



Ejercicios y recursos para
salas de Fitness

www.lifestudio.es
www.santiliebana.com



Principales grupos musculares.
Tren inferior

- Gemelos / Tríceps Sural
- Cuadriceps.
- Isqueotibiales-isqueosurales.
- Abductores de la cadera.
- Aductores de la cadera.
- Glúteos / Extensores de la cadera.



Principales grupos musculares.
Tren Superior

- Pectoral.
- Dorsal / Espalda.
- Hombro
- Tríceps
- Bíceps
- Posibilidad antebrazos



Principales grupos musculares. CORE

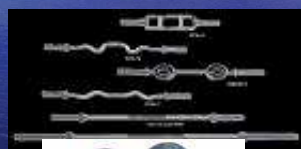
- Transverso abdominal.
- Oblicuo mayor y menor.
- Recto Abdominal.
- Suelo Pélvico.
- Cuadrado Lumbar.
- Erectores espinales.



MATERIAL HABITUAL EN SALAS DE FITNESS



PESOS LIBRES





PESOS LIBRES

- Gran posibilidad de movimientos.
- Capacidad de mover grandes pesos.
- Menor gasto económico.
- Requieren mayor técnica y coordinación.
- Más riesgo de accidente.



ACCESORIOS Y BANCOS





ACCESORIOS Y BANCOS





ACCESORIOS & BANCOS

- Se utilizan para facilitar la ejecución de ciertos movimientos con pesos libres.
- Ofrecen mayor seguridad para el cliente.
- Ej.: Banco inclinado, banco declinado, banco scott, jaula sentadillas, máquina "Multipower".



POLEAS





POLEAS





POLEAS

- De gran utilidad para facilitar ciertos movimientos (sobre todo contra-gravedad) o añadir direcciones en movimiento así como otros recursos.
- Se puede considerar como el paso intermedio entre los pesos libres y las máquinas específicas.
- Actualmente han surgido una serie poleas enfocadas a movimientos "funcionales" (kinesis).



BANDAS ELÁSTICAS





BANDAS ELÁSTICAS

- Ofrecen una resistencia al movimiento que incrementa según el grado de estiramiento del mismo.
- Ofrecen libertad de movimientos, trabajo en espacios reducidos y coste mínimo.
- Limitación para cargas elevadas de trabajo.



MAQUINARIA ESPECÍFICA





MAQUINARIA ESPECÍFICA





MAQUINARIA ESPECÍFICA

- Creadas habitualmente a partir de sistemas de poleas dirigidos a un movimiento concreto (actualmente existen otros sistemas).
- Ofrecen una gran seguridad para el cliente en movimientos complejos.
- Coste elevado así como una necesidad de grandes espacios.

RESISTENCIAS MANUALES



RESISTENCIAS MANUALES

- En este caso es el entrenador el que aprovecha su peso o fuerza para ejercer una carga sobre el cliente.
- Apenas necesita espacio ni material (normalmente camilla y toallas).
- Se ve limitado al movimiento articular concreto, aunque puede ser muy útil en momentos concretos o como recurso.
- Requiere una gran destreza del entrenador para dominar las cargas y fuerza realizada.

EJERCICIOS GEMELO

- Flexión plantar del pie.
- Movimientos de elevación en puntillas.
- En flexión de rodilla mayor implicación del sóleo.





TIJERAS (LUNGE)

- Implicación en mayor parte de cuádriceps y glúteo y en menor de aductores, abductores y isqueotibiales.
- Variantes con autocarga, barra, mancuernas, elevación (step o banco plano).
- Variantes con fase concéntrica en cadena abierta (abducción, aducción, extensión cadera, etc).
- Movimiento conocido como "tijeras laterales" a medio camino entre tijera y squat.



SENTADILLA

- Implicación en mayor parte de cuádriceps y glúteo y en menor de aductores, abductores y isqueotibiales.
- Variantes con autocarga, barra, barra en agarre frontal, mancuernas, fitball en apoyo lumbar, a una pierna, jaula de sentadillas, Multipower o incluso en silla romana o excéntricas.
- Variantes con fase concéntrica en cadena abierta (abducción, aducción, extensión cadera, etc).
- Variantes según ángulo de las piernas para implicar de mayor manera unos músculos u otros.



EJERCICIOS CUADRICEPS

- Extensión de la rodilla y flexión de cadera (recto anterior).
- Intervención en movimientos globales de la pierna (squat, lunge).





EJERCICIOS ISQUEOSURALES

- Flexión de rodilla y extensión de cadera (auxiliar)
- Suele resultar incómodo por su hipertonicidad, aunque es necesario su entrenamiento.





EJERCICIOS ABDUCTORES

- Abducción y rotación externa de cadera.
- Forman el denominado "deltoides de la cadera".





EJERCICIOS ADUCTORES

- Aducción y rotación interna de la cadera.
- Puede resultar incómodo sobre todo en hombres.





EJERCICIOS GLÚTEOS

- Extensión de cadera así como otros movimientos como auxiliar (rotación externa, abducción) dependiendo de la disposición de las fibras.





EJERCICIOS CLÁSICOS TREN SUPERIOR



PECHO

- Press Banca y variables.
- Aperturas.
- Cruces en polea (aducción de hombros).
- Peck-Deck
- Pull Over tumbado (en barra o mancuerna).
- Fondos & Dips (en paralelas o en máquina).





PRESS DE BANCA

- Plano, inclinado o declinado con barra.
- Press agarre cerrado.
- Press con mancuernas.
- Press sentado en máquina.
- Press con accesorio de discos.
- Press con polea baja.
- Posibilidad de variante a una mano.



ESPALDA (DORSAL)

- Dominadas.
- Jalón al pecho (tras nuca pot. Peligroso).
- Jalón agarre estrecho.
- Pull-Over en polea alta.
- Remos (VER SIG.)
- Peso muerto
- Peso muerto "sumo"





VARIANTES DE REMO

- Remo en polea baja.
- Remo con mancuerna a una mano.
- Remo con barra (peso libre y barra T)
- Remo en máquina específica inclinado.
- Remo en máquina específica vertical.





ESPECÍFICOS LUMBAR

- Peso muerto
- Peso muerto estilo sumo.
- Buenos días.
- Hiperextensiones lumbares.
- Extensión lumbar en máquina específica.
- "Superman" tumbado.





HOMBRO-TRAPECIO

- Remo al cuello con manos juntas y variantes.
- Encogimiento de hombros con barra.
- Encogimiento de hombros con mancuerna.
- Encogimiento-rotación de hombros.
- Encogimientos en máquina.





HOMBRO

El hombro participa como auxiliar en la mayoría de movimientos de los grandes grupos del tren superior (pecho & espalda), dependiendo de su cara o haz.

HOMBRO

- Press "militar" sentado o de pie.
- Press tras nuca (mov. Pot. Peligroso).
- Press militar en máquina específica.
- Press frontal con rotación.
- Elevación lateral de hombros.
- Elevación frontal (pref. Alterna)
- Elevaciones laterales acostado.
- Pájaros (máquina).
- Máquina elevaciones.



TRÍCEPS

- Extensiones en polea alta.
- Variantes extensiones.
- Press francés (barra, mancuernas y ángulos).
- Press francés en máquina específica & polea.
- Extensión vertical con mancuerna.
- Extensión vertical a dos manos (pot. Peligroso)
- Patadas de tríceps.
- Fondos de tríceps (dippings)
- Fondos de tríceps (flexiones)



BÍCEPS Y ANTEBRAZOS

- Curl de bíceps y variantes (mancuerna, barra, supinación, polea, agarre martillo, agarre pronó, barra Z).
- Curl Banco Scott
- Curl concentración.
- Cruz de brazos en polea alta.
- Curl de antebrazo en pronación.
- Curl de antebrazo en supinación.