



# Pdf-tipos-maquinas-y-sus-funciones-gym compress

Marketing Management (American University of Armenia)



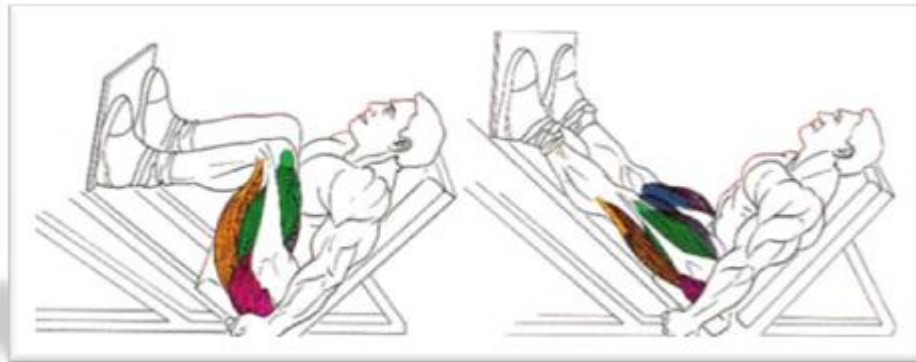
Scan to open on Studocu

## MÁQUINAS Y SUS FUNCIONES

### Prensa de piernas:

Descripciones, variaciones y recomendaciones para realizar correctamente el **ejercicio de prensa para piernas**.

Colocado sobre el aparato, espalda bien apoyada en el respaldo, pies medianamente separados, inspirar, desbloquear la seguridad y flexionar las rodillas al máximo hasta llevar los muslos sobre las costillas de la caja torácica. Volver a la posición inicial expirando al final del movimiento. Si los pies se sitúan bajos en la plataforma, los cuádriceps serán solicitados prioritariamente; si por el contrario, los pies se colocan en la parte alta de la plataforma, el esfuerzo se desplazará mayoritariamente sobre los glúteos y los isquiotibiales. Si los pies se colocan separados, el esfuerzo se desplazará especialmente sobre los aductores.



Este movimiento puede ser realizado por las personas que padezcan de espalda y que no puedan ejecutar el squat; no obstante, nunca deberán separar los glúteos del respaldo.

Atención: la utilización de la prensa con cargas importantes puede provocar, en algunas personas, un desplazamiento a nivel de la articulación sacro ilíaca lo cual puede provocar a su vez contracciones musculares.

## Ejecuciones alternativas

### EJECUCIÓN

Situados bajo la maquina prensa teniendo en cuenta que los glúteos no deben despegarse de la silla cuando se está efectuando la flexión de rodilla, para evitar lesiones.

Con las caderas y la espalda contra el respaldo libera los cierres laterales que soportan el peso y extiende las piernas pero sin bloquearlas. Inspira profundamente y aguanta la respiración mientras doblas las rodillas para descender la plataforma hasta que las rodillas formen un ángulo de entre 80 y 90 grados.

Empuja la plataforma hacia arriba hasta la posición inicial expulsando el aire cuando pases la parte más difícil hacia la mitad del recorrido.

### CONSEJOS Y ERRORES MÁS COMUNES

La bajada del carro debe ser lenta y controlada por el músculo. Para evitar lesiones de rodilla, la extensión de las rodillas no debe ser total puesto que de ser así la fuerza peso caería sobre la línea vertical de los huesos de la pierna y muslo perdiendo tensión el cuádriceps que es músculo principal involucrado.

Para evitar lesiones de espalda, no bajes las rodillas demasiado cerca del pecho. Cuanto más se desciende, mayor probabilidad hay de redondear la espalda baja, lo que favorece las lesiones.

**Banco press:** banco plano con soporte para barra sobre la cabeza con el cual se puede realizar press de banca para trabajar **pectoral**, press francés en el cual se trabajan los **tríceps** o cualquier otro ejercicio que necesite de un soporte para que el cuerpo permanezca horizontal. Es un equipo básico de cualquier gimnasio. Existen bancos que pueden declinarse e inclinarse, también llamados multiangulares, y sirven para realizar variantes a los ejercicios dichos o **abdominales** en diferentes posiciones.



**Máquina de femorales:** máquina en la que el individuo debe trabajar recostado en decúbito ventral, es decir, boca abajo, que permite trabajar **femorales** o **isquiotibiales**, músculos situados en la parte posterior de la pierna. Se pueden realizar en ella ejercicios como curl de piernas acostado. También existe máquina de femorales vertical para realizar el curl de piernas en posición vertical.



**Prensa de piernas:** sirve para trabajar la parte posterior de las piernas. Es una máquina con respaldo inclinado que permite posicionar la espalda y posee una plataforma en la cual debemos colocar los pies para levantar con las piernas el peso. Sirve para trabajar sobre todo, **femorales** y **glúteos** aunque también se puede trabajar en ella **cuádriceps** y **aductores**.



**Poleas cruzadas:** esta máquina está conformada por un arco metálico en cuyos dos extremos se colocan los pesos y las poleas para tomar de manos y piernas. Es una máquina **multifuncion** ya que en ella se puede trabajar la espalda con cruces de poleas, los brazos en todas sus porciones, glúteos y piernas. También existe polea simple y dobles para trabajar tren inferior, superior o ambos.



**Máquina de aductores/abductores:** es una máquina que sirve únicamente para trabajar el tren inferior en posición sentada. Se carga el peso en ellas y debemos juntar las piernas o separarlas, es decir, llevarlas al centro o llevarlas hacia afuera del cuerpo. Se trabaja cara interna y externa de las piernas.



**Dorsalera:** para trabajar la **espalda** específicamente. Es una máquina con sistema de poleas que posee un asiento y soporte para los muslos. Permite trabajar sentados, asiendo una barra con las manos con la cual debemos vencer la resistencia del peso al tirar de la polea. Trabaja sobre todo, espalda alta mediante jalones tras nuca por ejemplo.



**Paralelas:** es una máquina muy sencilla que posee un apoyo para antebrazos y para espalda. En ella simplemente trabajamos con el peso del cuerpo y se pueden realizar **fondos** para tríceps y pecho o bien, trabajar **abdominales** al elevar las piernas al pecho.



## **ELIPTICA**

- La máquina elíptica es una combinación de un aparato escalador, una cinta de correr y una máquina de esquí.
- Permite hacer ejercicio aeróbico de forma intensa y potenciar la quema de calorías.
- Al estar de pie, el ejercicio es similar a correr o caminar, lo que permite trabajar varios grupos musculares de los miembros inferiores en simultáneo. Esto repercute principalmente en los glúteos.
- Reduce el riesgo de someter al cuerpo a grandes impactos o sobrecargar las articulaciones.
- Por ser un ejercicio aeróbico es un entrenamiento recomendado para personas con sobrepeso.
- Hay que mantener la espalda recta y la cabeza debe mirar hacia delante. Los pies deben apoyar con toda la planta sobre la plataforma. Evite realizar el ejercicio en puntas de pie ya que puede sobrecargar la actividad de los músculos de las pantorrillas y así producir dolor y contracturas.

## **STEP O ESCALADORA**

- Consiste en hacer un movimiento similar al que se realiza cuando se sube una escalera.
- Además de tener todos beneficios de los ejercicios aeróbicos, fortalece piernas y glúteos.
- Es recomendable que el alumno esté monitoreado por un especialista que conozca sus puntos débiles para evitar lesiones.

### *Contraindicaciones*

- No recomendable para aquellas personas que tienen lesiones en la zona de rodillas. En ese caso, es mejor utilizar la cinta por su bajo impacto en esa zona.

- Las personas que quieren trabajar y fortalecer la zona de los glúteos, deben usar esta máquina por lo menos dos veces por semana más de 15 minutos en cada sesión.

## BICICLETAS FIJAS

Ésta trabaja la parte baja de nuestro cuerpo y otorgan un gran ejercicio cardiovascular; existen varios tipos de bicicletas fijas: las erguidas, de acción dual y reclinada. Las primeras son las tradicionales, nos sentamos en el asiento y sólo debemos pedalear; las reclinadas hacen que nos sentemos de manera reclinada en un asiento butaca mientras pedaleamos, son muy buenas para personas con problemas o dolencias de espalda; por último tenemos las de acción dual, no son muy populares pero sí eficaces; son erguidas de acción dual con brazos móviles, nos ayudan a ejercitar más intensamente debido a que trabajan las zonas altas y bajas del cuerpo. Uno de los componentes básicos de esta máquina de gimnasio es la resistencia, pedalear sin ella no tendría sentido alguno; la resistencia es la que establece la dificultad del padeleo; podemos graduarla mediante los siguientes métodos: tensión directa, magnético, aire y rueda libre. La tensión directa nos permite ajustar manualmente la resistencia girando manijas; la rueda libre es una rueda pesada que regula la resistencia y asegura que la bicicleta funcione con suavidad; la resistencia magnética es la más popular en los gimnasios, ofrece un pedalee de fricción, mientras nos permite aumentar la dificultad sin esfuerzo. Por último tenemos el aire; este método incluye un ventilador de aire y lo que debemos hacer nosotros es justamente pedalear contra dicha corriente; cuanto más intenso es el pedaleo, mayor es la resistencia. La mayoría de estas máquinas de gimnasio indican las velocidades, el kilometraje pedaleado y el tiempo que llevamos en ellas, las bicicletas más costosas, puede hasta medir el pulso cardíaco, calcular las calorías quemadas y ofrecer ejercicios pre-programados que emulan entornos gráficos como parques o colinas.



**MANCUERNAS:** Una mancuerna es una pieza de equipamiento utilizada en el entrenamiento con pesas, es un tipo de peso libre. Pueden utilizarse individualmente o por parejas (una en cada mano).



El principal beneficio de realizar ejercicios con mancuernas dentro de tus rutinas de entrenamiento es que por encima de ejercitar los grandes grupos



musculares, los ejercicios con mancuernas también requerirán el aporte de varios músculos estabilizadores.

Los ejercicios con mancuernas permiten a los músculos complementarios crecer conjuntamente en fuerza y evitan que los grupos musculares se desarrollen independientemente y fuera de sintonía.

#### **ANTES DE SUBIRSE A UNA MÁQUINA, TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:**

- **Tome líquido antes, durante y después del ejercicio.**
- **Haga la digestión.** Deje pasar 50 minutos desde la última ingesta de alimentos antes de iniciar un programa de actividad física.
- **Evite ropa que provoque transpiración excesiva:** suspender las prendas de nylon y las fajas.
- **Use ropa cómoda, en lo posible de algodón o de telas que eliminan el sudor.** También elegir un calzado acorde a la actividad seleccionada.
- **Trabaje de acuerdo a sus posibilidades.** Todas las máquinas tienen la posibilidad de graduar la intensidad del ejercicio, la cantidad de tiempo y de dosificar la actividad según las necesidades de los distintos usuarios. Pero esta tecnología no sirve para nada si no se la utiliza correctamente. Por eso la importancia del rol del profesor para hacer un análisis de cada caso y sugerir un uso adecuado.
- **Elija un gimnasio donde haya buena ventilación.**
- **Evite el ejercicio debajo de ventiladores.**
- **Antes de comenzar a usar las máquinas, entre en calor.** Y una vez finalizada la rutina, realizar un estiramiento. Esto facilitará la recuperación del ritmo cardíaco luego de la ejercitación.



Las condiciones del gimnasio no son las mejores ya que todo se encuentra en desorden no hay una secuencia lógica para realizar las actividades, por otra parte no hay una persona con el conocimiento para que guíe las actividades de los aprendices.

La propuesta es que los aprendices deben tener un plan de acondicionamiento individual y personalizado; por que cada persona es diferente y cada cuerpo tiene diferentes necesidades.

La propuesta es la siguiente:

Las colchonetas deben estar en un área independiente para realizar cómodamente las actividades pertinentes

Las maquinas deben estar en secuencia y en orden para tener un mejor aprovechamiento del espacio

De igual manera debería haber una zona de hidratación

Un área de lockers para dejar las pertenencias

Exigir la indumentaria adecuada para el ingreso al gimnasio ( toalla, licra o sudadera camiseta y sobretodo el calzado adecuado )

***TALLER DE CULTURA FISICA***

***PRESENTADO A:***

***CARLOS ARTURO CALDERON***

***INSTRUCTOR DE CULTURA FISICA***

***PRESENTADO POR:***

***HAROLD EDUARDO RIVERA LIZCANO***

***PAOLA ANDREA MEJIA***

***JORGE ELIECER PALACIOS***

***FLOR MERY MOSQUERA***

***GILBERTO HEREDIA***

***MONICA HERNANDEZ***

***SENA***

***REGIONAL VALLE***

***2012***