

MANUALES DE USO Y BENEFICIOS DE CADA MÁQUINA DEL GYM AL AIRE LIBRE

SKY

Manual de uso: El usuario debe colocar una extremidad inferior en cada pedal, mantenerse firme y de esta manera agarrar un asa de cada lado. Por otra parte, debe ajustar su centro de gravedad y realizar el movimiento de andar con la espalda recta y con la cabeza al frente, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento.

Beneficios: Este ejercicio mejora la movilidad de los miembros inferiores, así como el equilibrio y la coordinación del cuerpo. Así mismo, aumenta la capacidad cardíaca y pulmonar, reforzando de manera global la musculatura de extremidades inferiores y glúteos.

TRIPLE PECHO -PIERNA -ESPALDA

Manual de uso: Presión pecho sentado: El individuo debe colocarse en el asiento con la espalda bien apoyada en el respaldo, las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Agarrar las asas con ambas manos, tirando de ellas hacia abajo y volviendo a la posición inicial. Realizar un número de repeticiones adecuado al estado físico de la persona. Press de piernas: Sentarse en el asiento con la espalda apoyada y colocar un pie en cada uno de los pedales destinados a tal fin. Empujar con las extremidades inferiores y levantar el cuerpo. Se recomiendan de 6 a 10 repeticiones. Jalón espalda: El usuario debe colocarse en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo y debe sujetar las manillas con ambas manos y empujar lentamente hasta la total extensión de las extremidades superiores y volviendo a la posición inicial. Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomienda la realización de 3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Beneficios: Espalda: Ejercicio que mejora la flexibilidad y agilidad de la articulación del hombro y codo. A la vez que fortalece la musculatura de los miembros superiores de toda la espalda. Supraespinoso, infraespinoso, dorsal ancho, trapecios, hombros. Pecho: Se trata de un ejercicio de fuerza indicado para desarrollar la musculatura de miembros superiores, hombros, pecho y espalda, mejorar la flexibilidad y agilidad de la articulación de hombro y codo. Pierna: Aumento de fuerza global de extremidades inferiores. Mejora de la flexibilidad de grupos musculares extensores y flexores.

JUEGO DE BARRA FIJA, ABDOMEN AEREO Y PARALELA

Manual de uso: dominadas, debemos tomarnos de una barra fija con las manos de manera que las mismas queden separadas más allá del ancho de los hombros y las palmas miren hacia afuera (agarre en pronación), desde allí, con las rodillas flexionadas, pero con las piernas relajadas y todo el cuerpo sostenido pero estirado, comenzamos el ejercicio. Inspiramos y efectuamos una tracción de manera de elevar el cuerpo entero mediante la flexión de los brazos y la contracción de los músculos de la espalda, hasta que la cabeza quede a la altura de la barra, pudiendo pasar ésta por detrás de la nuca o por el frente de la cara.

Beneficios: Se trata de un ejercicio de fuerza indicado para desarrollar la musculatura de miembros superiores, hombros, pecho y espalda, mejorar la flexibilidad y agilidad de la articulación de hombro y codo.

Remo

Manual de uso: Apoya el talón sobre el pedal y ajusta el pie con las correas. La espalda debe ir siempre recta, son las caderas las que se flexionan y realizan el movimiento. Los brazos siempre fijados al cuerpo, sin abrir las axilas, y los codos por debajo de los hombros: tira de la polea hasta que tus pulgares rocen el estómago. Las piernas nunca deben quedar estiradas del todo y no tienes que balancear el cuerpo hacia atrás para coger fuerza.

Beneficios: se trata de un ejercicio con el cual trabajamos todo nuestro sistema muscular, es ideal para recuperarse de una lesión debido al bajo impacto que sufren las articulaciones, ayuda a mejorar la resistencia y fortalece la zona baja de la espalda, mejora la postura, trabajo de dorsales, posteriores, tríceps, deltoides.

Bicicleta recumbent

Manual de uso: El individuo debe sentarse en el asiento, colocar cada pie en uno de los pedales y comenzar a pedalear hacia adelante siguiendo un ritmo uniforme y adecuado a la capacidad física del usuario.

Beneficios: Ayuda a la artrosis del miembro inferior, evitar el impacto, mejora problemas articulares de rodillas principalmente.