



# IdaClass

CURSO DE  
**PERSONAL TRAINER**

**CLASE N° 15**

• **MAQUINAS EN HOGAR** •

Profesor Esteban Dichiera

## • MAQUINARIAS EN HOGAR •

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.

• MAQUINARIAS DE HOGAR •

## • BICICLETA FIJA MAGNÉTICA •



## • BICICLETA FIJA MAGNETICA •

### Factores a tener en cuenta:

- Asiento muy cómodo, no ergonómico.
- 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 ergonómico.
- 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.

The background is a stylized illustration of a workspace. It features a laptop with an Apple logo on the left, a pen and a notepad on the right, and a keyboard at the bottom left. The entire scene is rendered in a soft, painterly style with a color palette of light blues, purples, and pinks. The text 'IdaClass' is centered in the middle of the image in a large, white, sans-serif font.

# IdaClass

**¡Muchas Gracias!**