



IdaClass

CURSO DE
PERSONAL TRAINER

CLASE N° 14

• MAQUINAS DE GIMNASIOS •

Profesor Esteban Dichiera



• MÁQUINAS DE GIMNASIOS •

• PRENSA •



• PRENSA •

Músculos involucrados: Glúteos, Basto Interno, Basto Externo, Isquiotibiales, Flexor de la cadera, Gemelos y Sóleo

Tip a tener en cuenta:

- No extender del todo las rodillas al empujar la prensa.
- No deja caer las piernas sobre el pecho en el recobro.

• SILLÓN DE CUADRICEPS •



• SILLÓN DE CUADRICEPS •

Músculos involucrados: Basto Interno, Basto Externo, Flexor de la cadera.

Tips a tener en cuenta:

- Extender del todo las rodillas al empujar hacia arriba.
- No deja caer las piernas en forma abrupta.
- Se pueden trabajar las piernas en forma individual.

• CAMILLA ISQUIOTIBIAL •



• CAMILLA ISQUIOTIBIAL•

Músculos involucrados: Zona isquiotibial: el semitendinoso, el semimembranoso y la cabeza larga del músculo bíceps femoral, Glúteos bajos.

Tips a tener en cuenta:

- Flexionar del todo las rodillas al empujar hacia arriba.
- No deja caer las piernas en forma abrupta.
- Se pueden trabajar las piernas en forma individual.

• MÁQUINA DE POSTERIORES.



• MÁQUINA DE POSTERIORES •

Músculos involucrados: Zona posterior baja de las piernas, Gemelos y Sóleos.

Tips a tener en cuenta:

- Realizar todo el recorrido al empujar hacia arriba los talones del pie.
- Tener en cuenta no utilizar mucha carga.
- No se debe trabajar las piernas en forma individual.

• MAQUINAS DE GIMNASIOS •

•MÁQUINA DE ADUCTORES/ABDUCTORES•



• MÁQUINA DE ADUCTORES/ABDUCTORES •

Músculos involucrados: Zona posterior baja de las piernas, Gemelos y Sóleos.

Tips a tener en cuenta:

- Realizar todo el recorrido al empujar hacia arriba los talones del pie.
- Tener en cuenta no utilizar mucha carga.
- No se debe trabajar las piernas en forma individual.
- Siempre debemos estar sentados, no manipular de formas extrañas la máquina.

• MÁQUINA DE GLÚTEOS.



• MÁQUINA DE GLÚTEOS •

Músculos involucrados: Glúteos

Tips a tener en cuenta:

- Realizar todo el recorrido al empujar hacia atrás cada pierna.
- Tener en cuenta no utilizar mucha carga.
- No se debe trabajar las piernas al mismo tiempo.
- Siempre debemos estar arrodillados sobre la almohadilla, no manipular de formas extrañas la máquina.

• MAQUINAS DE GIMNASIOS •

• MULTI HIP / MULTI CADERAS •



• MULTI HIP / MULTI CADERAS •

Músculos involucrados: Glúteos, Abductores, Aductores, Isquiotibiales.

Tips a tener en cuenta:

- Realizar todo el recorrido al empujar hacia atrás o los costados cada pierna.
- Tener en cuenta no utilizar mucha carga.
- No se debe trabajar las piernas al mismo tiempo.
- Siempre debemos estar parados sobre la plataforma, no manipular de formas extrañas la máquina.

• BANCO PLANO •



• BANCO INCLIANDO •



• PECK – DECK / PECK - FLY •



• PECK – DECK / PECK - FLY •

Tips a tener en cuenta:

- Realizar todo el recorrido al empujar hacia el centro nuestros brazos.
- Tener en cuenta utilizar carga variable.
- Una vez que cerramos los brazos en el frente, debemos mantenernos un mínimo de tiempo antes de recobrar.
- Siempre debemos trabajar con ambos brazos, no individual.

• MAQUINAS DE GIMNASIOS •

• PRESS PECHO MAQUINA •



• PRESS PECHO MÁQUINA •

Tips a tener en cuenta:

- Realizar todo el recorrido al empujar hacia el frente nuestros brazos.
- Tener en cuenta utilizar carga variable.
- Una vez que extendemos los codos, debemos mantenernos un mínimo de tiempo antes de recobrar.
- Siempre debemos trabajar con ambos brazos, no individual.

• DORSALERA / REMO •



• DORSALERAS / REMO •

Tips a tener en cuenta:

- Realizar todo el recorrido al traccionar hacia el frente o trasnuca.
- Tener en cuenta utilizar carga variable.
- Una vez que traccionamos los brazos, debemos mantenernos un mínimo de tiempo antes de recobrar hacia arriba.
- Siempre debemos trabajar con ambos brazos, no individual.

• MÁQUINA DE POLEAS •

POLEA DOBLE OPUESTA



POLEA SIMPLE



• MÁQUINA AERÓBICAS •

CINTA PROFESIONAL



ELÍTICO PROFESIONAL



BICICLETA FIJA PROFESIONAL



• RUTINAS DE RESISTENCIA •

• DIAGRAMAS •

Tipos de diagramas por ejercicio:

Ejemplo 1: 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg) - 20rep(x2kg) - 20rep(x2kg)

Ejemplo 2: 25rep(x1kg) - 20rep(x2kg) - 20rep(x2kg) - 15rep(x3kg)

Ejemplo 3: 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg)

Ejemplo 4: 25rep(x1kg) - 20rep(x2kg) - 15rep(x3kg) - 15rep(x3kg)

Ejemplo 5: 15rep(x2kg) - 20rep(x2kg) - 25rep(x2kg) - 30rep(x2kg)

• RUTINA INICIAL (3 ESTÍMULOS SEMANALES) •

Acondicionamiento Físico: 10min aeróbicos y Movilidad articular

Pecho 1: 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg) -20rep(x2kg) -20rep(x2kg)

Pecho 2: 25rep(x1kg) - 20rep(x2kg) -20rep(x2kg) -15rep(x3kg)

Pecho 3: 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg)

Bíceps 1: 20rep(x1kg) - 20rep(x1kg) -18rep(x2kg) -18rep(x2kg)

Bíceps 2: 20rep(x1kg) - 18rep(x2kg) - 15rep(x3kg) - 15rep(x3kg)

Elongación completa

• RUTINA INICIAL (3 ESTÍMULOS SEMANALES) •

Acondicionamiento Físico: 10min aeróbicos y Movilidad articular

Espalda 1: 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg) - 20rep(x2kg) - 20rep(x2kg)

Espalda 2: 25rep(x1kg) - 20rep(x2kg) - 20rep(x2kg) - 15rep(x3kg)

Espalda 3: 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg)

Tríceps 1: 20rep(x1kg) - 20rep(x1kg) - 18rep(x2kg) - 18rep(x2kg)

Tríceps 2: 20rep(x1kg) - 18rep(x2kg) - 15rep(x3kg) - 15rep(x3kg)

Elongación completa

• RUTINA INICIAL (3 ESTÍMULOS SEMANALES) •

Acondicionamiento Físico: 10min aeróbicos y Movilidad articular

Piernas 1: 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg) -20rep(x2kg) -20rep(x2kg)

Piernas 2: 25rep(x1kg) - 20rep(x2kg) -20rep(x2kg) -15rep(x3kg)

Piernas 3: 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg) - 25rep(x1kg)

Hombros 1: 20rep(x1kg) - 20rep(x1kg) -18rep(x2kg) -18rep(x2kg)

Hombros 2: 20rep(x1kg) - 18rep(x2kg) - 15rep(x3kg) - 15rep(x3kg)

Elongación completa

• RUTINA INICIAL (3 ESTÍMULOS SEMANALES) •

4to y 5to dia semanal

Abdominal 1: 4 series de 20rep

Trabajo aeróbico: 30min

Abdominal 2: 4 series de 20rep

Trabajo aeróbico: 30min

Abdominal 3: 4 series de 20rep

Elongación completa

• RUTINA AVANZADA(5 ESTÍMULOS SEMANALES) •

Acondicionamiento Físico: 10min aeróbicos, Plancha: 4 x 30" y Movilidad articular

Ejercicio 1: 30rep(x1kg) - 25rep(x2kg) - 20rep(x3kg) - 15rep(x4kg)

Ejercicio 2: 20rep(x1kg) - 18rep(x2kg) - 16rep(x2kg) - 14rep(x3kg)

Ejercicio 3: 20rep(x1kg) - 20rep(x1kg) - 15rep(x2kg) - 15rep(x2kg)

Ejercicio 4: 20rep(x1kg) - 18rep(x2kg) - 18rep(x2kg) - 15rep(x3kg)

Ejercicio 5: 3 series al fallo

Abdomina: 4 series de 30 rep + Elongación completa

• RUTINA DEPORTIVA GENERAL •

Acondicionamiento Físico: 10min aeróbicos y Movilidad articular

Piernas: 30rep(x1kg) - 25rep(x2kg) - 25rep(x2kg) - 20rep(x3kg)

Espalda: 30rep(x1kg) - 25rep(x2kg) - 25rep(x2kg) - 20rep(x3kg)

Pecho: 30rep(x1kg) - 25rep(x2kg) - 25rep(x2kg) - 20rep(x3kg)

Bíceps: 20rep(x1kg) - 18rep(x1kg) - 16rep(x2kg) - 14rep(x2kg)

Tríceps: 20rep(x1kg) - 18rep(x1kg) - 16rep(x2kg) - 14rep(x2kg)

Hombros: 20rep(x1kg) - 18rep(x1kg) - 16rep(x2kg) - 14rep(x2kg)

Abdominal: 5 series de 30 rep + Elongación completa



IdaClass

¡Muchas Gracias!