



FT1
INSPIRE



INSPIRE FT1

INSPIRE FT1

GUIA DE EJERCICIOS

Inspire FT1 para entrenamiento funcional permite obtener una completa libertad de movimiento en cualquier dirección o plano mientras se realizan ejercicios de resistencia de peso. Este tipo de ejercicios libres están concebidos para moverse de la manera en que el cuerpo se mueve de forma natural. Muchos de los ejercicios independientes incorporan músculos principales, secundarios y estabilizadores, permitiendo realizar un entrenamiento más eficaz.

Inspire FT1 es una máquina de entrenamiento excelente para atletas interesados en movimientos de ejercicios deportivo específicos o para personas que quieran fortalecer el cuerpo en general, aumentar la coordinación y resistencia o perder peso.

¡ATENCIÓN! LEER ANTES DE ENTRENAR

Al entrenar, siga las siguientes advertencias: 1. Lea todas las etiquetas de precaución y aviso antes de usar la máquina. 2. Antes de entrenar, inspeccione si hay alguna pieza de la máquina que esté dañada, suelta o rasgada, incluyendo cables y conectores. Si tiene dudas, no haga uso de la máquina hasta que se reparen las piezas. 3. Si las poleas o los pesos o cualquier otra pieza se queda atascada, no intente liberarla usted mismo; pida ayuda a un técnico certificado. 4. Manténgase alejado de los pesos y piezas móviles. 5. No permita que los niños usen la máquina. 6. Las barras de guía deben lubricarse de forma periódica con lubricante sintético para que funcionen de manera suave y uniforme. 7. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, es recomendable realizar un examen médico completo y obtener la aprobación de un médico sobre su programa de entrenamiento. 8. Recomendamos realizar los ejercicios siempre con un compañero o con alguien que le pueda ayudar en caso de que el peso sea demasiado pesado para levantarlo por uno mismo.

PARA EMPEZAR:

Realice siempre ejercicios de calentamiento. Recomendamos hacer estiramientos sencillos (sin rebotar) y ejercicios de calistenia durante 20 minutos para preparar el cuerpo. Observar siempre las imágenes para ajustar la máquina y posicionar el cuerpo de forma adecuada. Elija un peso inicial que le sea cómodo. Exhale al levantar el peso e inhale al devolverlo a la posición inicial, de manera suave y controlada. Definimos “repeticion” como un movimiento completo desde la posición inicial, pasando por todo el rango de movimiento y volviendo a la posición inicial. Definimos “serie” como una secuencia de repeticiones continuadas. Empiece el programa de ejercicios de forma moderada. Seleccione un peso para cada ejercicio que sea de fácil manejo para el rango de movimiento completo. Aprenda a identificar las reacciones del cuerpo y cambie el programa en consecuencia. El número de repeticiones para cada serie debe variar entre ocho y quince. Como regla general, cuanto menor sea el número de repeticiones realizadas (de ocho a diez), mayor debe ser la resistencia de peso utilizada. A la vez que una resistencia pesada aumenta la fuerza muscular, es necesario realizar el rango completo de movimiento para conseguir un desarrollo y fuerza muscular completa. Descanse entre cada serie de repeticiones lo suficiente para recobrar la respiración. Realice de tres a cuatro series para cada ejercicio aislado. Cuando ya pueda realizar el número deseado de repeticiones con un peso determinado, aumente la resistencia entre 2 y 5 kg. Debe realizar un número de ejercicios que aíslen el mismo músculo, agrupados en un mismo día, seguidos por un día de descanso de ese músculo en concreto.

Sugerencia de programa de ejercicios nº1

Ejercite el cuerpo entero de vez en cuando, hasta tres veces por semana. Los días de descanso permiten recuperarse al cuerpo del ejercicio anterior.

Sugerencia de programa de ejercicios nº2

Días de ejercicio alternos. Realizar ejercicios aislados de cuerpo superior, y al día siguiente ejercicios de cuerpo inferior. Para reducir la acumulación de ácido láctico y por lo tanto, disminuir el dolor muscular, finalice cada ejercicio con un mayor número de repeticiones con un peso menor. Asimismo, recomendamos estirar los músculos al terminar el programa de resistencia de peso.

1. TORSO/ABS - EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD

FLEXIÓN ABDOMINAL

Énfasis Muscular: Abdominales Superiores.

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas a la posición 8 ó 9 del poste.
3. Acople la barra ondulada a cada cable de polea utilizando los broches de resorte.
4. Dando la espalda a la máquina, sujete el jalón y arrodílese en el suelo.
5. Sitúe la barra ondulada detrás de la cabeza y mantenga la posición de agarre.
6. Contrayendo solo desde la mitad del cuerpo, tire de la barra hacia el suelo.
7. Suelte y vuelva lentamente a la posición inicial de manera suave y controlada.
8. Repita el ejercicio.



2. TORSO/ABS - EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD

ROTACIÓN CENTRAL DE PIE CON EMPUÑADURA

Énfasis Muscular: Abdominales, Oblicuos.

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de polea al poste de manera que queden un poco más arriba de la altura de la cintura.
3. Acople el agarre accesorio al cable de la polea usando el broche de resorte.
4. Dando la espalda a la polea, coja el agarre con ambas manos y elévese con los pies separados a la misma distancia que el ancho de los hombros.
5. Extienda plenamente ambos brazos hacia los lados y sitúe el agarre cerca de la cuerda de la polea.
6. Gire el cuerpo tan rápido como pueda rotando solo desde la cintura.
7. Al final de la rotación, mantenga la posición por un momento y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.
8. Repita el ejercicio con el otro lado.



3. TORSO/ABS - EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD

ROTACIÓN CENTRAL DE PIE CON BARRA RECTA

Énfasis Muscular: Abdominales, Oblicuos.

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas en el poste de manera que queden un poco más arriba de la altura de la cintura.
3. Acople la barra accesorio al cable de la polea usando el broche de resorte.
4. Dando la espalda a la polea, agarre la barra con ambas manos situadas a la misma distancia que el ancho de los hombros y ponga los pies uno delante del otro con las rodillas flexionadas.
5. Extienda plenamente ambos brazos en frente del cuerpo manteniendo la tensión en cada extremo del cable.
6. Gire el cuerpo de lado a lado tan rápido como pueda rotando solo desde la cintura de manera suave y controlada.



4. BRAZOS/BÍCEPS

FLEXIÓN DE BÍCEPS DE PIE

Énfasis Muscular: Bíceps

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas al número 1 del poste.
3. Acople las empuñaduras a los cables de polea usando los broches de resorte.
4. Dando la espalda a la polea, agarre ambas empuñaduras y elévese con los pies separados a la misma distancia que el ancho de los hombros.
5. Extienda plenamente ambos brazos hacia los lados y sitúe las empuñaduras cerca de la parte exterior de los muslos.
6. Contraiga los brazos y tire de las empuñaduras hacia los hombros.
7. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.
8. Repita el ejercicio alternando cada brazo.

INICIO



FIN



5. BRAZOS/BÍCEPS

FLEXIÓN DE BICEPS SENTADO

Énfasis Muscular: Bíceps

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas y ajuste el carro de poleas al agujero número 1 o el más inferior del poste.
2. Acople las empuñaduras a los cables de polea usando los broches de resorte.
3. Ponga el banco en posición y ajuste el respaldo del asiento en posición plana u horizontal.
4. Siéntese en el respaldo del asiento, dando la espalda a la máquina y apoye con firmeza ambos pies en el suelo.
5. Agarre ambas empuñaduras, extendiendo los brazos plenamente hacia los lados y sitúe las empuñaduras cerca de la parte exterior de los muslos.
6. Contraiga los brazos y tire de las empuñaduras hacia los hombros.
7. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.
8. Repita el ejercicio alternando cada brazo.

INICIO



FIN



6. BRAZOS/TRÍCEPS

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADO

Énfasis Muscular: Tríceps

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas en los agujeros número 3-5 del poste.
3. Acople la barra a los cables de polea usando los broches de resorte.
4. Ponga el banco en posición y ajuste el respaldo del asiento en posición recta o vertical.
5. Siéntese dando la espalda a la máquina y apoye con firmeza ambos pies en el suelo.
6. Agarre la barra y sitúela detrás de la cabeza.
7. Extienda ambos brazos y levante la barra por encima de la cabeza.
8. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.
9. Repita el ejercicio.

INICIO



FIN



7. BRAZOS/TRÍCEPS

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE

Énfasis Muscular: Tríceps

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro polea en el número 9 o en la posición más alta del poste.
3. Acople la cuerda accesoria al cable de polea usando el broche de resorte.
4. De frente a la máquina, agarre la cuerda accesoria y póngase de pie junto a la barra deslizante con los pies separados a la distancia del ancho de los hombros.
5. Manteniendo los codos inmóviles durante todo el ejercicio, extienda ambos antebrazos empujando la cuerda accesoria hacia abajo.
6. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.
7. Repita el ejercicio.

INICIO



FIN

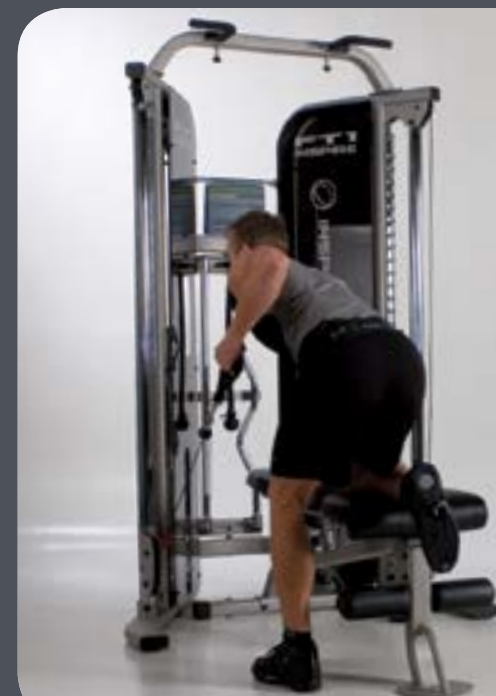


8. ESPALDA - EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD

SERIE DE UN SOLO BRAZO FLEXIONADO

Énfasis Muscular: Espalda, Dorsal, Trapecio, Deltoides Posterior y Bíceps.

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas en el número 1 o en la posición más baja del poste.
3. Acople el manillar al cable de polea usando los broches de resorte.
4. Ponga el banco en posición y ajuste el respaldo del asiento en posición plana u horizontal.
5. Arrodílese frente al respaldo del asiento doblando la rodilla opuesta al brazo que va a ejercitar. Sitúese de cara a la máquina y apoye con firmeza el otro pie en el suelo.
6. Extendiendo el brazo, agáchese y agarre el manillar. Sostenga la parte superior del cuerpo con el otro brazo.
7. Manteniendo la parte superior del cuerpo en posición horizontal durante todo el ejercicio, tire del manillar hacia la sección media del torso.
8. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.
9. Complete una serie de movimientos y repita el ejercicio con el lado opuesto.



9. ESPALDA

JALÓN DORSAL FRONTAL

Énfasis Muscular: Dorsal, Trapecio, Deltoides Posterior y Bíceps.

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas al número 9 o en la posición más alta del poste.
3. Acople los agarres al cable de polea usando los broches de resorte.
4. Ponga el banco en posición y ajuste el respaldo del asiento en posición recta o vertical.
5. Siéntese en el respaldo del asiento de cara a la máquina y apoye con firmeza ambos pies en el suelo.
6. Coja ambos agarres extendiendo plenamente los brazos hacia adelante e inclíneselo ligeramente hacia atrás con el torso.
7. Manteniendo la parte superior del cuerpo inmóvil durante todo el ejercicio, tire de los agarres hacia sí lo máximo posible.
8. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.



10. ESPALDA

REMO DORSAL

Énfasis Muscular: Dorsal, Trapecio, Deltoides Posterior y Bíceps.

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas al número 4-5 del poste o en el agujero a la altura media del pecho.
3. Acople los agarres al cable de polea usando los broches de resorte.
4. Ponga el banco en posición y ajuste el respaldo del asiento en posición recta o vertical.
5. Siéntese en el respaldo del asiento de cara a la máquina y apoye con firmeza ambos pies en el suelo.
6. Coja ambos agarres extendiendo plenamente los brazos hacia adelante e inclíneselo ligeramente hacia atrás con el torso.
7. Manteniendo la parte superior del cuerpo inmóvil durante todo el ejercicio, tire de los agarres hacia sí lo máximo posible.
8. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.



11. ESPALDA

DOMINADAS AGARRE ANCHO/ESTRECHO

Énfasis Muscular: Espalda, Dorsal, Trapecio, Deltoides Posterior y Bíceps.

1. Sitúese de pie de cara a la máquina.
2. Elija un agarre ancho o estrecho desenganchando las asas chin-up, liberándolas y reinsertando las asas girándolas en el sentido de las agujas del reloj o al revés.
3. Elévese, sujete las barras chin-up ajustables y deje el cuerpo suspendido, permitiendo que sus brazos estén completamente extendidos.
4. Eleve el cuerpo hasta que la barbilla quede por encima de la barra.
5. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada y repita el ejercicio.

OBS: un agarre ancho de manos permite aumentar y definir el músculo dorsal ancho exterior, mientras que un agarre estrecho ejercerá mayor énfasis en toda la parte central de la espalda y los bíceps.



12. PECHO - EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD

APERTURAS DE PECHO DE PIE

Énfasis Muscular: Pectorales - Pecho Interior

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas de manera que queden a la altura media del pecho.
3. Acople los agarres al cable de polea usando los broches de resorte.
4. De espaldas a la máquina, agarre ambas empuñaduras accesorias y póngase de pie, con las rodillas flexionadas para mantener el equilibrio.
5. Comience el ejercicio con los codos hacia atrás, ligeramente flexionados, y los brazos extendidos hacia los lados.
6. Junte los agarres lentamente en un movimiento semicircular enfrente del cuerpo, contrayendo los músculos pectorales. Mantenga los brazos rígidos durante todo el ejercicio.
7. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.

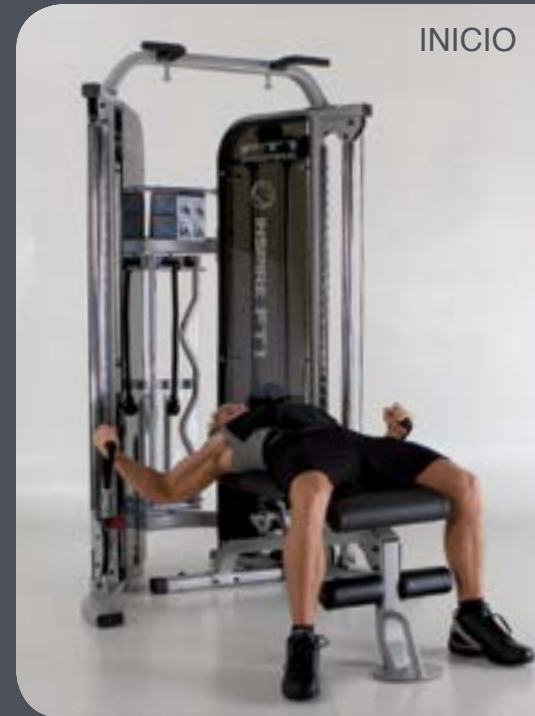


13. PECHO

APERTURAS DE PECHO INCLINADAS/PLANAS

Énfasis Muscular: Pectorales - Pecho Interno

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro polea a la posición número 1 o en el agujero más bajo del poste.
3. Acople los agarres al cable de polea usando los broches de resorte.
4. Ponga el banco en posición y ajuste el respaldo del asiento de manera plana u horizontal.
5. Acuéstese en el asiento y apoye con firmeza los pies en el suelo.
6. Comience el ejercicio manteniendo los codos hacia atrás y los brazos extendidos hacia los lados. Observe la imagen para la postura adecuada de las manos.
7. Junte los agarres lentamente enfrente del cuerpo, contrayendo los músculos pectorales. Mantenga los brazos rígidos durante todo el ejercicio.
8. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.



14. PECHO

PRESS DE PECHO

Énfasis Muscular: Pecho - Pectorales

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas en el número 1 o en el agujero más bajo del poste.
3. Acople los agarres al cable de polea usando los broches de resorte.
4. Ponga el banco en posición y ajuste el respaldo del asiento de manera plana u horizontal.
5. Acuéstese en el asiento y apoye con firmeza los pies en el suelo.
6. Comience el ejercicio manteniendo los codos flexionados y los brazos extendidos hacia los lados. Observe la imagen para la postura adecuada de las manos.
7. Junte los agarres lentamente enfrente del cuerpo, contrayendo los músculos pectorales.
8. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.



15. PECHO

PRESS INCLINADO DE PECHO

Énfasis Muscular: Pecho - Pectorales

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas en el número 1 o en el agujero más bajo del poste..
3. Acople los agarres al cable de polea usando los broches de resorte.
4. Ponga el banco en posición y ajuste el respaldo del asiento de manera inclinada.
5. Acuéstese en el asiento y apoye con firmeza los pies en el suelo.
6. Comience el ejercicio manteniendo los codos flexionados y los brazos extendidos hacia los lados. Observe la imagen para la postura adecuada de las manos.
7. Junte los agarres lentamente enfrente del cuerpo, contrayendo los músculos pectorales.
8. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.



16. PECHO - EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD

PRESS PUNCH DE PECHO DE PIE

Énfasis Muscular: Pecho - Pectorales, Torso

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Sitúese de pie frente a la máquina y ajuste las cuerdas de poleas en la barra deslizante de cromo de modo que queden a la altura del pecho.
3. Acople los agarres al cable de polea usando los broches de resorte.
4. De espaldas a la máquina, agarre ambas empuñaduras y póngase de pie, con las rodillas flexionadas para mantener el equilibrio.
5. Alterne ambos brazos empujando los agarres hacia adelante como si estuviera dando un puñetazo.
Girar la cintura de lado a lado fortalecerá los músculos centrales mientras ejecuta este ejercicio.
6. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.
7. Repita el ejercicio alternando los brazos.



17. PIERNAS - EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD

FLEXIÓN DE PIERNA

Énfasis Muscular: Glúteos, Isquiotibiales Superiores, Flexores de la Cadera.

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas y ajuste el carro de poleas en el número 1 o en el agujero más bajo del poste.
2. Acople los agarres al cable de polea usando los broches de resorte.
3. Coloque ambas empuñaduras sobre sus hombros y sitúese de pie con el cuerpo alineado respecto a las barras deslizantes de cromo.
4. De espaldas a la máquina, mantenga un pie inmóvil y con el otro, dé un enorme paso al frente.
5. Flexione la pierna trasera y deje que la rodilla quede a unos 5 ó 10 cm del suelo. La rodilla de la pierna delantera debe quedar entre 7 y 10 cm por delante del tobillo.
6. Enderece la pierna delantera con firmeza para devolver el cuerpo a su posición original inicial.
7. Regrese a la posición inicial de manera suave y controlada y alterne el ejercicio con la otra pierna.

INICIO



FIN



18. PIERNAS

ADUCTOR

Énfasis Muscular: Aductor

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas en el número 1 o en el agujero más bajo del poste.
3. Acople la tobillera al cable de polea usando los broches de resorte.
4. Átese la tobillera alrededor de su tobillo, lo más cerca de la cuerda de polea.
5. Amplíe la postura y sujétese a la barra deslizante para guardar el equilibrio.
6. Comience el ejercicio empujando la pierna atada hacia la pierna que sirve de apoyo.
7. Continúe empujando la pierna hasta que rebase a la pierna de apoyo.
8. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada. Repita el ejercicio con la otra pierna.

INICIO



FIN



19. PIERNAS

SENTADILLAS

Énfasis Muscular: Glúteos e Isquiotibiales Superiores

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas y ajuste el carro de poleas en el número 1 o en el agujero más bajo del poste.
2. Acople los agarres al cable de polea usando los broches de resorte.
3. Coloque ambos agarres sobre los hombros y sitúese de pie con el cuerpo alineado respecto a las barras deslizantes de cromo.
4. Colóquese de espaldas a la máquina con los pies separados a la distancia del ancho de los hombros.
5. Agache lentamente el cuerpo en posición de sentadilla. La rodilla de la pierna frontal debe quedar entre 7 y 10 cm por delante del tobillo.
6. Enderece el cuerpo hasta la posición original inicial.
7. Regrese a la posición inicial de manera suave y controlada y repita el ejercicio.

OBS: No se encorve o incline durante el ejercicio. Mantenga siempre la espalda recta y póngase un cinturón de pesas como apoyo.

INICIO



FIN



20. PIERNAS

FLEXIÓN DE PIERNA

Énfasis Muscular: Glúteos e Isquiotibiales Superiores.

1. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas en el número 1 o en el agujero más bajo del poste.
3. Acople la tobillera al cable de polea usando los broches de resorte.
4. Ate las tobilleras alrededor de cada tobillo.
5. Colóquese de pie con ambos pies juntos y sujétese a la barra deslizante para mantener el equilibrio.
6. Levante la pierna atada girando sobre la rodilla.
7. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada y repita el ejercicio con la otra pierna.

INICIO



FIN



21. PIERNAS

ADUCTOR

Énfasis Muscular: Aductor

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas en el número 1 o en el agujero más bajo del poste.
3. Acople la tobillera al cable de polea usando los broches de resorte.
4. Ate la tobillera al tobillo más alejado de la cuerda de polea y sujétese a la barra deslizante para mantener el equilibrio.
5. Empiece el ejercicio permitiendo que el cable de la pierna atada cruce por delante de la pierna que sirve de apoyo.
6. Separe la pierna atada de la pierna de apoyo tan lejos como pueda, girando hacia el lado desde la cadera.
7. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada y repita el ejercicio con la otra pierna.



22. PIERNAS

PATADA GLUTEOS

Énfasis Muscular: Glúteos e Isquiotibiales superiores

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas en el número 1 o en el agujero más bajo del poste.
3. Acople la tobillera al cable de polea usando el broche de resorte.
4. Ate la tobillera a los tobillos y sujétese a la barra deslizante para mantener el equilibrio.
5. Separe la pierna atada de la pierna de apoyo tan lejos como pueda, hacia atrás. Gire solo desde la cadera, manteniendo la pierna recta durante todo el ejercicio.
6. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada y repita el ejercicio con la otra pierna.



23. HOMBROS

ELEVACIONES LATERALES CON CABLE SENTADOS

Énfasis Muscular: Deltoides Posterior

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas y coloque el banco en posición y ajuste el respaldo del asiento en posición plana u horizontal.
2. Acople los agarres al cable de polea usando el broche de resorte.
3. Siéntese de cara a la máquina y apoye con firmeza los pies en el suelo
4. Acople las cuerdas de la polea a la barra deslizante de cromo a la altura de los hombros.
5. Agarre la empuñadura derecha con la mano izquierda y la empuñadura izquierda con la mano derecha.
6. Permita que los brazos se crucen uno sobre el otro enfrente del cuerpo en posición de "X".
7. Empuje de las empuñaduras hacia atrás en un arco semicircular y hacia afuera por los laterales del cuerpo. Asegúrese de mantener los brazos rectos durante todo el ejercicio.
8. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.



24. HOMBROS

PRESS DE HOMBRO DE PIE

Énfasis Muscular: Deltoides Posterior

1. Seleccione la carga de trabajo en el grupo de placas.
2. Ajuste el carro de poleas en los agujeros número 1, 2 ó 3 del poste.
3. Acople los agarres a los cables de polea usando los broches de resorte.
4. Ponga el banco en posición y ajuste el respaldo del asiento en posición recta o vertical.
5. Siéntese con la espalda firmemente apoyada en el respaldo.
6. Comience el ejercicio manteniendo los codos abajo y las manos a la altura de los hombros; después, eleve las manos por encima de la cabeza.
7. Suelte lentamente y regrese a la posición inicial de manera suave y controlada.



25. EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD - ESPECÍFICO DEPORTIVO

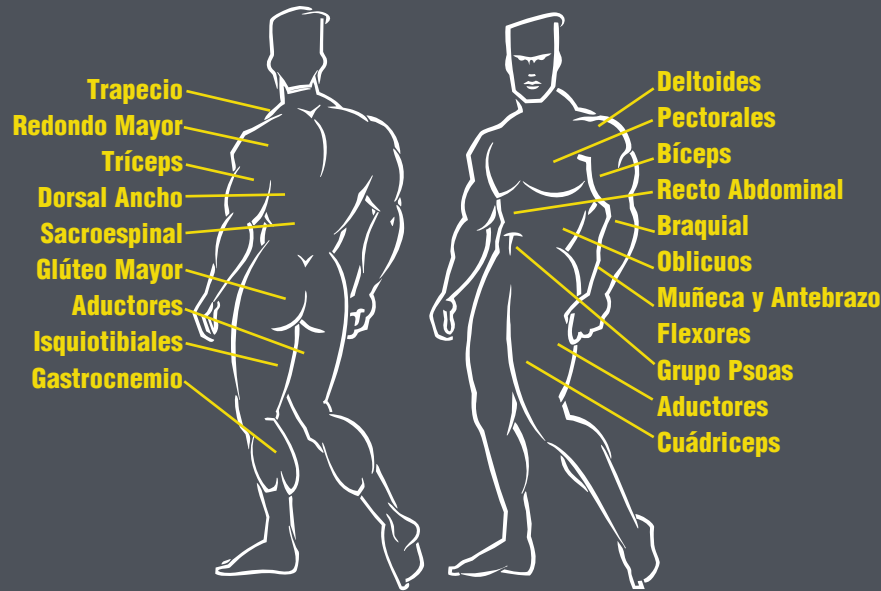
BÉISBOL, FÚTBOL, GOLF, TENIS

Aumente la distancia de sus golpes de golf.

Añada potencia a su golpe de béisbol y servicios de tenis. Inspire FT1 está equipada con una variedad de empuñaduras accesorias que le ayudarán a aumentar la fuerza y agilidad en cualquier deporte. Experimente la libertad de movimiento en cualquier plano. Aprenda a dominar el deporte como un profesional



ALMACENAMIENTO ACCESORIO-CUELQUE LOS ACCESORIOS DE FORMA CONVENIENTE Y ORGANICE TODOS LOS ELEMENTOS FUERA DEL ALCANCE DE LAS MANOS



GUÍA DE REFERENCIA MUSCULAR

PROGRAMAS DE EJERCICIOS VARIABLES

¿Cuáles son sus objetivos de cuidado físico?

Fuerza/Masa	Tono/Definición	Salud general
3-4 series	4-5 series	3-5 series
5-8 repeticiones	12-15 repeticiones	9-12 repeticiones
70%-80% *(PM)	40%-60% *(PM)	60%-70% *(PM)

*(PM)= Peso Máximo

Porcentaje del peso máximo que se puede levantar realizando una sola repetición.

Repetición: definimos "repetición" como un movimiento único durante un ejercicio determinado, completando todo un rango de movimiento de principio a fin.

Serie: definimos "serie" como una secuencia de repeticiones seguidas.

PAGE CUT DIE LINE
DO NOT PRINT THIS PAGE