# IdaClass

PERSONAL TRAINER

**CLASE N° 15** 

MAQUINAS EN HOGAR •

Profesor Esteban Dichiera

Multi-Gym:



#### MULTI-GYM •

Un multi gimnasio es la combinación de varias maquinas y poleas que clásicamente encontramos en el gimnasio, entre las cuales se destacan:

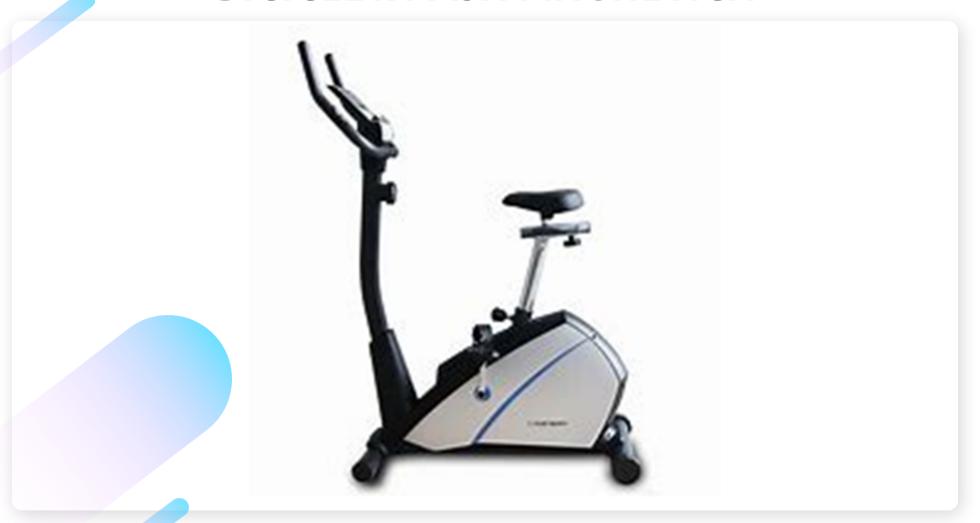
- Dorsalera con barra
- Dorsalera con toma cerrada
- Peck Deck
- Banco plano
- Sillón de cuádriceps
- Camilla de isquiotibiales

#### Factores a tener en cuenta:

- Estas maquinas en el gimnasio llegan a poseer entre 100kg y 150 kg en lingotes como carga. En los Multi-Gym no se superan los 75kg.
- La calidad del producto es más baja ya que contiene partes de plástico, lo cual no es mas resistente que el material metálico.



# BICICLETA FIJA MAGNÉTICA •



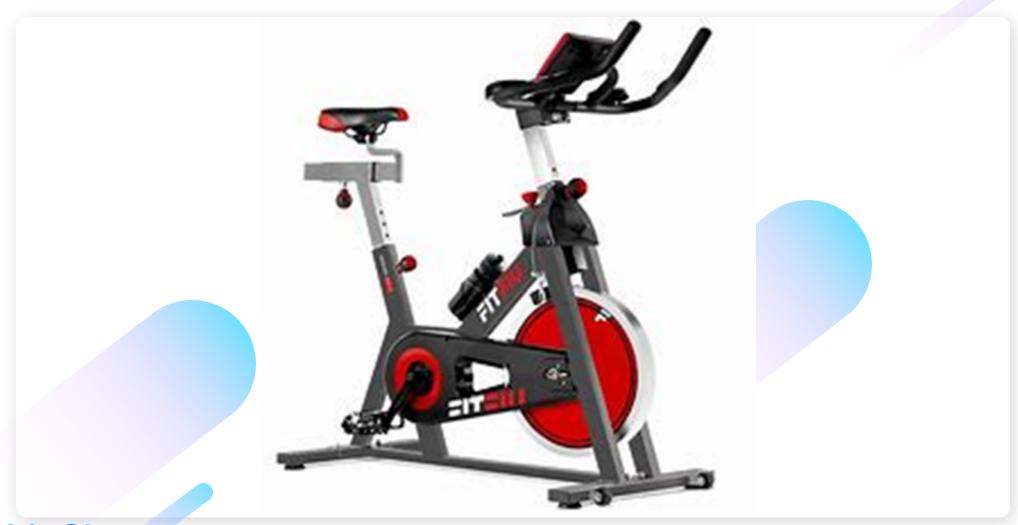
#### BICICLETA FIJA MAGNETICA

#### Factores a tener en cuenta:

- Asiento muy cómodo, no ergonométrico.
- Contador digital de velocidad y consumo calórico.
- La calidad del producto es más baja ya que contiene partes de plástico, lo cual no es más resistente que el material metálico.
- Generalmente se utilizan con personas que tiene su movilidad reducida.
- No sirven para entrenar.
- Soporta hasta 150kg de peso corporal.



# • BICICLETA FIJA•



#### BICICLETA FIJA •

#### Factores a tener en cuenta:

- Asiento no muy cómodo, es ergonométrico.
- Contador digital de velocidad y consumo calórico.
- La calidad del producto es más baja comparándola con una bici profesional de entrenamiento ya que contiene partes de plástico, lo cual no es más resistente que el material metálico.
- Sirven para entrenar, pero debemos saber que conlleva a un cuidado mayor del producto por parte del usuario.
- Personas con un peso superior a 100kg pueden llegar a dañarla.



## • CINTA - CAMINADORA •

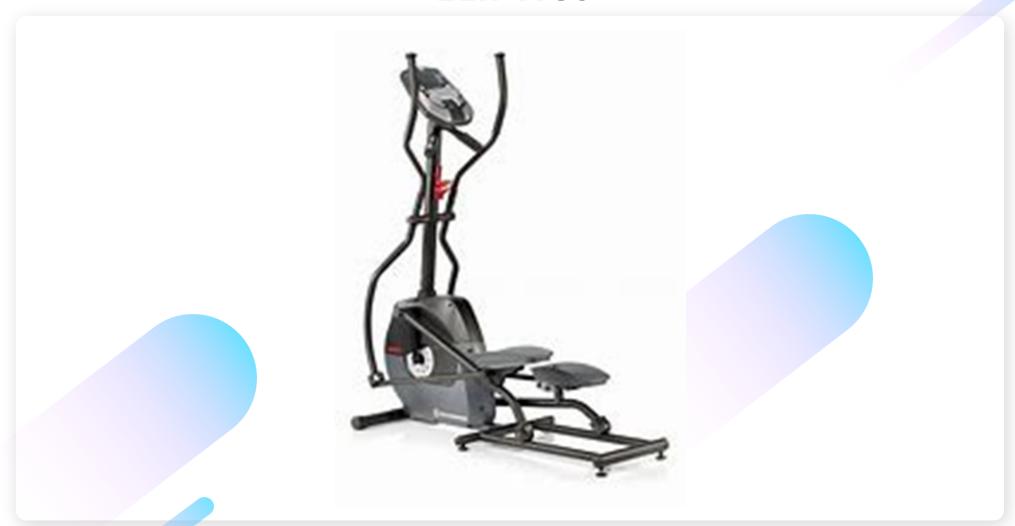


#### • CINTA - CAMINADORA •

#### Factores a tener en cuenta:

- Nos permite caminar con velocidad o generar un trote muy suave
- Contador digital de velocidad y consumo calórico.
- La calidad del producto es más baja comparándola con una bici profesional de entrenamiento ya que contiene partes de plástico, lo cual no es más resistente que el material metálico.
- Sirven para entrenar personas que quieran mejorar su capacidad aeróbica sin tener tanto impacto, pero debemos saber que conlleva a un cuidado mayor del producto por parte del usuario.
- Personas con un peso superior a 85kg pueden llegar a dañarla.

# • ELÍPTICO •



# • ELÍPTICO •

#### Factores a tener en cuenta:

- Nos permite caminar sin impacto con velocidad.
- Contador digital de velocidad y consumo calórico.
- La calidad del producto es más baja comparándola con un Elíptico profesional de entrenamiento ya que contiene partes de plástico, lo cual no es más resistente que el material metálico.
- Sirven para entrenar personas que quieran mejorar su capacidad aeróbica sin tener tanto impacto, personas que padezcan ECNT, adultos mayores, pero debemos saber que conlleva a un cuidado mayor del producto por parte del usuario.
- Personas con un peso superior a 85kg pueden llegar a dañarla.

# IdaClass ¡Muchas Gracias!