

# BL1 GUÍA DE EJERCICIOS



Para sacar el máximo partido del programa de ejercicios, es importante tener claros los principios básicos del entrenamiento físico. Tras la adquisición de INSPIRE™ BL1 BodyLift™, lo lógico es querer probarla lo antes posible. Para empezar, debemos fijarnos una serie de objetivos y metas realistas, ya que definir un plan de ejercicios adecuado para uno mismo antes de comenzar es fundamental para garantizar el éxito. Esta guía de ejercicios le servirá de guía para realizar ejercicios básicos con INSPIRE™ BL1 BodyLift™. Elija los ejercicios por grupos musculares que figuran en las columnas o combine los ejercicios que figuran en horizontal para varios grupos musculares. Siga nuestros consejos de entrenamiento para un programa de trabajo completo. Para obtener el máximo resultado y evitar posibles lesiones, consulte a un entrenador profesional para desarrollar un programa de ejercicios completo. ¡Disfrute de su INSPIRE™ BL1 BodyLift™!

## PECHO

### PRESS DE PECHO

- Siéntese derecho con la espalda apoyada en el respaldo.
- Sujete el manillar fijo a la altura del pecho; ajuste el asiento si es necesario.
- Empuje el manillar hacia adelante hasta que los brazos estén completamente estirados.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### PRESS DE PECHO CONVERGENTE

- Siéntese derecho con la espalda apoyada en el respaldo.
- Desate las correas giratorias y sujételas a la altura del pecho; ajuste el asiento si es necesario.
- Empuje las correas hacia adelante y hacia adentro hasta que los brazos estén completamente estirados.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### PRESS DE PECHO INCLINADO CONVERGENTE

- Siéntese derecho con la espalda apoyada en el respaldo.
- Desate las correas giratorias y sujételas a la altura del pecho; ajuste el asiento si es necesario.
- Empuje las correas hacia adelante y hacia adentro con un ángulo ascendente hasta que los brazos estén completamente estirados.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### APERTURA DE PECHO

- Siéntese derecho con la espalda apoyada en el respaldo.
- Agarre las correas giratorias en una postura neutral. Mantenga los brazos fuera, a la altura del pecho, con los codos ligeramente flexionados.
- Gire los brazos hacia adelante, rotando desde el hombro. Termine juntando sus manos en frente del pecho.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

## BRAZOS

### EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

- Acople la barra recta a la polea superior.
- Sítese de cara a la máquina.
- Sujete la barra con sus manos separadas entre 10 y 15 cm, con las palmas hacia adelante.
- Lleve la barra a la altura del pecho. Mantenga los brazos firmes contra el cuerpo y empuje la barra hacia abajo con suavidad.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### EXTENSIÓN DE TRÍCEPS INVERSO

- Acople una correa OPCIONAL a la polea superior.
- Sítese de cara a la máquina.
- Sujete la correa con la palma de la mano hacia arriba. Mantenga el codo pegado al cuerpo.
- Lleve la correa a la altura del pecho. Mantenga el brazo firme contra el cuerpo y empuje la correa hacia abajo con suavidad.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### CURL DE BÍCEPS

- Acople la barra recta a la polea inferior.
- Sítese en la plataforma de la máquina como aparece en la imagen.
- Doble los brazos hacia arriba con suavidad.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### CURL PREDICADOR

- Acople la barra recta a la polea inferior.
- Sítese dando la espalda a la máquina con el codo en el rodillo.
- Sujete la barra como aparece en la imagen.
- Tire de la manilla hacia sí.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

## HOMBROS

### PRESS DE HOMBRO

- Siéntese inclinado hacia adelante con los glúteos apoyados en el respaldo.
- Sujete el manillar fijo un poco más arriba de la altura de los hombros.
- Empuje el manillar en ángulo ascendente hasta que los brazos estén completamente estirados.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### PRESS DE HOMBRO ANTERIOR

- Siéntese inclinado hacia adelante con el trasero apoyado en el respaldo.
- Desate las correas giratorias y sujételas a la altura del hombro; ajuste el asiento si es necesario.
- Empuje las correas hacia adelante y hacia adentro por encima de la cabeza hasta que los brazos estén completamente estirados.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### DELTOIDE LATERAL

- Acople una correa OPCIONAL a la polea inferior.
- Levante el brazo de forma lateral hasta que quede paralelo al suelo, con el codo ligeramente flexionado.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### REMO VERTICAL

- Acople la barra recta a la polea inferior.
- Con los codos por encima de las manos, empuje con suavidad hacia arriba hasta que las manos queden por encima del pecho.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

## ABS & ESPALDA

### JALÓN DORSAL TRAS NUCA

- Sítese frente a la máquina con las rodillas encajadas bajo los rodillos traseros.
- Sujete la barra superior con las manos a una distancia un poco mayor que el ancho de los hombros, con las palmas hacia arriba.
- Incline un poco hacia atrás, y tire de la barra con suavidad hasta tocar la parte superior del pecho.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### REMO SENTADO

- Sítese frente a la máquina.
- Ajuste la altura del asiento y el manillar, si es necesario, para sujetar los agarres como muestra la imagen.
- Tire de los agarres hacia sí.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### CONTRACCIÓN ABDOMINAL

- Siéntese con la espalda apoyada en el respaldo.
- Sujete la barra recta de la polea superior.
- Incline sobre sí mismo en un ángulo de 45° hacia las rodillas, girando desde el área abdominal superior.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### FLEXIÓN LATERAL

- Acople la barra recta a la polea inferior.
- Sítese de pie como muestra la imagen.
- Sujete el centro de la barra con las manos más separadas de la máquina.
- Incline el cuerpo hacia el lado contrario a la máquina, luego regrese lentamente hacia la posición inicial.

### JALÓN DORSAL FRONTAL

- Siéntese de cara a la máquina con las rodillas encajadas bajo los rodillos traseros.
- Sujete la barra superior con las manos separadas un poco más que el ancho de hombros y la palma hacia abajo.
- Incline un poco hacia atrás y tire de la barra con suavidad hasta que toque la parte superior del pecho.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

## PIERNAS

### EXTENSIÓN DE PIERNAS

- Ajuste el asiento para que el eje de la extensión de pierna/rodillo de pierna se alinee con el punto de eje de las rodillas.
- Ajuste el ángulo del respaldo, si es necesario.
- Enganche las piernas sobre los rodillos superiores y los pies bajo los rodillos inferiores.
- Extienda las piernas hacia adelante y mantenga esa posición por unos segundos.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### FLEXIÓN DE PIERNA

- Sítese de frente a la máquina, y ajuste los rodillos superiores para que queden por encima de las rodillas.
- Enganche un pie bajo el rodillo inferior, y sujételo al brazo de flexiones.
- Doble la pierna hacia arriba y mantenga esa posición por unos segundos.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### ABDUCTORES

- Acople el brazalete acolchado a la polea inferior.
- Colóquese al lado de la máquina.
- Acople el brazalete a la pierna más cercana a la máquina.
- Balancee su pierna sobre su cuerpo con suavidad manteniendo el cuerpo recto.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### ADUCTORES

- Acople el brazalete acolchado a la polea inferior.
- Colóquese al lado de la máquina.
- Acople el brazalete a la pierna más separada de la máquina.
- Manteniendo la pierna recta y ligeramente adelantada al cuerpo, levante la pierna hacia fuera y hacia arriba tanto como pueda. Mantenga el cuerpo recto y empuje desde el talón.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### PATADA DE GLÚTEOS

- Acople el brazalete acolchado a la polea inferior.
- Acople el brazalete a la cadera. Incline el cuerpo hacia adelante; sujételo al brazo de flexiones.
- Con las caderas fijas y la pierna recta, eleve el pie poco a poco, hacia atrás, tanto como pueda. La punta del pie debe mirar hacia abajo.
- Contraiga los glúteos al final del movimiento y mantenga la postura por unos segundos.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

## CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

- ### AUMENTAR MASA MUSCULAR
- Hacer de 8 a 10 repeticiones de cada ejercicio.
  - Aumentar el peso después de cada serie, siempre que se mantenga la técnica.
  - Realizar de 3 a 4 series de cada ejercicio.
  - Descansar entre 45 y 60 segundos entre series.
- ### AUMENTAR RESISTENCIA O TONIFICAR
- Hacer de 12 a 15 repeticiones de cada ejercicio.
  - Realizar de 3 a 4 series de cada ejercicio.
  - Descansar entre 45 y 60 segundos entre series.
  - Limitar el descanso entre ejercicios para crear resistencia cardiovascular.
  - Lo ideal es realizar 30 segundos de ejercicio cardiovascular entre cada ejercicio de entrenamiento de fuerza.
- ### EJEMPLO DE PROGRAMA
- Rutina semanal - un área corporal por día. Lunes y miércoles: parte superior. Martes y jueves: parte inferior. Viernes: descanso. Días alternos para abdominales. No trabajar nunca el mismo grupo muscular en días consecutivos.
  - Rutina de tres días - 3 días seguidos, 1 día de descanso. Día 1: Pecho, brazos y abdominales. Día 2: Hombros y espalda. Día 3: Piernas y abdominales. Día 4: Descanso. No trabajar nunca el mismo grupo muscular en días consecutivos.

## CONSEJOS DE SEGURIDAD

- Consulte a su médico antes de empezar el programa de ejercicios. Realice ejercicios cardiovasculares de calentamiento durante 5 a 10 minutos. Después, estire lentamente, exhalando mientras estira con suavidad cada músculo. Sin rebotar, mantenga cada estiramiento durante al menos de 10 a 30 segundos. Después de realizar el entrenamiento de fuerza, vuelva a estirar.
- Mantenga la postura de cabeza y columna adecuada durante todo el entrenamiento.
- Para un máximo resultado, siga un programa de salud física completo, que incluye una nutrición adecuada, ejercicio aeróbico y entrenamiento de fuerza.
- Su cuerpo responderá a la preparación y entrenamiento de peso solo si se realiza el ejercicio de forma regular. Su nueva INSPIRE™ BL1 BodyLift™ le ayudará a lograr sus objetivos solo si la usa de manera constante.
- Para sacar el mejor partido del entrenamiento, es necesario utilizar músculos que se complementen entre sí. Al hacer uso de un músculo concreto, debe utilizar músculos de apoyo también.
- No intente levantar más peso de lo que pueda manejar de manera cómoda. Evite el riesgo de lesionarse permaneciendo dentro de sus propios límites.
- No aguarde la respiración. Exhale mientras realiza la acción, inhale al volver a la posición inicial.

## EQIPAMIENTO DE SEGURIDAD

- Asegúrese de haber leído y entendido el manual de instrucciones así como todas las etiquetas y distintivos de aviso de la máquina. Tome todas las medidas de precaución necesarias para su seguridad.
- Mantenga a los observadores, especialmente niños, a una distancia de seguridad del equipo mientras se esté utilizando. No permita en ningún momento que los niños jueguen en la máquina.
- Inspeccione la máquina con atención antes de cada uso. Debe revisar los cables, tuercas, tornillos y cinturones a diario. Reemplace o repare cualquier pieza rasgada, suelta o de cualquier forma dañada al primer indicio de problemas.
- Manténgase siempre alejado de los pesos y las piezas móviles. Pida ayuda para desinstalar cualquier pieza atascada. No intente nunca liberar una pieza atascada por sí solo.
- El sudor es corrosivo. Asegúrese de limpiar la máquina de forma regular con un paño húmedo. Después, séquela completamente para evitar que se oxide.
- Adopte una rutina regular de mantenimiento preventivo.

## CONOCE TU MÁQUINA



## CUADRO DE PESOS

Posición de selección de peso	100			150			200		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	10 lbs	15 lbs	20 lbs	10 lbs	15 lbs	20 lbs	10 lbs	15 lbs	20 lbs
2	20 lbs	30 lbs	40 lbs	20 lbs	30 lbs	40 lbs	20 lbs	30 lbs	40 lbs
3	30 lbs	45 lbs	60 lbs	30 lbs	45 lbs	60 lbs	30 lbs	45 lbs	60 lbs
4	40 lbs	60 lbs	80 lbs	40 lbs	60 lbs	80 lbs	40 lbs	60 lbs	80 lbs
5	50 lbs	75 lbs	100 lbs	50 lbs	75 lbs	100 lbs	50 lbs	75 lbs	100 lbs
6	60 lbs	90 lbs	120 lbs	60 lbs	90 lbs	120 lbs	60 lbs	90 lbs	120 lbs
7	70 lbs	105 lbs	140 lbs	70 lbs	105 lbs	140 lbs	70 lbs	105 lbs	140 lbs
8	80 lbs	120 lbs	160 lbs	80 lbs	120 lbs	160 lbs	80 lbs	120 lbs	160 lbs
9	90 lbs	135 lbs	180 lbs	90 lbs	135 lbs	180 lbs	90 lbs	135 lbs	180 lbs
10	100 lbs	150 lbs	200 lbs	100 lbs	150 lbs	200 lbs	100 lbs	150 lbs	200 lbs
11	110 lbs	165 lbs	220 lbs	110 lbs	165 lbs	220 lbs	110 lbs	165 lbs	220 lbs
12	120 lbs	180 lbs	240 lbs	120 lbs	180 lbs	240 lbs	120 lbs	180 lbs	240 lbs
13	130 lbs	195 lbs	260 lbs	130 lbs	195 lbs	260 lbs	130 lbs	195 lbs	260 lbs
14	140 lbs	210 lbs	280 lbs	140 lbs	210 lbs	280 lbs	140 lbs	210 lbs	280 lbs
15	150 lbs	225 lbs	300 lbs	150 lbs	225 lbs	300 lbs	150 lbs	225 lbs	300 lbs

Observaciones: se trata de pesos aproximados.

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

### SWING DE GOLF/BÉISBOL

- Acople la correa OPCIONAL a la polea superior.
- Sítese al lado de la máquina, sujete las correas con ambas manos en una posición neutral, con las palmas enfrentadas. Adopte una posición natural de golf o béisbol.
- Sujete las correas por encima de la cabeza y realice un arco de swing natural, como si estuviera sujetando un palo de golf. Mantenga el movimiento mientras equilibra su peso.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

## BARRA ABDOMINAL OPCIONAL

### CONTRACCIÓN ABDOMINAL

- Acople la barra abdominal a la polea superior.
- Siéntese con la espalda apoyada en el respaldo.
- Coloque ambos brazos sobre la barra abdominal con una mano en la polea superior y la otra en la polea inferior.
- Incline sobre sí mismo en un ángulo de 45° hacia las rodillas, girando desde el área abdominal superior.
- Regrese lentamente a la posición inicial.

### LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

- Acople la barra recta a la polea inferior.
- Sujete la barra con las manos con la palma de la mano hacia abajo, separadas a una distancia de entre 10 y 15 cm.
- Con los codos por encima de las manos, empuje con suavidad hacia arriba hasta que las manos queden por encima del pecho.
- Regrese lentamente a la posición inicial.