brazos/hombros inmóvil.
- Mantenga las muñecas sin doblar.
- Apriete el tríceps a lo largo del ejercicio y controle el movimiento cuando vaya hacia abajo.



INICIO



INICIO

- Doble las rodillas y apoye completamente los pies en el piso.
- Estire los brazos hacia atrás y tome uno o ambos mangos, con las palmas mirando hacia afuera.
- Mantenga los codos sobre los hombros, directamente en línea con los cables, palmas mirando hacia fuera, muñecas sin doblar.
- Levante el pecho y junte los omóplatos. Mantenga un arco cómodo y leve en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mantenga la parte superior del brazo inmóvil. Enderece lentamente los codos, permitiendo que las manos asciendan en arco sobre la cabeza.
- Invierta lentamente el movimiento de arco hasta que los codos estén nuevamente doblados.

Extensión del tríceps en cruz

Músculos ejercitados:

Músculos del tríceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos en "Asimiento amortiguado"

Poleas:

Barra transversal central, posición estrecha

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga la parte superior del brazo inmóvil.
- Mantenga la muñeca sin doblar.
- Apriete el tríceps a lo largo del ejercicio y controle el movimiento cuando vaya hacia abajo.
- Mantenga las rodillas dobladas y los pies completamente apoyados en el piso.



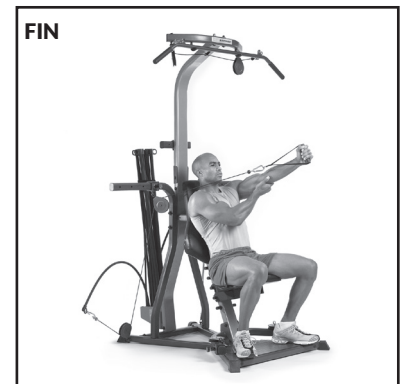
INICIO



INICIO

- Estire el brazo sobre el hombro y tome un mango. Con el Asimiento amortiguado, doble el codo curvatura hasta que la mano esté delante del pecho, con la palma hacia abajo.
- Apoye la cabeza en el banco y enderece el brazo hacia el frente.
- Con la mano libre tome ligeramente la parte de atrás del brazo cerca del codo, para estabilizar el brazo activo.
- Levante el pecho y junte los omóplatos. Mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mantenga la parte superior del brazo inmóvil. Doble el codo, moviendo la mano en un arco a través del pecho.
- Detenga el movimiento cuando el brazo esté recto y luego invierta lentamente el movimiento de arco hasta que el codo regrese a la posición inicial.

Extensión del tríceps amartillado: extensión de los codos

Músculos ejercitados:

Músculos del tríceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos en "Asimiento amartillado"

Poleas:

Barra transversal central, posición estrecha

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas y ajuste la altura del asiento.

Puntos clave:

- Mantenga la parte superior de los brazos/hombros inmóvil.
- Mantenga las muñecas sin doblar.
- Apriete el tríceps a lo largo del ejercicio y controle el movimiento cuando vaya hacia abajo.



INICIO



INICIO

- Doble las rodillas. Ponga los pies completamente en la plataforma.
- Estire los brazos hacia atrás y tome uno o ambos mangos en la posición de asimiento amartillado vertical.
- Mantenga los codos sobre los hombros, directamente en línea con los cables, palmas mirando hacia abajo, muñecas sin doblar.
- Levante el pecho y junte los omóplatos. Mantenga un arco cómodo y leve en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mantenga la parte superior del brazo inmóvil. Enderece lentamente los codos, permitiendo que las manos asciendan en arco sobre la cabeza.
- Invierta lentamente el movimiento de arco hasta que los codos estén nuevamente doblados.

Pushdown de "cuerda": Extensión de codo

Músculos ejercitados:

Músculos del tríceps

Posición:

De pie, mirando a la máquina

Accesorio:

Mangos en "Asimiento amartillado"

Poleas:

Barra transversal lateral

Extensión para piernas:

Retirado



INICIO



INICIO

- Sepárese de la torre lateral, pero deje los pies en la plataforma.
- Cruce los brazos y sujete los agarres (el agarre derecho con la mano izquierda y viceversa) con la posición de agarre de martillo.
- Acerque las manos frente a usted, hasta colocarlas como si estuvieran agarrando una cuerda.
- Mantenga los codos flexionados con los brazos a los costados.

FIN



ACCIÓN

- Sin mover el brazo, con el codo próximo al tronco, desplace lentamente el antebrazo hacia abajo describiendo un arco suave hasta que la mano quede casi sobre el muslo; las manos y los codos, estirados, están directamente en línea con los hombros.
- Manteniendo el tríceps en tensión, revierta lentamente el movimiento de arco llevando de nuevo el agarre de la mano a la posición inicial.

Contragolpe del tríceps

Músculos ejercitados:

Músculos del tríceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Barra transversal central, posición estrecha

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga la alineación de la columna vertebral.
- Mantenga el brazo al costado y la muñeca recta a lo largo del movimiento.
- Apriete el tríceps a lo largo del ejercicio y controle el movimiento.
- Mantenga las palmas mirando hacia arriba.



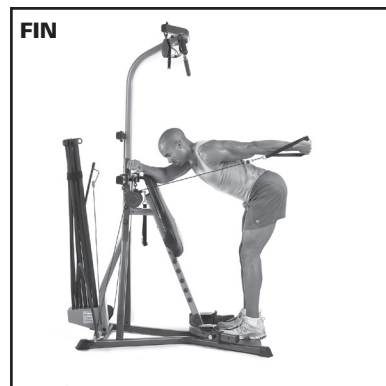
INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Mantenga el pecho erguido y mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- Apóyese con un brazo en la barra horizontal y tome uno de los mangos con la mano libre, con la palma mirando hacia atrás.
- Lleve el codo hacia atrás de modo que la parte superior del brazo quede junto al cuerpo, con el codo doblado aproximadamente en 90°.

FIN



ACCIÓN

- Enderece el codo manteniendo la parte superior del brazo completamente inmóvil.
- Cuando el brazo esté recto, vuelva lentamente a la posición inicial.

Contragolpe del tríceps amortillado

Músculos ejercitados:

Músculos del tríceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos en "Asimiento amortillado"

Poleas:

Barra transversal central, posición estrecha

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga la alineación de la columna vertebral.
- Mantenga el brazo al costado y la muñeca recta a lo largo del movimiento.
- Apriete el tríceps a lo largo del ejercicio y controle el movimiento.
- Mantenga el asimiento amortillado a lo largo del ejercicio.



INICIO

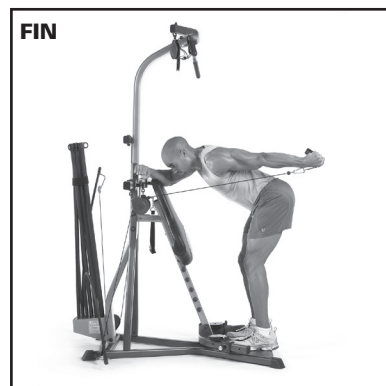


INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Mantenga el pecho erguido y mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- Apóyese con un brazo en la barra horizontal y tome uno de los mangos en la posición de asimiento de amortillado vertical con la mano libre, con la palma mirando hacia adentro.
- Lleve el codo hacia atrás de modo que la parte superior del brazo quede junto al cuerpo, con el codo doblado aproximadamente en 90°.

44

FIN



ACCIÓN

- Enderece el codo manteniendo la parte superior del brazo completamente inmóvil.
- Cuando el brazo esté recto, vuelva lentamente a la posición inicial.

Zambullida resistida: extensión de los codos

Músculos ejercitados:

Músculos del tríceps.

Posición:

De pie, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Torre dorsalera

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga la espalda recta y las rodillas dobladas.
- Mantenga los músculos abdominales firmes a lo largo de todo el movimiento y mantenga una buena alineación de la columna vertebral.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma lejos de la máquina. Estire los brazos hacia atrás y tome los mangos con los pulgares orientados hacia el cuerpo.
- El cable debe estar entre el brazo y cuerpo.
- La parte superior de los brazos debe estar en un ángulo de 90° respecto al torso.

FIN



ACCIÓN

- Enderece los brazos hacia abajo, concentrándose en mover los codos hacia abajo y hacia las caderas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo la tensión en los músculos traseros del hombro.

Extensión y contracción del bíceps: flexión de codos (en supinación)

Músculos ejercitados:

Músculos de los bíceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga los codos a los lados.
- Mantenga las muñecas sin doblar.
- Mantenga los músculos del tronco firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Agáchese y tome los mangos con las palmas hacia adelante.
- Permanezca de pie con la parte superior de los brazos a los lados. Levante el pecho, apriete los músculos abdominales y mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mueva los mangos hacia adelante, luego hacia arriba y finalmente hacia los hombros, mientras mantiene los codos a los lados y la parte superior de los brazos completamente inmóvil.
- Baje lentamente a la posición inicial realizando el mismo movimiento de arco.

Ejercicios para los brazos

Extensión y contracción del bíceps de pie: flexión de codos (en supinación)

Músculos ejercitados:

Bíceps

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Agarres

Poleas:

Estructura de polea para sentadillas

Extensión para piernas:

Retirado



INICIO

- Agáchese y sujete los agarres con las palmas mirando hacia delante.
- Enderece la columna y, manteniendo los brazos a los costados, deje sueltos los codos



ACCIÓN

- Sin mover los brazos, con los codos junto al tronco, extienda lentamente los agarres hacia fuera, luego hacia arriba y después hacia los hombros.
- Revierta lentamente el movimiento de arco llevando de nuevo el agarre de la mano a la posición inicial.

Sugerencias

- Mantenga las rodillas flexionadas y los pies sobre la plataforma.
- Levante el pecho, contraiga los abdominales y arquee ligeramente la zona lumbar.
- Mantenga los brazos en los costados y las muñecas rectas.

Extensión y contracción del bíceps en martillo: flexión de codos (en supinación)

Músculos ejercitados:

Bíceps, braquial, braquiorradial

Posición:

Sentado, mirando hacia fuera.

Accesorio:

Agarres en "agarre de martillo" (véase página 10)

Poleas:

Estructura de polea para sentadillas

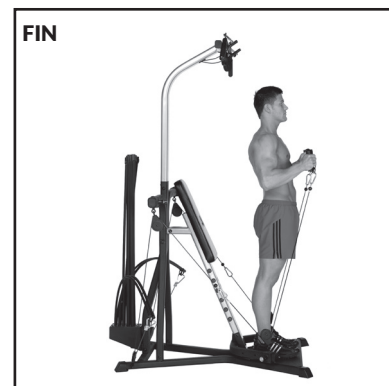
Extensión para piernas:

Retirado



INICIO

- Agáchese y sujete los agarres con el agarre de martillo. Apriete los brazos contra los costados y flexione los codos hasta que antebrazo y brazo formen un ángulo de 90°.
- Enderece la columna y, manteniendo los brazos a los costados, deje sueltos los codos.



ACCIÓN

- Sin mover los brazos, con los codos junto al tronco, extienda lentamente los agarres hacia fuera, luego hacia arriba y después hacia los hombros.
- Revierta lentamente el movimiento de arco llevando de nuevo el agarre de la mano a la posición inicial.

Sugerencias

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y los pies apoyados sobre la plataforma.
- Mantenga el pecho levantado, los hombros contraídos y la zona lumbar ligeramente arqueada.
- Mantenga los brazos y los hombros inmóviles y las muñecas rectas.

Extensión y contracción del bíceps de concentración: flexión de codos (en supinación)

Músculos ejercitados:

Músculos de los bíceps.

Posición:

De pie, lado derecho o izquierdo mirando hacia la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga los codos hacia el piso en todo momento.
- Mantenga la muñeca sin doblar.
- Inclínese a la altura de las caderas, no de la cintura.
- Mantenga la espalda recta, el pecho erguido y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.



INICIO

INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma con un lado hacia la máquina.
- Tome el mango con la mano más cercana a las varillas de resistencia Power Rod®.
- Manteniendo la espalda recta, inclínese doblando las caderas y rodillas, hasta que el tronco quede paralelo al piso. Coloque la mano inactiva sobre el muslo para aumentar la estabilidad.



FIN

ACCIÓN

- Aleje el mango del cable y luego muévalo hacia el hombro, manteniendo en todo momento la parte superior del brazo completamente inmóvil y el codo apuntando hacia el piso.
- Vuelva lentamente a la posición inicial realizando el mismo movimiento de arco.

Extensión y contracción inversa: flexión de codos (en pronación)

Músculos ejercitados:

Músculos profundos del brazo (braquiales).

También los músculos delanteros del antebrazo (braquiorradiales) y los bíceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas con bandas para sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga los codos a los lados.
- Mantenga las muñecas sin doblar.
- Mantenga los músculos del tronco firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.



INICIO

INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Agáchese y tome los mangos con las palmas hacia atrás.
- Permanezca de pie con los brazos a los lados.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un ligero arco en la parte inferior de la espalda.



FIN

ACCIÓN

- Con las palmas hacia abajo, mueva lentamente los mangos hacia adelante, luego hacia arriba y finalmente hacia los hombros, mientras mantiene los codos a los lados y la parte superior de los brazos completamente inmóvil.
- Baje lentamente a la posición inicial.

Extensión y contracción del bíceps en barra de pesas: extensión de los codos

Músculos ejercitados:

Músculos de los bíceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Barra para sentadillas con bandas para sentadillas

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga los codos a los lados.
- Mantenga las muñecas sin doblar.
- Mantenga los músculos del tronco firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Agáchese y tome la barra para sentadillas con las palmas hacia adelante.
- Permanezca de pie con la parte superior de los brazos a los lados (aunque no apretados con fuerza). Levante el pecho, apriete los músculos abdominales y mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mueva la barra para sentadillas hacia adelante, luego hacia arriba y finalmente hacia los hombros, mientras mantiene los codos a los lados y la parte superior de los brazos completamente inmóvil.
- Baje lentamente a la posición inicial realizando el mismo movimiento de arco.

Extensión y contracción del bíceps en barra de pesas inversa: extensión de los codos

Músculos ejercitados:

Músculos de los bíceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Barra para sentadillas con bandas para sentadillas

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Mantenga los codos a los lados.
- Mantenga las muñecas sin doblar.
- Mantenga los músculos del tronco firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Agáchese y tome la barra para sentadillas con las palmas hacia abajo.
- Permanezca de pie con la parte superior de los brazos a los lados (aunque no apretados con fuerza). Levante el pecho, apriete los músculos abdominales y mantenga un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.

48

Manual del usuario

FIN



ACCIÓN

- Doble las muñecas hacia atrás para traer hacia adelante la barra para sentadillas, luego hacia arriba y finalmente hacia los hombros, mientras mantiene los codos a los lados y la parte superior de los brazos completamente inmóvil.
- Baje lentamente a la posición inicial realizando el mismo movimiento de arco.

Extensión y contracción del bíceps sentado: flexión de codos (en supinación)

Músculos ejercitados:

Músculos de los bíceps.

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No balancee la parte superior del cuerpo cuando doble el codo.
- Mantenga las muñecas sin doblar.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos del tronco firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.



INICIO



INICIO

- Tome los mangos, con los brazos a los lados y los antebrazos cerca de los muslos.
- Mantenga una alineación correcta de la columna vertebral.

FIN



ACCIÓN

- Lleve los antebrazos hacia la parte superior de los brazos, manteniendo la parte superior de los brazos completamente inmóvil.
- Vuelva lentamente a la posición inicial sin relajar los bíceps.

Extensión y contracción del bíceps amortiguado sentado: flexión de codos

Músculos ejercitados:

Músculos de los bíceps y braquiorradiales.

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mangos en "Asimiento amortiguado"

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No balancee la parte superior del cuerpo cuando doble el codo.
- Mantenga las muñecas sin doblar.
- Mantenga el pecho erguido, los músculos del tronco firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.



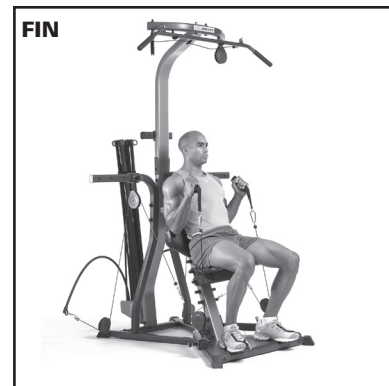
INICIO



INICIO

- Tome los mangos en la posición de asimiento amortiguado vertical, con los brazos a los lados y los antebrazos cerca de los muslos.
- Mantenga una alineación correcta de la columna vertebral.

FIN



ACCIÓN

- Lleve los antebrazos hacia la parte superior de los brazos, manteniendo la parte superior de los brazos completamente inmóvil.
- Vuelva lentamente a la posición inicial sin relajar los bíceps.

Push-pull en oposición de brazo

Músculos ejercitados:

Bíceps, braquial, braquiorradial

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Agarres

Poleas:

Barra transversal lateral y estructura de polea para sentadillas

Extensión para piernas:

Retirado



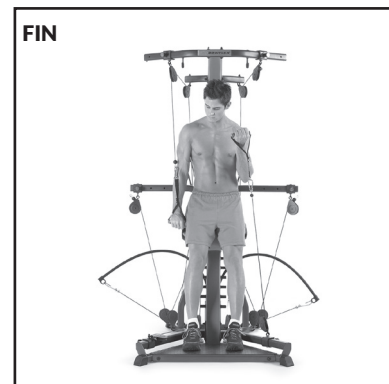
INICIO



INICIO

- Sujete los agarres, teniendo uno unido a la torre lateral y agarrándolo con la palma hacia abajo, y el otro al cable de sentadillas con la palma hacia arriba.
- Estire el brazo del cable de sentadillas y flexione el antebrazo del cable lateral para formar un ángulo de 90° respecto al brazo.

FIN



ACCIÓN

- Levante despacio el brazo del cable de sentadillas mientras baja el del cable lateral, hasta que cada brazo ha alcanzado la máxima extensión posible en oposición al otro.
- Lentamente revierta el movimiento volviendo a la posición inicial.

Push-pull en oposición de la parte superior del cuerpo

Músculos ejercitados:

Deltoides medio, supraespinoso; trapecio, bíceps, abdominales

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Agarres

Poleas:

Barra transversal lateral y barra transversal central

Extensión para piernas:

Retirado



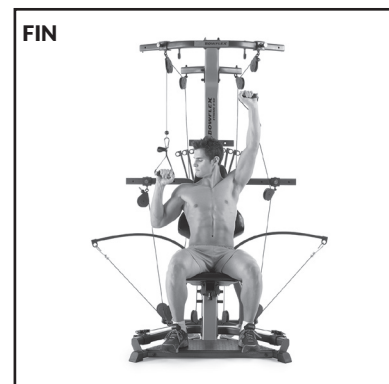
INICIO



INICIO

- Sujete los agarres, teniendo uno unido a la torre lateral y agarrándolo con la palma hacia abajo, y el otro a la unidad Power Rod® con la palma hacia arriba.
- Doble los antebrazos hasta que formen un ángulo de 90° con los brazos que deben estar a 90° respecto del torso.

FIN



ACCIÓN

- Suba despacio el brazo que sujeta el cable de la unidad Power Rod® y simultáneamente baje el brazo del cable lateral; tiene que estirar ambos brazos lo máximo posible en oposición al otro.
- Revierta lentamente el movimiento hasta la posición de inicio.

Extensión de la muñeca

Músculos ejercitados:

Parte posterior y superior de los antebrazos.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

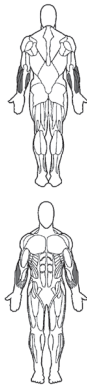
Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Muévase lentamente y mantenga en todo momento la tensión en la parte trasera de los antebrazos.
- Realice este ejercicio en un brazo a la vez para que le sea más fácil concentrarse y aislar la parte posterior del antebrazo, o bien realícelo con ambos brazos simultáneamente para ahorrar tiempo.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma, con las rodillas ligeramente dobladas.
- Tome los mangos con las palmas mirando hacia abajo. Apoye la parte media de los antebrazos a los lados, con los codos echados hacia fuera.
- Levante el pecho, apriete los músculos del tronco y mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Mueva lentamente la parte posterior de los puños hacia los antebrazos.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Extensión y contracción de la muñeca con flexión de la muñeca

Músculos ejercitados:

Parte delantera de los antebrazos. También aumenta la fuerza de agarre y estimula de manera isométrica a los músculos de los bíceps.

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Quite el Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Muévase lentamente y mantenga en todo momento la tensión en la parte delantera del antebrazo.
- No aumente ni disminuya la curvatura de los brazos; realice todo el movimiento en la muñeca.
- No balancee el cuerpo. Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma.
- Agáchese y tome los mangos con las palmas mirando hacia adelante y las puntas de los dedos hacia abajo.
- Permanezca de pie con la parte superior de los brazos y los codos a los lados.
- Levante el pecho, apriete los músculos del tronco y mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- Doble los brazos en 90°, con las palmas hacia arriba. Mantenga la posición a lo largo del ejercicio.

51

FIN



ACCIÓN

- Mueva lentamente los puños hacia la parte delantera de los antebrazos.
- Manteniendo los antebrazos inmóviles, deje que los puños vuelvan lentamente a la posición inicial.

Ejercicios abdominales

Rotación del tronco

Músculos ejercitados:

La mayoría de los músculos del tronco. Nota: la rotación es limitada en la columna vertebral y debe realizarse con una mínima resistencia, en la alineación correcta.

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera a izquierda o derecha

Accesorio:

Mangos

Poleas:

Barra transversal central, posición estándar

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

! La realización incorrecta de este ejercicio puede producir lesiones. Sólo utilice varillas de bajo peso.

- Mantenga el pecho erguido y mantenga una buena alineación de la espina dorsal con un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- Mantenga las manos centradas adelante en mitad del pecho y los omóplatos juntos. Asegúrese de que todos los movimientos ocurran en el torso.
- Muévase sólo hasta donde los músculos se lo permitan y elimine la velocidad adquirida descontrolada.



INICIO



INICIO

- Sentado de lado en el asiento con un costado mirando hacia la máquina, tome con ambas manos el mango más cercano a usted.
- Levante ambos brazos hasta el nivel de los hombros, centrados delante de la parte media del pecho.
- Mantenga los codos levemente doblados.
- Levante el pecho, junte los omóplatos, apriete los músculos abdominales y mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Apriete toda el área abdominal y gire lentamente la caja torácica/brazos alejándolos de los cables (30 – 40°), como si girara con una varilla puesta en medio de la columna vertebral.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Compresión abdominal oblicua (resistida) sentado

Músculos ejercitados:

Oblicuos externos en el lado de la resistencia y oblicuos internos en el lado opuesto.

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Arnés de hombro para compresión abdominal

Poleas:

Barra abdominal

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Permita la exhalación arriba y la inhalación abajo, sin exagerarla.
- No levante la cabeza/barbilla. La cabeza debe seguir el movimiento de la caja torácica, no conducirlo, permitiéndole mantener una postura normal en el cuello.
- Apriete los músculos abdominales a lo largo de todo el movimiento. No los relaje hasta que haya terminado el conjunto.
- Es esencial **MOVERSE LENTAMENTE** para eliminar la velocidad adquirida.



INICIO



INICIO

- Coloque el asiento en la posición más baja.
- Instale el Arnés de hombro para compresión abdominal colocando un gancho en cada uno de los anillos en D. Póngase el arnés en los hombros, dejando que las asas le cuelguen sobre el pecho. Tome ambas asas. Con alta resistencia se puede usar un asimiento de asa opuesta entre los brazos.
- La parte inferior de la espalda puede empezar aplanada o en un arco normal, las rodillas y caderas dobladas, los pies completamente apoyados en el piso.

52

Manual del usuario

FIN



ACCIÓN

- Apriete los músculos abdominales antes de moverse, concentrándose en el área desde el costado de la caja torácica hasta la parte delantera de la pelvis en el mismo lado.
- Muévase lentamente en diagonal, girando y doblando el torso, con el costado de la caja torácica dirigido hacia la parte delantera de la pelvis.
- Muévase hasta donde le sea posible sin mover las caderas ni la parte inferior de la espalda del banco.
- Invierta lentamente el movimiento, volviendo a la posición inicial sin descansar.

Compresión abdominal (resistida) sentado: flexión de la columna vertebral

Músculos ejercitados:

Área abdominal incluyendo los músculos abdominales delanteros superiores e inferiores (recto abdominal) y músculos abdominales laterales (oblicuos).

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Arnés de hombro para compresión abdominal

Poleas:

Barra abdominal

Antes de comenzar:

Quite la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Permita la exhalación arriba y la inhalación abajo, pero sin exagerarla.
- No levante la cabeza ni la barbilla. La cabeza debe seguir el movimiento de la caja torácica, no conducirlo, permitiéndole mantener una postura normal en el cuello.
- Apriete los músculos abdominales a lo largo de todo el movimiento. No los relaje hasta que haya terminado el conjunto.
- Es esencial **MOVERSE LENTAMENTE** para eliminar la velocidad adquirida.



INICIO



INICIO

- Instale el Arnés de hombro para compresión abdominal colocando un gancho en cada uno de los anillos en D. Póngase el arnés en los hombros, dejando que las asas le cuelguen sobre el pecho. Tome ambas asas. Con alta resistencia se puede usar un asimiento de asa opuesta entre los brazos.
- La parte inferior de la espalda puede empezar aplanada o en un arco normal, las rodillas y caderas dobladas, los pies completamente apoyados en el piso.

FIN



ACCIÓN

- Apriete los músculos abdominales y mueva sólo el torso, llevando lentamente las costillas hacia las caderas. Muévase hasta donde le sea posible sin mover las caderas ni el cuello. **LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA NO DEBE PERDER EL CONTACTO CON EL BANCO** cuando la compresión sea total.
- Invierta lentamente el movimiento, volviendo a la posición inicial sin descansar.

Ejercicios para las piernas

Extensión de las piernas

Músculos ejercitados:

Todos los músculos al frente de la parte superior del muslo (grupo de músculos del cuádriceps).

Posición:

Sentado, mirando hacia afuera

Accesorio:

Extensión de las piernas

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Ajuste la altura del asiento

Puntos clave:

- Use un movimiento lento y controlado. No “patee” la extensión.
- No permita que las rodillas giren hacia afuera durante el ejercicio. Mantenga las rótulas apuntando hacia arriba y hacia adelante.



INICIO



INICIO

- Siéntese en el asiento mirando hacia afuera de la máquina con las rodillas cerca del punto pivotante y los rodillos de soporte sobre las canillas.
- Ajuste los muslos al ancho de las caderas, apuntando las rótulas hacia el frente.
- Sujete los lados del asiento.
- Siéntese derecho con el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Apriete los cuádriceps y enderece las piernas moviendo los pies hacia adelante y luego hacia arriba hasta que las piernas estén completamente rectas y las rótulas apunten hacia el techo.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo la tensión en los cuádriceps durante el movimiento.

Sentadilla

Músculos ejercitados:

Todos los músculos de las piernas y nalgas (glúteo mayor).

Posición:

De pie, mirando hacia afuera

Accesorio:

Barra para sentadillas con bandas para sentadillas

Poleas:

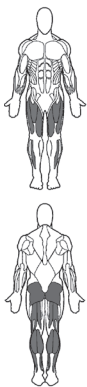
Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Asegúrese de no doblar la cintura ni la parte inferior de la espalda.
- Mantenga los músculos abdominales apretados a lo largo del ejercicio.
- Mantenga las rodillas apuntando directamente hacia adelante.
- Nunca salga de la plataforma mientras se encuentra bajo resistencia.



INICIO



INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma con los pies separados al ancho de los hombros.
- Haga una sentadilla y coloque la barra para sentadillas sobre los hombros. Ajuste la banda que hay en la barra para asegurarse de tener resistencia al comienzo del movimiento.
- Mantenga una buena postura de la columna vertebral, con el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un arco muy leve en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Ascienda lentamente hasta la posición de pie. Mantenga las rodillas ligeramente dobladas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial. No permita que las rodillas excedan un ángulo de 90°.

Extensión de la cadera de pie: rodilla doblada

Músculos ejercitados:

Área de las nalgas (glúteo mayor).

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mango en arco

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Asegúrese de que todo el movimiento ocurra en la cadera, NO en la cintura ni en la parte inferior de la espalda.
- Mantenga los músculos abdominales apretados a lo largo del ejercicio.
- A lo largo del ejercicio, mantenga exactamente la misma curvatura en la rodilla activa.



INICIO



INICIO

- Sujete el mango alrededor del arco del pie. Mantenga esta pierna doblada aproximadamente en 90°.
- Sujétese del cojín de respaldo del asiento para estabilizarse.
- Mantenga la columna vertebral en una buena postura, el pecho erguido y los músculos abdominales firmes. Mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Apriete el glúteo. Extienda la cadera moviendo toda la pierna hacia atrás.
- Mueva lentamente la pierna hasta donde pueda, sin permitir que ocurra NINGÚN movimiento en la cintura.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Extensión de la cadera de pie: rodilla extendida

Músculos ejercitados:

Área de las nalgas (glúteo mayor).

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mango en arco

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Asegúrese de que todo el movimiento ocurra en la cadera, NO en la cintura ni en la parte inferior de la espalda.
- Mantenga los músculos abdominales apretados a lo largo del ejercicio.
- Mantenga la pierna en la misma posición de todo el ejercicio, ligeramente alejada de la línea central del cuerpo.



INICIO



INICIO

- Sujete el mango alrededor del arco del pie. Aleje muy ligeramente la pierna de la línea central, lo bastante para mover la pierna libremente.
- Doble muy ligeramente la rodilla de la pierna de apoyo.
- Sujétese del cojín de respaldo del asiento para estabilizarse.
- Mantenga la columna vertebral en una buena postura, el pecho erguido y los músculos abdominales firmes. Mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.

55

FIN



ACCIÓN

- Apriete el glúteo. Extienda la cadera moviendo toda la pierna hacia atrás.
- Mueva lentamente la pierna hasta donde pueda, sin permitir que ocurra NINGÚN movimiento en la cintura.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Contragolpe de la pierna: extensión de la cadera y rodilla

Músculos ejercitados:

Área de las nalgas (glúteo mayor).

Posición:

De pie, mirando la máquina

Accesorio:

Mango en arco

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No permita que se mueva la cintura, la parte inferior de la espalda ni cadera de apoyo.
- Mantenga los músculos abdominales apretados a lo largo del ejercicio.



INICIO



INICIO

- Sujete la pulsera alrededor del arco del pie. Mantenga esta pierna doblada aproximadamente en 90°.
- Sujétese del cojín de respaldo del asiento para estabilizarse.
- Mantenga la columna vertebral en una buena postura, el pecho erguido y los músculos abdominales firmes. Mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.

FIN



ACCIÓN

- Extienda toda la pierna hacia atrás, enderezando la rodilla.
- Mueva lentamente la pierna hasta donde pueda, sin permitir que ocurra NINGÚN movimiento en la cintura.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Flexión de la cadera: flexión de la rodilla

Músculos ejercitados:

Músculos en la parte delantera de las caderas (psoas ilíaco, recto femoral).

Posición:

De pie a izquierda o derecha de la máquina, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mango en el tobillo

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Asegúrese de que todo el movimiento ocurra en la cadera, NO en la cintura ni en la parte inferior de la espalda.
- Mantenga el pecho erguido y los músculos del tronco firmes a lo largo de todo el ejercicio.
- Deje que la parte inferior de la pierna cuelgue en la dirección del cable en todo momento.



INICIO



INICIO

- Use la barra transversal central como estabilizador.
- Sujete el mango alrededor de un tobillo.
- Enderece, pero no ponga rígida, la rodilla de la pierna de apoyo.
- Mantenga la columna vertebral en una buena postura, el pecho erguido y los músculos abdominales firmes. Mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.

56

Manual del usuario

FIN



ACCIÓN

- Levante la rodilla y llévela hacia el torso.
- Dejando que la rodilla se doble a medida que usted se mueve, levante la rodilla hasta donde pueda sin permitir que ocurra NINGÚN movimiento en la cintura o en la parte inferior de la espalda.
- Vuelva lentamente a la posición inicial sin relajar los músculos de la pierna.

Levantamiento de peso muerto

Músculos ejercitados:

Área de las nalgas (glúteo mayor).

Posición:

De pie, mirando hacia afuera

Accesorio:

Barra para sentadillas

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Asegúrese de mantenerse la espalda aplanada, no la arquee.
- Levante con las piernas, no con la espalda ni los brazos.
- Mantenga las rodillas dobladas y la cabeza levantada.



INICIO

INICIO

- Mirando hacia afuera de la máquina, tome la barra para sentadillas usando con una mano un asimiento invertido y con la otra mano un asimiento normal.
- Mantenga las piernas dobladas en 90°. Inclínese en 30 a 45° desde las caderas (no desde la cintura).
- Mantenga la columna vertebral en una buena postura, el pecho erguido y los músculos abdominales firmes. Mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.



FIN

ACCIÓN

- Empuje hacia arriba con las piernas.
- Muévase lentamente hasta encontrarse de pie.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Elevación de peso muerto con piernas rígidas

Músculos ejercitados:

Área de las nalgas (glúteo mayor) y tendones de las corvas.

Posición:

De pie, mirando hacia afuera

Accesorio:

Barra para sentadillas

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- Asegúrese de mantenerse la espalda aplanada, no la arquee.
- El movimiento ocurre completamente en las caderas, NO en la cintura.
- Mantenga las rodillas levemente dobladas y la cabeza levantada.
- Use un peso ligero.



INICIO

INICIO

- Permanezca de pie en la plataforma. Tome la barra para sentadillas con las palmas mirando hacia abajo.
- Mantenga las piernas levemente dobladas.
- Inclínese 90° desde las caderas (no desde la cintura).
- Mantenga la columna vertebral en una buena postura, el pecho erguido y los músculos abdominales firmes. Mantenga un leve arco en la parte inferior de la espalda.



FIN

ACCIÓN

- Empuje las caderas hacia adelante.
- Mueva el tronco lentamente hasta encontrarse de pie. Los glúteos deben estar apretados al alcanzar la posición de pie.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Aducción de la cadera de pie

Músculos ejercitados:

Interior de los muslos (grupos de músculos aductores). También el exterior de la cadera (glúteo medio) en la pierna de apoyo.

Posición:

Permanezca de pie a izquierda o derecha de la máquina, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mango sobre el tobillo

Poleas:

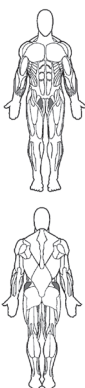
Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

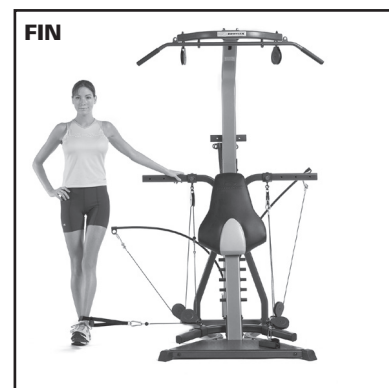
Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No use este ejercicio para perder la grasa de los muslos. Úselo para desarrollar fuerza y estabilidad en las caderas.
- No cruce la pierna atada por delante de la pierna que permanece de pie/de apoyo. Muévase a poca distancia. Más no es mejor.
- Mantenga la columna vertebral recta y las caderas equilibradas. Trate de no levantar las caderas al levantar la pierna al lado, ni dejar caer la cadera al volver a la posición inicial.



INICIO



FIN

INICIO

- Permanezca de pie a un lado de plataforma con un costado cerca de la máquina. Deslice un mango sobre el tobillo más cercano a la máquina (dentro de las piernas).
- Permanezca de pie derecho con el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- Ajuste la posición alejada de la máquina de modo que haya espacio para mover la pierna atada hacia la polea.

ACCIÓN

- Deje que la pierna atada vaya lentamente hacia la pierna de apoyo (30 a 45°), manteniendo inmóviles las caderas y la columna vertebral.
- Baje lentamente la pierna a la posición inicial.

Abducción de la cadera de pie

Músculos ejercitados:

Lados de las caderas (glúteo medio), especialmente en el lado que permanece de pie/de apoyo.

Posición:

Permanezca de pie a izquierda o derecha de la máquina, mirando hacia afuera

Accesorio:

Mango sobre el tobillo

Poleas:

Armazón de la polea de sentadillas

Antes de comenzar:

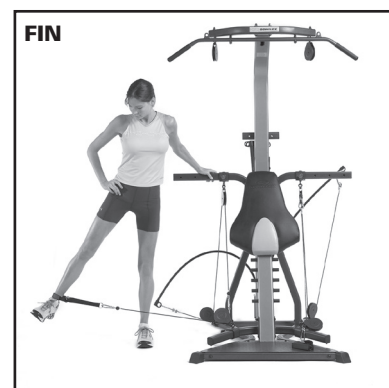
Quite el asiento y la extensión de las piernas

Puntos clave:

- No use este ejercicio para perder la grasa de las caderas. No le reducirá las caderas. Úselo para desarrollar fuerza y estabilidad en las caderas.
- Muévase a poca distancia. Más no es mejor.
- Mantenga la columna vertebral recta y las caderas equilibradas. Trate de no levantar las caderas al levantar la pierna al costado.



INICIO



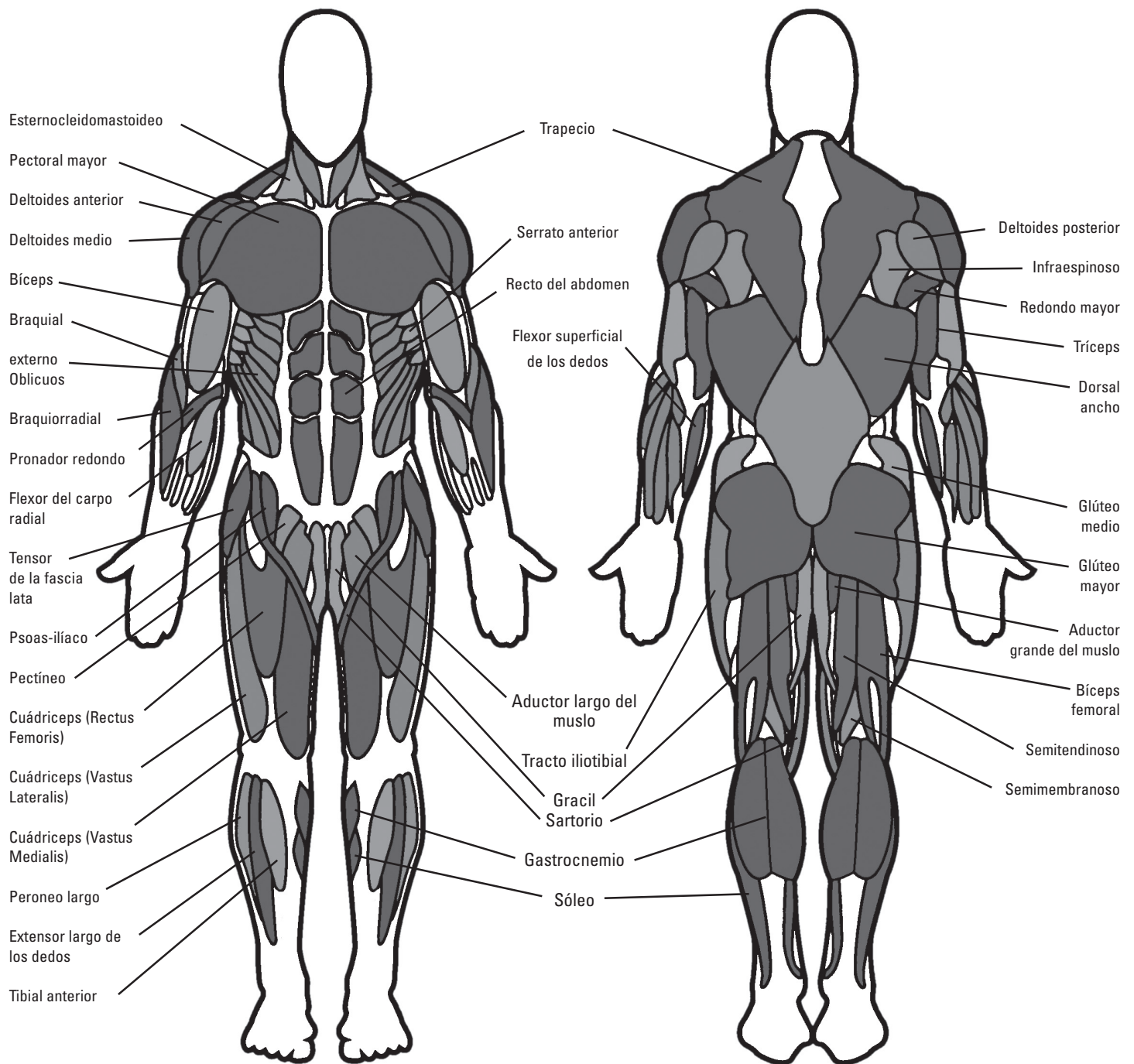
FIN

INICIO

- Permanezca de pie a un lado de plataforma con un costado cerca de la máquina. Deslice el mango en el tobillo más alejado de la máquina (fuera de las piernas).
- Permanezca de pie derecho, con el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y un leve arco en la parte inferior de la espalda.
- Ajuste la posición para que haya algo de resistencia en los cables.

ACCIÓN

- Mueva lentamente la pierna atada a un lado, alejándola de la polea (30 a 45°), manteniendo inmóviles las caderas y la columna vertebral.
- Vuelva lentamente a la posición inicial sin relajar los músculos.



Bitácora de ejercicios

Siéntase en libertad de hacer copias de este cuadro para continuar su bitácora de ejercicios.

EJERCICIO		FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA
<i>Bench Press</i>	Conjuntos	2					
	Reps.	10, 9					
	Resistencia	120, 130					
	Conjuntos						
	Reps.						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps.						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps.						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps.						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps.						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps.						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps.						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps.						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps.						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps.						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps.						
	Resistencia						

EJERCICIO		FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA
	Conjuntos						
	Reps						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps						
	Resistencia						
	Conjuntos						
	Reps						
	Resistencia						

Guía de Pérdida de Peso Corporal Bowflex®

Presentación de información general

Bienvenido al Plan de Pérdida de Peso Corporal Bowflex®. Este plan está diseñado para usarse con el equipo Bowflex® y ayudarlo a usted a lo siguiente:

- Bajar de peso y reducir grasa
- Mejorar su salud y su bienestar
- Aumentar su energía y vitalidad

 Consult a physician before you start an exercise program or a new health and diet plan. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only. The heart rate displayed on the console is an approximation and should be used for reference only.

Al concentrarse en los tres elementos principales de la Guía de Pérdida de Peso Corporal Bowflex®: calidad, equilibrio y constancia, podrá lograr la pérdida de peso y mantenerla, además de lograr sus metas de condición física para las próximas seis semanas y las posteriores.

- **Calidad:** Este plan hace hincapié en el consumo de más alimentos integrales y la obtención de la mayor cantidad de nutrientes posible de sus calorías. Al hacer que la mayor parte de su dieta provenga de alimentos de un solo ingrediente (por ejemplo, frutas, verduras, pescado, proteínas sin grasa, huevos, frijoles, nueces y granos integrales), usted obtendrá las vitaminas, los minerales, la fibra, la proteína y las grasas saludables que su organismo necesita.
- **Equilibrio:** Cada uno de los alimentos y los refrigerios de esta guía tiene una fuente de fibra o carbohidratos inteligentes, proteína y grasa saludable para mantener la constancia de sus niveles de energía durante el día e impulsar sus entrenamientos. Con este equilibrio, usted se sentirá satisfecho por más tiempo, lo cual es fundamental para la pérdida de peso.
- **Constancia:** Es importante para su metabolismo y su mente obtener aproximadamente la misma cantidad de calorías al día. Si usted se excede un día, no intente compensarlo el día siguiente con el ayuno o una reducción drástica de calorías. ¡Siga el plan para recuperar el rumbo!

Resultados y expectativas

Los resultados variarán según su edad, peso corporal al inicio y el nivel de ejercicio; sin embargo, en promedio, puede prever la pérdida de 1 a 3 lb (0.5 a 1.3 kg) a la semana, además de experimentar mayores niveles de energía.

Cinco consejos para el éxito a largo plazo

1. **Conserve un registro de alimentos** con niveles de apetito y consumo de agua. Hay registros de alimentos y aplicaciones móviles disponibles en www.myfitnesspal.com y www.loseit.com
2. **Pésese o mídase semanalmente;** no lo haga con mayor ni menor frecuencia. Lo mejor es pesarse semanalmente en lugar de hacerlo diariamente o cada dos días. Usted llevará un seguimiento de sus avances y de su régimen sin desanimarse si la báscula no se mueve durante unos días. Recuerde que el peso es solo un número y se ve influido por el aumento de masa muscular además de la pérdida de grasa. Generalmente, la forma en que la ropa se ajusta es un mejor indicador de los avances a medida que su cuerpo se adapta al ejercicio y los cambios nutricionales.
3. **Mida las porciones:** Para evitar el aumento de las porciones, utilice tazas o cucharas de medición para granos (arroz, pasta, cereal), frijoles, nueces, aceites y productos lácteos. Utilice la "Guía del tamaño de las porciones" para otros alimentos.
4. **Planee con anticipación:** Realice un plan semanal de sus comidas o registre sus alimentos con un día de anticipación. La planeación lo prepara para el éxito, especialmente en el caso de eventos sociales y el consumo en restaurantes.
5. **Practique sus hábitos deseados a largo plazo:** Es fácil justificar las elecciones deficientes de alimentación cuando solo se concentra en el corto plazo. Concéntrese en la satisfacción a largo plazo de una versión más saludable y estética de su cuerpo en lugar de la gratificación temporal derivada de los placeres.

Cómo utilizar esta guía

- **Consuma el desayuno como máximo 90 minutos después de despertarse en la mañana y equilibre sus comidas y refrigerios durante el día**
 - No deje pasar más de 5 o 6 horas sin comer
 - Si no está acostumbrado a desayunar, comience con una fruta pequeña y coma algo más 1 o 2 horas después. Su cuerpo se adapta a la falta del desayuno, pero tan pronto como comience a comer en la mañana y reduzca las porciones de la cena, se dará cuenta de que su apetito aumentará, ¡lo cual es una buena señal de que su metabolismo está funcionando!

- **Combine las opciones de las comidas**
 - Elija 1 opción del plan de comidas correspondiente (para hombre o para mujer) para el desayuno, la comida y la cena, y ponga atención al tamaño de las porciones
 - Elija 1 o 2 opciones de refrigerio por día
 - Tiene la opción de sustituir un refrigerio por un deleite menor a 150 calorías
 - Utilice el plan de comidas, las opciones muestra y la lista de víveres para crear sus propias comidas con más variedad
 - Puede cambiar cualquier tipo de proteína, verdura o carbohidrato inteligente por las opciones de comidas que se sugieren. Por ejemplo:
 - Pavo por atún
 - Cualquier pescado o marisco por pollo
 - Verduras cocidas en lugar de ensalada
- **Consuma sus calorías**
 - Reduzca las bebidas altas en calorías como el refresco, los jugos, las bebidas con cafeína y el alcohol
 - Consuma agua, té sin edulcorantes y café Consuma un mínimo de 64 oz (1.8 l) de agua al día para mantenerse bien hidratado
- **Si aún tiene hambre después de una comida o entre comidas:**
 - Beba un vaso de agua y espere 15 a 20 minutos. Muchas veces confundimos el hambre (¡o incluso el aburrimiento!) con la sed. Tolerar las ganas iniciales de comer; algunas veces se desvanecerán.
 - Si aún está hambriento después de esperar 15 a 20 minutos, consuma un refrigerio o comida pequeña con frutas, verduras y proteína.

Si su meta es aumentar la masa muscular o la fuerza:

- Utilice el mismo plan de comidas, pero aumente el tamaño de las porciones en la misma proporción para aumentar el número total de calorías que consume diariamente. Por ejemplo, aumente el tamaño de las porciones de proteína y carbohidratos inteligentes en las comidas al 50 %. Otra opción consiste en agregar un refrigerio para satisfacer las necesidades de calorías en aumento de su organismo y aumentar la masa muscular y la fuerza.
- Para atender la nutrición posterior al entrenamiento, consuma uno de sus refrigerios como máximo 30 minutos después de haber concluido su entrenamiento. Asegúrese de combinar los carbohidratos, por ejemplo: fruta con proteína (yogur, leche o proteína en polvo) para estimular el aumento y la recuperación de los músculos. La leche con chocolate también es una gran opción.

Información general del plan de comidas

El plan de comidas para mujeres aporta aproximadamente 1 400 calorías, y el plan de comidas para hombres aporta aproximadamente 1 600 calorías de nutrición de alta calidad para ayudarlo a bajar de peso y sentirse bien, además de aprovechar al máximo sus calorías. Las vitaminas, los minerales y antioxidantes derivados del consumo de alimentos integrales ayudan a desarrollar una salud óptima. Estos niveles de calorías generarán una pérdida de peso saludable para la mayoría de las personas. Recuerde que el metabolismo de las personas es muy diferente según la edad, la estatura, el peso, el nivel de actividad y la genética. Ponga atención a su peso, los niveles de apetito y la energía, y ajuste sus calorías en caso necesario.

Siga estos lineamientos si tiene más de 55 años de edad:

- Si tiene más de 55 años, necesita menos calorías porque su metabolismo se hace más lento con la edad. Consuma tres comidas con un refrigerio opcional al día.

Siga estos lineamientos si tiene menos de 25 años de edad:

- Si tiene menos de 25 años, quizá necesite más calorías. Agregue otro refrigerio si siente un bajo nivel energético o tiene demasiada hambre.

Desayuno

El desayuno incluye una porción de carbohidratos inteligentes, fruta y una fuente de proteína, que también tendrá grasa. Con un equilibrio de carbohidratos y fibra de los carbohidratos inteligentes y la fruta, en combinación con la proteína y la grasa, usted tendrá energía para el día y podrá controlar los niveles de apetito durante el día.

Refrigerios

Cada refrigerio representa un equilibrio entre carbohidratos y proteína para procurar una mayor constancia de sus niveles de azúcar en la sangre, lo cual significa que usted no sentirá hambre ni disparos o derrumbes de los niveles energéticos.

Esto ocurre cuando usted consume un refrigerio que solo es alto en carbohidratos, como las chips, los dulces, los refrescos, las galletas saladas o los pretzels.

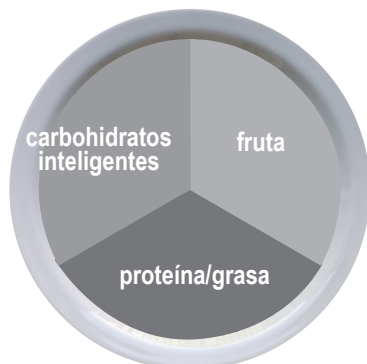
Comida y cena

La comida combina la satisfacción de la fibra procedente de las verduras y los carbohidratos inteligentes con una proteína sin grasa o baja en grasa. La grasa saludable puede provenir de la proteína, agregada durante la preparación de los alimentos, las nueces de una ensalada o como aderezo o salsa, como el aderezo para ensaladas de aceite y vinagre.

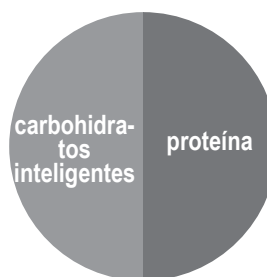
La siguiente es información general de cómo debe ser un día ideal:

(Consulte la "Guía del tamaño de las porciones" para revisar el tamaño adecuado de las porciones)

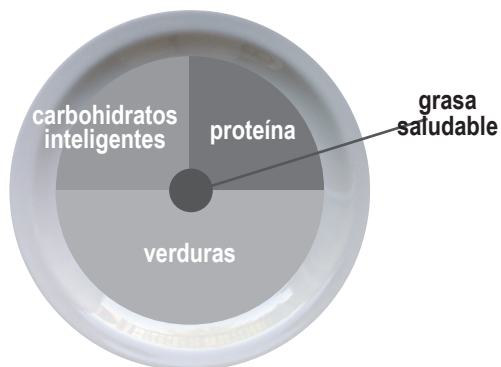
Desayuno



Refrigerio n.º 1



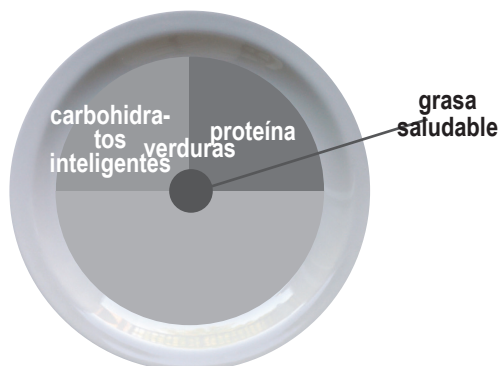
Comida



Refrigerio n.º 2



Cena



Opciones de desayuno	Fruta	Carbohidratos inteligentes	Proteína/Grasa
Avena con frutas y nueces Cueza avena natural en agua. Agregue encima fruta, nueces, leche, canela y miel.	Bayas o plátanos	Avena natural (Convencional o de cocción rápida)	Nueces y leche
Emparedado de huevo (egg muffin) Cueza huevo(s). Tueste un pan y agregue encima 1 rebanada de queso, 1 rebanada de jamón y jitomate.	Jitomate	Emparedado inglés (<i>English muffin</i>) o rebanada delgada de pan para sándwich (Sandwich Thin)	Huevo, jamón y queso
Parfait potente de yogur Agregue fruta con yogur. Espolvoree 1 porción de nueces, 2 a 3 cucharaditas de germen de trigo, o linaza molida, 1 cucharadita de avena y canela.	Fruta picada de su elección	Avena, germen de trigo y linaza molida	Yogur griego natural sin grasa y nueces
Sándwich de crema de cacahuate y manzana para el camino Tueste pan. Unte crema de cacahuate, agregue rebanadas delgadas de media manzana y una cucharadita de miel.	Manzana en rebanadas	Rebanada delgada de pan para sándwich (Sandwich Thin), pan o rebanada delgada de pan para bagel (Bagel Thin)	Crema de cacahuate

Opciones de comida y cena	Proteína sin grasa	Carbohidratos inteligentes	Verduras
Lomo de cerdo, camote y judías verdes (ejotes)	Lomo de cerdo a la parrilla o al horno	Camote al horno	Judías verdes (ejotes)
Pollo salteado Sazone con 2 cucharaditas de salsa teriyaki	Pechuga de pollo o muslo sin piel deshuesado	Arroz integral o silvestre	Verduras salteadas mezcladas (Frescas o congeladas)
Tacos de filete con guarnición de ensalada (3 para hombres, 2 para mujeres) Agregue salsa, cilantro y espolvoree queso rayado	Filete de arrachera o solomillo	Tortillas de maíz	Ensalada
Pasta de trigo entero con camarón o frijoles canelini más salsa marinera	Camarón (congelado o fresco) o frijoles canelini	Pasta de trigo entero	Brócoli al vapor
Hamburguesas sin bollos con papas a la francesa al horno, maíz y ensalada Ase hamburguesas. Hornee papas en rebanadas sobre una lámina para galletas rociada de 25 a 30 minutos a 425SDgrF.	Carne de res o pavo molidos con grasa reducida al 93 %	Papas a la francesa horneadas	Elote más guarnición de ensalada
Wrap de atún y aguacate con sopa de verduras Utilice 3 oz (85 g) de atún (1 lata) Agregue encima lechuga, jitomate, aguacate y mostaza	Atún	Wrap alto en fibra	Sopa de verduras (Hecha en casa o enlatada baja en sodio)

Opciones de refrigerio	
Carbohidratos inteligentes	Proteínas
1 manzana mediana	10 a 15 almendras
Zanahorias miniatura	2 cucharaditas de hummus
1 porción de galletas saladas*	1 queso en tiras
Barra energética o proteínica con <200 calorías*	

*Visite www.Bowflex.com/Resources para consultar recomendaciones de marcas

Deleites opcionales

Tiene la opción de sustituir el refrigerio n.º 2 con un deleite de 100 a 150 calorías. Puede consumir un deleite opcional todos los días, aunque para una salud óptima se recomienda limitar los pequeños lujos a 3 o 4 veces por semana. Utilice el método que le dé mejores resultados. A continuación aparecen unos ejemplos:

- ½ taza de nieve baja en grasa = 2 bolas de golf
- 1 bolsa pequeña de *chips* de papas al horno
- 4 oz (118 ml) de vino o 12 oz (350 ml) de cerveza *light*
- 3 tazas de palomitas dietéticas reventadas con aire caliente

Muestra del Plan de 3 Días

Según cada una de las opciones de comidas enumeradas anteriormente, un plan típico de 3 días podría ser así:

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Emparedado de huevo (<i>egg muffin</i>)	<i>Parfait</i> potente de yogur	Avena con fruta y nueces
Refrigerio 1	Manzana con almendras	Galletas de nuez (Nut Thins) más queso en tiras	Zanahorias en miniatura y <i>hummus</i>
Comida	<i>Wrap</i> de atún y aguacate con sopa	Sobras de la cena del día 1	Sobras de la cena del día 2
Refrigerio opcional 2 o deleite	½ taza de paleta helada	Barra energética	Bolsa de 100 calorías de palomitas dietéticas
Cena	Pasta con camarón	Pollo salteado	Hamburguesas sin bollos

Guía del tamaño de las porciones

Cada uno de los elementos enumerados corresponde a una porción

HOMBRE	MUJER
PROTEÍNA	
2 huevos 5 oz (141 g) de pollo, pescado, carne sin grasa o tofu. 2/3 de taza de frijoles o lentejas* 1 taza de yogur griego* 1.5 oz (42 g) de queso*	1 huevo 3 oz (85 g) de pollo, pescado o carne sin grasa 1/2 taza de frijoles o lentejas* 1/2 taza de yogur griego* 1.5 oz (42 g) de queso*
GRASA SALUDABLE	
2 cucharaditas de crema de cacahuete o nuez 2 cucharaditas de aceite de oliva, lino o almendras 1/4 de taza de nueces 1/3 de aguacate mediano	1 cucharadita de crema de cacahuete o nuez 1 cucharadita de aceite de oliva, lino o almendras 1/8 de taza o 2 cucharaditas de nueces = 15 almendras 1/4 de aguacate mediano
CARBOHIDRATOS INTELIGENTES	
1 taza de granos cocidos (1/2 taza en crudo): avena, arroz integral, quinua, pasta 1 camote mediano o papa común 2 tortillas de maíz 1 rebanada de pan (o 2 rebanadas dietéticas iguales a 120 calorías o menos) 1 emparedado inglés (<i>English muffin</i>), rebanada delgada para sándwich (Sandwich Thin), o <i>wrap</i> alto en fibra	1/2 taza de granos (1/4 de taza en crudo) cocidos 1/2 camote mediano o papa común 2 tortillas de maíz 1 rebanada de pan (o 2 rebanadas dietéticas iguales a 120 calorías o menos) 1 emparedado inglés (<i>English muffin</i>), rebanada delgada para sándwich (Sandwich Thin), o <i>wrap</i> alto en fibra
FRUTA	
1 manzana, naranja o pera medianas 1 plátano pequeño = la longitud de su mano 1 taza de bayas o fruta picada 1/4 de taza de fruta seca (fresca o congelada es lo mejor)	
Verduras *Puede consumir verduras sin límite, salvo chícharos y maíz; consuma una porción de 1/2 taza	
2 tazas de espinaca o lechuga = 2 manos juntas en forma de recipiente 1 taza de verduras crudas 1/2 taza de verduras cocidas 6 oz (177 ml) de jugo de verduras bajo en sodio	
DELEITES OPCIONALES	
1/2 taza de helado bajo en grasa 1 bolsa pequeña de <i>chips</i> de papas al horno 1 oz (28 g) de chocolate oscuro 4 oz (118 ml) de vino o 12 oz (350 ml) de cerveza <i>light</i> 3 tazas de palomitas dietéticas reventadas con aire caliente	

* algunos alimentos son una combinación de proteína y carbohidratos, o proteína y grasas



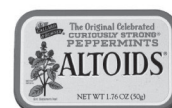
1 taza = pelota de béisbol



1/2 taza = foco



1 oz (29 ml) o 2 cucharaditas = pelota de golf



1/4 de taza de nueces = Lata de Altoids



3 oz (85 g) de pollo o carne = juego de cartas



1 papa mediana = ratón de computadora



1 fruta mediana = pelota de tenis



1 -1/2 oz (28-14 g) de queso = 3 dados

Guía para la lista de víveres

PAN Y GRANOS	
Pan de trigo entero al 100 % Pan de granos germinados Emparedados ingleses (<i>English muffins</i>) dietéticos o de trigo entero Rebanadas delgadas para sándwich o bagels Tortillas de maíz o de trigo entero bajas en carbohidratos <i>Wraps</i> altos en fibra Avena natural: De 1 minuto o pasada de moda Granos enteros: arroz integral, bulgur, cebada, quinoa, cuscús	Consejos: Busque trigo entero al 100 % como primer ingrediente. Busque 4 g de fibra por rebanada o 5 g por dos rebanadas de pan dietético. Procure pan con menos de 100 calorías por rebanada

LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS A LÁCTEOS	GALLETAS SALADAS, REFRIGERIOS Y BARRAS ENERGÉTICAS	
Yogur griego sin grasa y natural Kéfir (yogur como bebida) Leche orgánica baja en grasa Almendra enriquecida o leche de soya Queso: feta, parmesano, mozzarella, Havarti dietético, provolone, sueco, queso en tiras o paquetes de una sola porción	Nueces o semillas sin sal Palomitas dietéticas reventadas con aire caliente Edamame en vaina	Barras energéticas Galletas saladas <i>Hummus</i>
	Consejos: Limite las galletas saladas, <i>pretzels</i> y <i>chips</i> a 2 o 3 porciones por semana. Siempre conjúntelas con proteína como <i>hummus</i> , queso o nueces. Busque barras energéticas con menos de 200 calorías y 20 g de azúcar, y al menos 3 g de proteína y 3 g de fibra. Busque galletas saladas con menos de 130 calorías y 4 g o menos de grasa por porción.	
CARNE, PESCADO, AVES Y PROTEÍNA	GRASAS Y ACEITES	
Carne de caza Salmón, fletán, atún, tilapia, camarón, pez gato, vieiras (ostiones) o cangrejo Lomo de cerdo, costillas de cerdo o asado de cerdo Pechuga o muslos de pollo o pavo (sin piel) Huevos y claras de huevos al 100 % Carne de res sin grasa: solomillo, espaldilla, cuete, lomo de res, 93 % de reducción de grasa (es mejor la orgánica o de res alimentada con hierba) Salmón o atún enlatados (en agua) Jamón, pavo, pollo o fiambre reducidos en sodio y sin nitratos Cualquier tipo de frijol, variedades secas o enlatadas bajas en sodio Tofu y tempeh	Aguacate Aceite de oliva, semilla de uva, nuez, sésamo (ajonjolí) o linaza Mantequillas/cremas: Busque productos sin grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes.	
	Consejos: El aceite de oliva ligero se refiere al sabor, no al contenido de calorías. Siempre mida el aceite y la mantequilla. Incluso si una grasa se considera saludable, aún es muy alta en calorías, y las porciones deben controlarse.	
	ADEREZOS, CONDIMENTOS Y SALSA	
Consejos: Busque cortes de carne <i>Choice</i> [De elección] o <i>Select</i> [Selectos] en lugar de los <i>Prime</i> [De primera]. Los <i>Prime</i> tienen más grasa. Consuma carne altamente procesada y productos de imitación de carne como chorizo, tocino, <i>pepperoni</i> y salchichas menos de una vez a la semana.	Vinagre: arroz, vino, balsámico Todas las hierbas y especias frescas y secas Mostaza Salsa y salsa de chicle (<i>chili sauce</i>) Salsa marinera con jarabe de maíz que no sea alto en fructuosa Limón y jugo de limón Ajo y jengibre picados y embotellados Salsa de soya baja en sodio	
ALIMENTOS CONGELADOS		
Todas las verduras sin salsa Todas las frutas Granos y mezclas de granos	Consejos: Busque productos sin GMS, colorantes ni jarabe de maíz alto en fructuosa. Busque salsas con menos de 50 calorías por porción. Evite salsas y aderezos con base de crema como <i>ranch</i> , <i>bleu cheese</i> y alfredo.	

Todas las frutas y verduras, frescas y congeladas, son muy buenas elecciones, y en vista de que cada comida tiene una de estas o ambas, su carrito de compras debe reflejarlo.

Siga adelante

Consejos para una pérdida de peso continua y para mantener los cambios

- **No deje de pesarse semanalmente**, incluso después de haber logrado el objetivo de su peso
- **Siga llevando un registro de alimentos**. Si su plan de comidas está bien establecido, registre sus alimentos para no perder el rumbo o hágalo cada dos semanas para mantener el rumbo, pero no sienta que tiene que hacerlo todos los días.
- **Prepárese para los estancamientos**. Es posible que la báscula no se mueva durante algunas semanas o incluso meses después de haber perdido peso inicialmente aunque siga respetando este plan. Esto es normal y está previsto. Se trata del proceso natural del cuerpo de ajustarse a su nuevo peso inferior. No pierda de vista su meta de largo plazo, celebre sus éxitos y cambios, y mezcle sus entrenamientos para dejar atrás el estancamiento.
- **Ajustes de calorías para mantener la pérdida de peso**. Después de haber logrado su meta de peso, puede aumentar sus calorías a 100 o 200 por día siempre que su nivel de actividad siga siendo el mismo
- **Deléitese**. Gratifíquese con algo que no sea un alimento cada vez que consiga una meta, por ejemplo: un masaje, un nuevo cambio de ropa o una salida con los amigos y la familia
- **Utilice los recursos que aparecen a continuación** para encontrar recetas nuevas, obtener asesoría de expertos y seguir motivado

Recursos

Recursos que se pueden descargar de la página de Internet de Bowflex® (www.Bowflex.com/Resources)

- Lista de compra de víveres para el refrigerador (formulario en blanco)
- Formulario de planeación de comidas de 7 días
- Opciones de cena adicionales
- Guía de energía para antes y después del entrenamiento

Preguntas y asistencia

- Haga preguntas, publique sugerencias y conéctese con nuestro dietista de Bowflex® en la página de Facebook de Bowflex®

Recetas

- www.wholeliving.com
- www.eatingwell.com
- www.whfoods.org
- www.livebetteramerica.org

Registros de alimentos en línea

- www.myfitnesspal.com
- www.loseit.com

Garantía de recompra

Deseamos que sepa que su gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE es un producto superior. Su satisfacción está garantizada. Si por cualquier razón usted no está 100 % satisfecho con su gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE siga las instrucciones que se ofrecen a continuación para devolver la mercancía y recibir un reembolso del precio de compra, menos los gastos de manipulación y envío.

Esta "Garantía de recompra" de gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE corresponde únicamente a la mercancía adquirida directamente en Nautilus, Inc. por los consumidores. Esta garantía no se aplica a ventas hechas por revendedores o distribuidores.

1. Llame a un representante de la imnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE al 1-800-605-3369 para solicitar un número de autorización de devolución (RMA, por sus siglas en inglés). El RMA se concederá si:
 - a. La máquina de ejercicios Bowflex Xtreme® 2 SE se compró directamente en Nautilus, Inc.
 - b. La solicitud de devolución del producto se realiza en el lapso de 6 semanas a contar de la fecha de entrega de su mercancía.
2. Si se asigna un RMA, las instrucciones siguientes le evitarán demoras en el trámite de su reembolso.
 - a. La mercancía debe devolverse a la dirección que se le entrega al momento de la llamada de solicitud del número de autorización de devolución.
 - b. Toda mercancía devuelta debe estar debidamente embalada y en buen estado, de preferencia en las cajas originales.
 - c. El exterior de las cajas debe marcarse claramente con:
 - Número de autorización de devolución
 - Su nombre
 - Su dirección
 - Su número de teléfono
 - d. Además, debe colocarse en cada caja de mercancía un trozo de papel con su nombre, dirección y número telefónico, o copias de su factura original.
 - e. Su número de RMA tiene una duración específica. Su envío debe tener un timbre postal que no exceda de dos semanas a contar de la fecha en que el representante de la gimnasio para el hogar Bowflex Xtreme® 2 SE emitió su número de autorización de devolución.

Nota: Usted es responsable del envío de devolución y de cualquier daño o pérdida de la mercancía que ocurra durante el envío de devolución. Nautilus recomienda que obtenga números de seguimiento y asegure su envío.

Devoluciones no autorizadas

Nautilus, Inc. define una devolución no autorizada como cualquier mercancía devuelta a nuestras instalaciones sin un número válido y vigente de autorización de devolución de mercancía (RMA) emitido por Nautilus. Si no marca debidamente los paquetes con un número de RMA válido o si permite que un número de RMA expire, esto ocasionará que Nautilus, Inc. considere una devolución como no autorizada. Toda mercancía devuelta sin un número de RMA no estará sujeta a reembolso ni crédito, y Nautilus desechará el producto. El cliente asume todos los gastos de envío de cualquier devolución no autorizada.

Que couvre la Garantie ?

Nautilus, Inc. garantit à l'acheteur d'origine de la machine Bowflex® qu'elle est libre de tout défaut de fabrication et de main d'oeuvre, lorsqu'elle est utilisée de la manière prévue, dans des conditions normales, et à condition qu'elle soit entretenue comme indiqué dans le présent manuel. Cette garantie est étendue uniquement à l'acheteur d'origine et n'est cessible ni applicable à aucune autre personne.

Cette garantie ne s'applique qu'aux machines Bowflex® vendues et utilisées aux Etats-Unis ou au Canada et pas dans les territoires ou pays extérieurs aux Etats-Unis et au Canada. Modifier l'unité provoquera la nullité de la garantie.

En outre, cette garantie ne couvrira pas une utilisation commerciale de la machine Bowflex® fitness. Cela comprend les gymnases, les entreprises, les clubs et toute agence publique ou privée disposant d'une machine Bowflex® fitness à l'intention de ses membres, employés ou affiliés.

Combien d'années dure la couverture ?

• 7 ans sur la machine

• Garantie illimitée sur les tiges de résistance de la Power Rod®

Cette garantie exclut la main-d'oeuvre.

Cette garantie couvre tout défaut de matériel ou de main d'oeuvre des machines Bowflex®. Les garanties ne couvrent pas l'utilisation commerciale et les utilisations impropres ou inappropriées de l'utilisateur.

Pour que cette garantie prenne effet, vous devez remplir la carte d'enregistrement du produit Bowflex® dans les 30 jours suivant l'achat de votre machine Bowflex® fitness et la retourner à l'adresse figurant sur la carte d'enregistrement de la garantie.

La garantie ne couvre pas

- Une machine Bowflex® achetée à des fins commerciales ou institutionnelles.
- Les dommages dus à une utilisation par des personnes pesant plus de 136 kg.
- Les dommages dus à l'abus, un accident, un non respect des instructions ou avertissement du Manuel du Propriétaire, une mauvaise utilisation, une erreur de manipulation, un accident ou Catastrophe naturelle (inondations, tornades, court circuit électrique etc.).
- Les dommages dus à l'usure normale.

Exclusions

Les garanties précédentes sont les seules et exclusives garanties expresses proposées par Nautilus, Inc. Elles se substituent à toutes représentations, orales ou écrites, préalables, contraires ou supplémentaires. Aucun agent, représentant, revendeur ou employé n'a l'autorité de modifier ou d'augmenter les obligations ou limitations de cette garantie. Toute garantie implicite, comprenant la GARANTIE DE COMMERCIALISABILITE et TOUTE GARANTIE D'ADAPTATION A UN OBJECTIFS SPECIFIQUE, est limitée en durée à la durée de toute garantie expresse applicable stipulée ci-dessus, quelle que soit la plus longue. Certains états n'autorisent pas les limitations sur la durée d'une garantie implicite, et la limitation ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.

Que fera Nautilus, Inc.

Pendant votre période de Garantie, Nautilus, Inc. réparera toute machine Bowflex® fitness qui s'avère défectueuse en termes matériels ou de fabrication. Si la réparation n'est pas possible, Nautilus, Inc. soit remplacera votre machine Bowflex® fitness, soit vous remboursera le prix d'achat moins les frais d'expédition et de gestion.

Nautilus, Inc. se réserve le droit de remplacer un matériel de qualité égale ou meilleure si des matériaux identiques ne sont pas disponibles au moment de la réparation dans le cadre de cette Garantie. Le remplacement du produit conformément aux termes de la Garantie ne peut en aucun cas dépasser la période de Garantie.

Ces recours constituent les seuls recours exclusifs pour toute infraction de garantie.

Limite des Recours

Les recours exclusifs de l'acheteur sont limités à la réparation ou au remplacement de tout composant considéré par Nautilus, Inc. Comme étant défectueux selon les termes définis dans le présent document. Excepté lorsque cela est interdit par la loi. En aucun cas Nautilus, Inc. Ne sera responsable des dommages spéciaux, consécutifs, incidentels, indirects ou économiques, quelle que soit la théorie de responsabilité (y compris notamment, la responsabilité concernant le produit, la négligence ou les autres délits) ni de toute perte de bénéfices, de chiffre d'affaires, de données, de confidentialité ou de tout préjudice juridique résultant de ou liés à l'utilisation de la machine Bowflex® Fitness, même si Nautilus Inc. A été informé de la possibilité de tels préjudices. Cette exclusion et cette limite s'appliqueront même si un recours ne remplit pas son objet essentiel. Certains états n'autorisent pas l'exclusion ou la limite des préjudices consécutifs ou incidentels ; la limite ci-dessus peut ne pas vous concerner.

Comment le faire réparer

Retournez la pièce non conforme à vos frais à l'adresse que vous a indiquée le représentant Nautilus.

Incluez toujours une explication du problème avec l'expédition.

Pour plus d'informations, contactez un représentant Nautilus. Un conditionnement de protection adéquat de la pièce ou de l'unité défectueuse ainsi que le coût de l'expédition à l'adresse ci-dessus sont sous votre responsabilité.

La pièce ou l'unité requise vous sera renvoyée aux frais de la société.

Droit national en vigueur

Cette garantie vous donne des droits juridiques spécifiques, et vous pouvez également avoir d'autres droits, qui varient d'un état à l'autre.

Au-delà de l'expiration de la garantie

Une fois votre garantie expirée, Nautilus, Inc. vous assistera pour les remplacements ou les réparations des pièces et pour la main d'oeuvre, mais ces services vous seront facturés. Appelez un représentant Nautilus pour plus d'informations sur les pièces et les services post-garantie.

Achats internationaux

Si vous avez acheté votre machine Bowflex® fitness hors des Etats-Unis, consultez la garantie internationale jointe pour bénéficier de la garantie.

