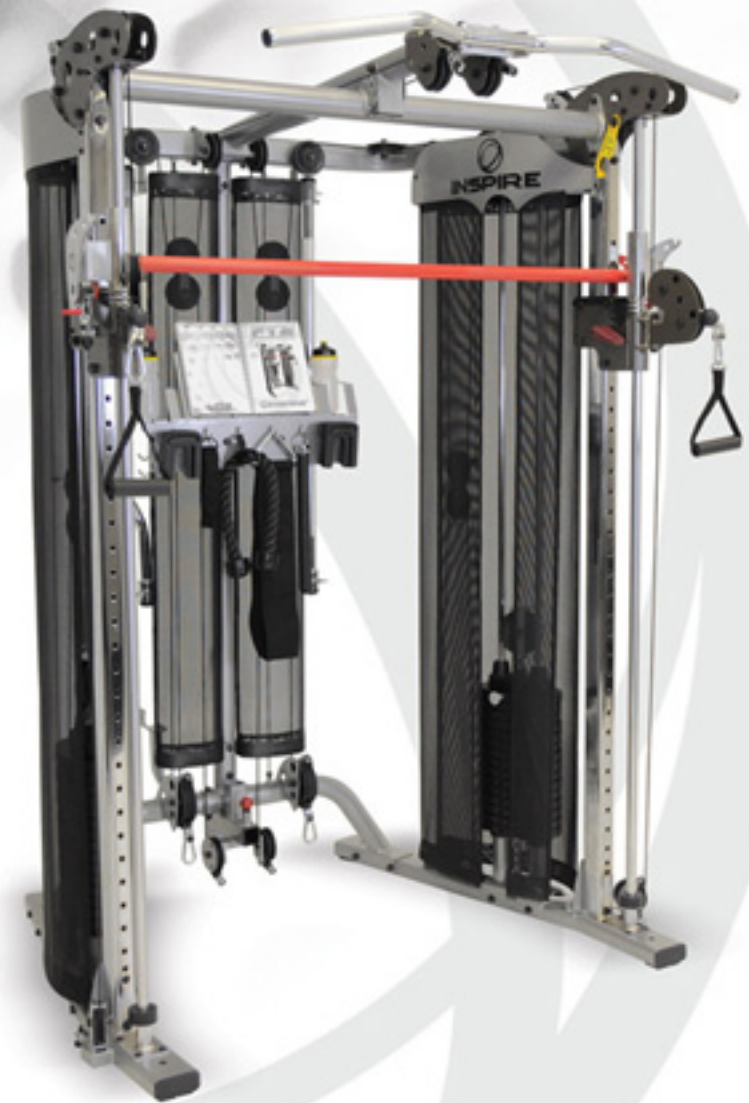


FT2

GUÍA DE EJERCICIOS



FT2

By Health In Motion LLC.
Phone (877) 738-1729 • Fax (714) 738-1728
www.inspirefitness.net

 **INSPIRE™**

¡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 "repeticón" 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. El número de repeticiones para cada serie debe variar entre ocho y quince.

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 aislen el mismo músculo, agrupados en un mismo día, seguidos por un día de descanso de ese músculo en concreto.

CÓMO ACOPLAR EL GRUPO DE PIERNAS AL GRUPO DE PLACAS



1) Ajuste la barra roja y las cuerdas de polea a la posición superior.



2) Desconecte los cables de la máquina, como aparece en la imagen.



3) Deje los cables en el suelo.



4) Empuje los cables hacia adelante desde la posición de polea inferior.

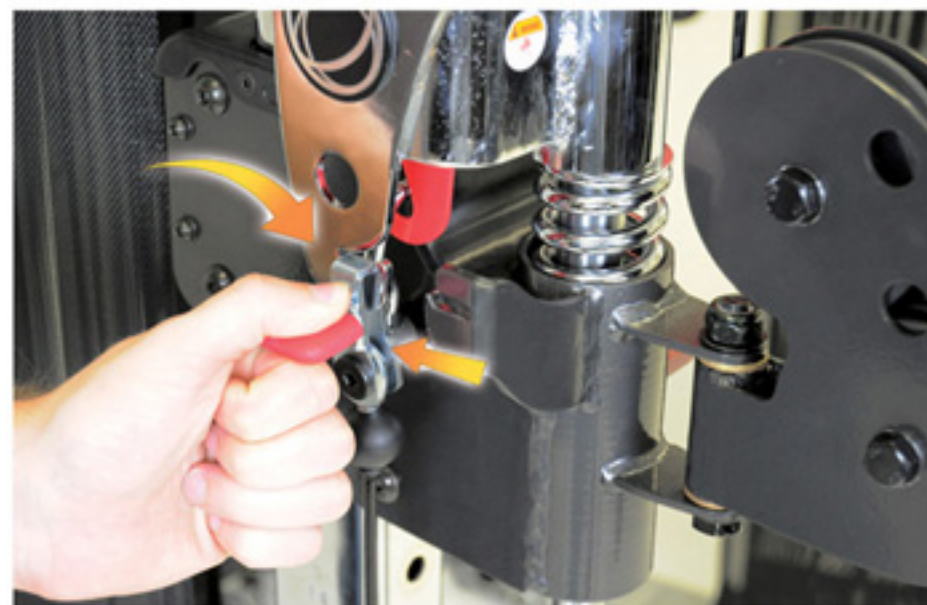


5) Deslice los cables dentro del soporte en "L" de las poleas del banco y adjúntelos al grupo de piernas.

CÓMO ACOPLAR LA BARRA AL GRUPO DE PLACAS



1) Localice los manerales del extremo del pequeño cable rojo en cada lado de la máquina.



2) De uno en uno, mueva cada extremo del cable del enganche frontal al enganche trasero, como se ve en la imagen. De tal forma, la barra se conecta a la pila de pesas.

PRESS DE PECHO ACOSTADO

PRESS DE PECHO INCLINADO

pecho

pecho



En la imagen con banco opcional

**PECTORALES
DELTOIDES FRONTAL
TRÍCEPS**



En la imagen con banco opcional

**PECTORALES
DELTOIDES FRONTAL
TRÍCEPS**

1. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
2. Acuéstese en el banco y apoye con firmeza los pies en el suelo.
3. Sujete la barra por el agarre medio o ancho y gire hasta que ambas cuerdas se desenganchen.
4. Baje la barra hasta el nivel del pecho y gire la barra para enganchar las cuerdas.
5. Empuje la barra hasta que los codos se encajen.
6. Devuelva el peso lentamente a la posición inicial.

1. Incline el banco al ángulo deseado. Ajuste el ángulo a 45 grados para maximizar el ejercicio del pecho superior.
2. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
3. Acuéstese en el banco y apoye con firmeza los pies en el suelo.
4. Sujete la barra por el agarre medio o ancho y gire hasta que ambas cuerdas se desenganchen.
5. Baje la barra hasta el nivel del pecho y gire la barra para enganchar las cuerdas.
6. Empuje la barra hasta que los codos se encajen.
7. Devuelva el peso lentamente a la posición inicial.

PRESS DE PECHO INCLINADO

BANCO DE PECHO CON BARRA AGARRE CERRADO

pecho

pecho



En la imagen con banco opcional

**PECTORALES
DELTOIDES
FRONTAL
TRÍCEPS**

1. Incline el banco al ángulo deseado.
2. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
3. Túmbese en el banco y apoye con firmeza los pies en el suelo.
4. Sujete la barra por el agarre medio o ancho y gire hasta que ambas cuerdas se desenganchen.
5. Baje la barra hasta el nivel del pecho y gire la barra para enganchar las cuerdas.
6. Empuje la barra hasta que los codos se encajen.
7. Devuelva el peso lentamente a la posición inicial.



En la imagen con banco opcional

**PECTORALES
DELTOIDES
FRONTAL
TRÍCEPS**

1. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
2. Túmbese en el banco y apoye con firmeza los pies en el suelo.
3. Sujete la barra por el agarre medio o ancho y gire hasta que ambas cuerdas se desenganchen.
4. Baje la barra hasta el nivel del pecho y gire la barra para enganchar las cuerdas.
5. Empuje la barra hasta que los codos se encajen.
6. Devuelva el peso lentamente a la posición inicial.

CRUCE DE CABLES

APERTURA DE PECHO INCLINADO DE PIE

pecho



1. Coloque las cuerdas de polea izquierda y derecha en la posición más alta y coloque las empuñaduras D.
2. Dando la espalda a la máquina, agarre las empuñaduras con los brazos extendidos a la altura del pecho, como muestra la imagen.
3. Con los brazos extendidos, lleve las manos lentamente hacia el pecho.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

pecho



1. Ajuste las cuerdas de polea en una posición inferior y acople las empuñaduras D.
2. Dando la espalda a la máquina, sujete los agarres D con los brazos extendidos a la altura del pecho, como muestra la imagen.
3. Con los brazos extendidos, lleve las manos lentamente hacia adelante, hasta llegar a la altura del pecho.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

APERTURA DE PECHO HORIZONTAL

pecho



En la imagen con banco opcional

PECTORALES

1. Coloque las cuerdas de polea izquierda y derecha en la posición más baja y ponga las empuñaduras D.
2. Seleccione un peso manejable.
3. Túmbese en el banco plano y sujete las empuñaduras D.
4. Con los codos ligeramente flexionados, lleve las manos lentamente hacia el pecho.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.

APERTURA DE PECHO INCLINADO

pecho



En la imagen con banco opcional

PECTORALES

1. Coloque las cuerdas de polea izquierda y derecha en la posición 5 y adjunte las empuñaduras D.
2. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
3. Incline el banco a 30 grados.
4. Acuéstese y sujete las empuñaduras D.
5. Con los codos ligeramente flexionados, lleve las manos lentamente hacia el pecho.
6. Regrese lentamente a la posición inicial.

PRESS DE HOMBROS SENTADO (BARRA)



En la imagen con banco opcional



**DELTOIDES
TRICEPS**

1. Coloque el banco en la posición más inclinada.
2. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
3. Siéntese en el banco y gire la barra hasta que ambas cuerdas se desenganchen.
4. Baje la barra hasta el nivel de la barbilla.
5. Gire la barra en la dirección opuesta hasta que las cuerdas se enganchen.
6. Empuje la barra suavemente sobre la cabeza hasta que los brazos se extiendan.
7. Devuelva el peso lentamente a la posición inicial.

PRESS DE HOMBROS SENTADO (CABLES)



En la imagen con banco opcional



**DELTOIDES
TRICEPS**

1. Desconecte los cables de cada extremo de la barra y deje la barra en una posición superior.
2. Coloque el banco en la posición inclinada más alta.
3. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
4. Ajuste ambas cuerdas a la posición inferior.
5. Siéntese en el banco y agarre las empuñaduras D.
6. Recuéstese sobre el respaldo y eleve las manos al nivel de los hombros.
7. Empuje las manos lentamente sobre la cabeza hasta que se extiendan del todo.

REMO FRONTAL DE HOMBROS



**DELTOIDES
TRAPECIO**

1. Sitúese de pie frente a la máquina
2. Sujete la barra y gírela hasta que ambas cuerdas se desencajen.
3. Baje la barra hasta el nivel de las rodillas.
4. Gire la barra en la dirección opuesta hasta que las cuerdas se enganchen.
5. Agarrando la barra con la palma hacia abajo, empuje la barra lentamente hacia la barbilla. Asegúrese de mantener los codos en alto.
6. Devuelva el peso lentamente a la posición inicial.

ELEVACIONES LATERALES DE HOMBRO



DELTOIDES

1. Coloque las cuerdas de polea izquierda y derecha en la posición más baja y coloque las empuñaduras D.
2. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
3. Sitúese de pie mirando hacia los lados y separado/a de la máquina.
4. Agarre la empuñadura D con la mano más alejada de la máquina, como se ve en la imagen.
5. Empuje el agarre D extendiendo el brazo hacia arriba y alejándolo del torso.
6. Regrese lentamente a la posición inicial.
7. Una vez completado el número deseado de repeticiones, repita el proceso con el brazo contrario.

DELTOIDES FRONTAL



DELTOIDES

1. Coloque las cuerdas de polea en una posición baja y adjunte las empuñaduras D.
2. Dando la espalda a la máquina, agarre las empuñaduras D con el brazo más cercano a la barra deslizante, como se ve en la imagen.
3. Con el torso recto y el brazo extendido, empuje la empuñadura D hacia arriba y hacia adelante.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.
5. Una vez completadas el número deseado de repeticiones, repita el proceso con el brazo contrario.

DELTOIDES POSTERIOR (POLEA ALTA)

DELTOIDES
TRAPECIO, ROMBOIDES

1. Coloque las cuerdas de polea izquierda y derecha en la posición más alta y coloque los agarres D.
2. De frente a la máquina, agarre la empuñadura D izquierda con la mano derecha y la empuñadura D derecha con la mano izquierda, como se ve en la imagen.
3. Mantenga una ligera flexión de los codos y balancee las manos lentamente hacia fuera y hacia atrás hasta que se nivelen con los hombros.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

JALÓN DORSAL [ANCHO]

JALÓN DORSAL [ESTRECHO]

espalda



1. Coloque las cuerdas de polea izquierda y derecha en la posición más alta y acople los agarres D.
2. Coloque el banco en posición reclinada directamente bajo las poleas altas.
3. Siéntese en el banco e, incorporándose, agarre las empuñaduras D, como se ve en la imagen.
4. Empuje las manos hacia abajo y hacia adentro, en dirección a los hombros.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.

espalda



1. Acople los agarres D a las poleas altas estrechas.
2. Coloque el banco en posición reclinada directamente bajo las poleas altas.
3. Siéntese en el banco e, incorporándose, agarre las empuñaduras D, como se ve en la imagen.
4. Empuje las manos hacia abajo en dirección a los hombros.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.

REMO SENTADO



En la imagen con banco opcional



DORSAL ANCHO
ROMBOIDES
ZONA LUMBAR
BÍCEPS

1. Acople los agarres D a las poleas de ranura ancha en la parte posterior de la máquina.
2. Deslice el soporte del pie con forma de T en posición.
3. Siéntese en el suelo con los pies contra el soporte.
4. Agarre ambas empuñaduras D.
5. Empuje ambas empuñaduras D hacia la media sección, manteniendo los codos tan cerca de los laterales como le sea posible.
6. Mantenga los hombros hacia atrás y una buena postura mientras realiza el ejercicio.

REMO DORSAL CON PECHO APOYADO



En la imagen con banco opcional



DORSAL ANCHO
ROMBOIDES
BÍCEPS

1. Coloque el banco dentro de la máquina e inclínelo a la posición superior.
2. Acople los agarres D a las poleas de ranura ancha en la parte posterior de la máquina.
3. Siéntese en el banco con el pecho contra el respaldo.
4. Inclínese hacia la derecha, échese hacia adelante y agarre la empuñadura D.
5. Repita el paso 4 con el lado izquierdo.
6. Empuje ambas empuñaduras D hacia la media sección, manteniendo los codos tan cerca de los laterales como le sea posible.
7. Regrese lentamente a la posición inicial.

DOMINADAS

DOMINADAS AGARRE INVERSO

espalda



**DORSAL ANCHO
BÍCEPS**

1. Agarre la barra de dominadas con la palma hacia abajo, como se ve en la imagen.
2. Levante los pies del suelo cruzando los tobillos y suspéndase.
3. Elévese hasta que la cabeza quede a la altura de las manos.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

espalda



**DORSAL ANCHO
BÍCEPS**

1. Agarre la barra de dominadas con la palma hacia arriba, como se ve en la imagen.
2. Levante los pies del suelo cruzando los tobillos y suspéndase.
3. Elévese hasta que la cabeza quede a la altura de las manos.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

REMO INCLINADO CON BARRA



**DORSAL ANCHO
BÍCEPS**

1. Baje la barra y ambas cuerdas a la posición inferior.
2. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
3. Con los pies separados a la altura de los hombros, inclínese hacia adelante desde la cintura y agarre la barra con las manos en los extremos y la palma hacia abajo.
4. Con las rodillas ligeramente flexionadas y el torso derecho, empuje la barra lentamente hacia el pecho.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.

REMO INCLINADO CON BARRA (INVERSO)



**DORSAL ANCHO
BÍCEPS**

1. Baje la barra y ambas cuerdas a la posición inferior.
2. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
3. Con los pies separados a la altura de los hombros, inclínese hacia adelante desde la cintura y agarre la barra con las manos en los extremos y la palma hacia abajo.
4. Con las rodillas ligeramente flexionadas y el torso derecho, empuje la barra lentamente hacia el pecho.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON CUERDA



TRÍCEPS

1. Ajuste una cuerda a la posición superior.
2. Acople la cuerda de triceps a la polea.
3. Seleccione el peso adecuado de la pila.
4. Sujete la cuerda de triceps con ambas manos, como se muestra en la imagen.
5. Con los codos fijos en cada lado, empuje las manos hacia abajo hasta que los codos queden bloqueados.
6. Regrese lentamente a la posición inicial.

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS (UNA SOLA MANO)



TRÍCEPS

1. Ajuste una cuerda a la posición superior.
2. Acople el agarre D a la polea.
3. Seleccione el peso adecuado de la pila.
4. Sujete el agarre D con una mano, como se muestra en la imagen.
5. Con el codo fijo en el lateral, empuje hacia abajo hasta que el codo quede bloqueado.
6. Regrese lentamente a la posición inicial.

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SOBRE LA CABEZA (CUERDA)



TRÍCEPS

1. Ajuste una cuerda a la posición superior.
2. Acople la cuerda de triceps a la polea.
3. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
4. Dando la espalda a la máquina, sujete la cuerda de triceps con ambas manos, como se muestra en la imagen.
5. Con los codos fijos a la altura de las orejas, empuje las manos por encima de la cabeza hasta que los codos queden bloqueados.
6. Regrese lentamente a la posición inicial.

PATADA TRASERA DE TRÍCEPS



TRÍCEPS

1. Ajuste una cuerda a la posición superior.
2. Acople el agarre D a la polea.
3. Seleccione la carga de trabajo del grupo de placas.
4. De frente a la máquina, sujete el agarre D e inclínese hacia adelante unos 45 grados, como se muestra en la imagen.
5. Con los codos fijos en cada lado, empuje las manos hacia atrás hasta que el brazo quede recto.
6. Regrese lentamente a la posición inicial.

CURL DE BÍCEPS ALTERNO



BÍCEPS

1. Ajuste las cuerdas de polea en una posición inferior y acople los agarres D.
2. Dando la espalda a la máquina, sujete las empuñaduras D con los brazos extendidos a cada lado.
3. Manteniendo el torso recto, empuje una empuñadura D hacia el pecho, como se ve en la imagen.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

CURL DE BÍCEPS DE PIE [JALÓN EZ]



BÍCEPS

1. Ajuste las cuerdas de polea en una posición inferior.
2. Acople la barra a las dos poleas inferiores.
3. De frente a la máquina, sujete la barra con ambas manos y sitúese de pie en posición recta.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

CURL PREDICADOR

SENTADILLA



En la imagen, con banco opcional y banco Scott



BICEPS

1. Acople la opción de Curl predicador al banco.
2. Ajuste las cuerdas de polea en una posición inferior.
3. Acople la barra a las dos poleas inferiores.
4. Deje la barra en el colgador del banco Scott.
5. Cuelgue los brazos sobre el respaldo curvo EZ y agarre la barra.
6. Empuje la barra lentamente hacia la barbilla.
7. Regrese lentamente a la posición inicial.



**CUÁDRICEPS
GLÚTEO MÁXIMO
ISQUIOTIBIALES**

1. Ajuste la barra al nivel de los hombros.
2. Dando la espalda a la máquina, sitúese bajo la barra, apoyándola sobre los hombros, como se ve en la imagen.
3. Gire la barra hasta que se desenganchen ambas cuerdas.
4. Agáchese hasta que los muslos queden paralelos con el suelo.
5. Gire la barra en la dirección opuesta hasta que las cuerdas se enganchen.
6. Empuje hacia arriba lentamente hasta que las piernas queden rectas.
7. Regrese lentamente a la posición inicial.

EXTENSIÓN DE PIERNA



*En la imagen con banco opcional
y ejercitador de pierna*

CUÁDRICEPS

1. Acople el grupo de piernas al banco.
2. Deslice el brazo del banco en posición.
3. Coloque el banco contra el brazo y acople ambos cables al grupo de piernas.
4. Ajuste el respaldo en un ángulo de 45 grados y el asiento en la posición más alta.
5. Seleccione un peso manejable de la pila de pesas.
6. Siéntese y enganche los tobillos en los rodillos, como muestra la imagen.
7. Dé una patada hacia arriba hasta que las piernas queden rectas.
8. Regrese lentamente a la posición inicial.

FLEXIÓN DE PIERNA



En la imagen con banco opcional grupo de piernas

ISQUIOTIBIALES

1. Acople el grupo de piernas al banco.
2. Deslice el brazo del banco en posición.
3. Coloque el banco contra el brazo y acople ambos cables al grupo de piernas.
4. Ajuste el respaldo en posición reclinada y el asiento en posición plana.
5. Seleccione un peso manejable de la pila de pesas.
6. Túmbese boca abajo en el banco y enganche la parte posterior de los tobillos en los rodillos, como muestra la imagen.
7. Flexione las piernas hacia los glúteos.

ADUCTOR



ADUCTORES

1. Ponga un carro de poleas en la posición más baja.
2. Átase la tobillera al tobillo y engánchela a la polea baja.
3. Dé un paso hacia fuera de la máquina y sujétese con un brazo, como muestra la imagen.
4. Balancee la pierna atada sobre la pierna de apoyo.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.

ABDUCTOR



ABDUCTORES

1. Ponga un carro de poleas en la posición más baja.
2. Átase la tobillera al tobillo y engánchela a la polea baja.
3. Dé un paso hacia fuera de la máquina y sujétese con un brazo, como muestra la imagen.
4. Balancee la pierna atada sobre la pierna de apoyo.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.

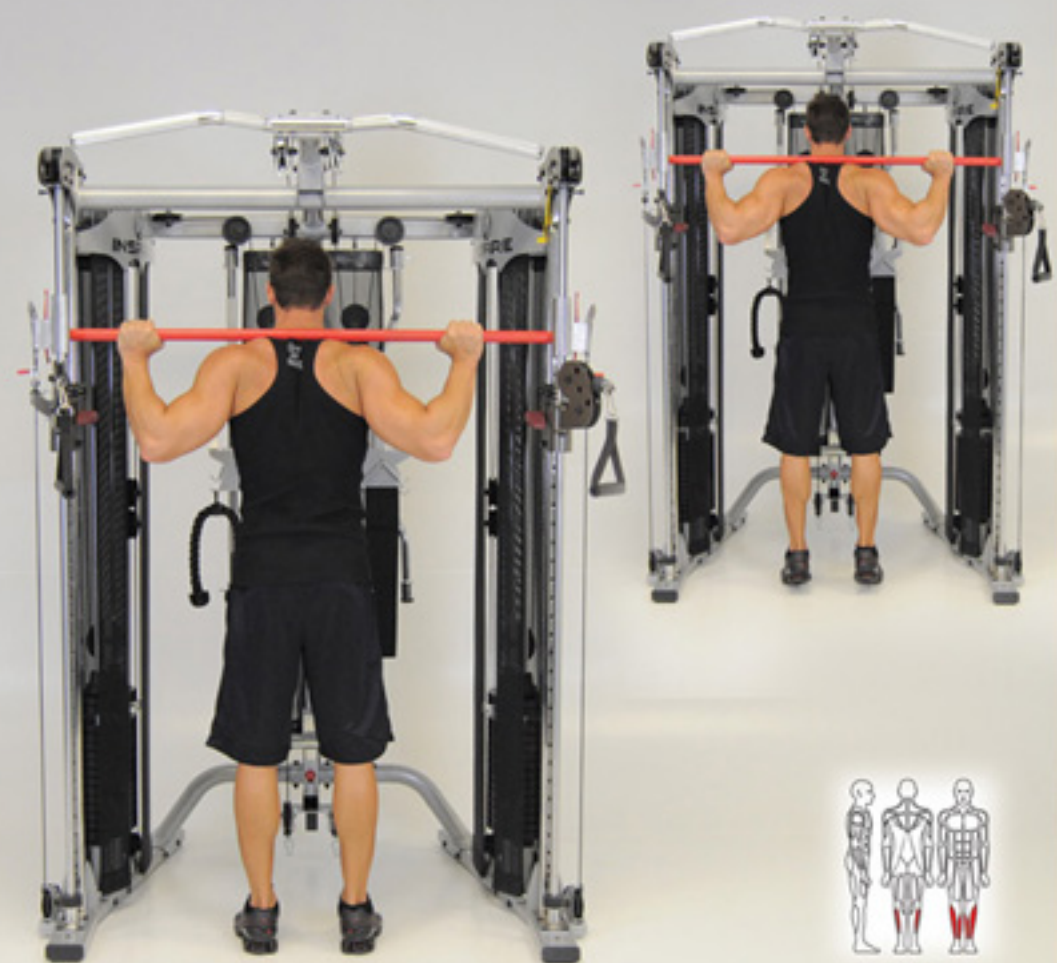
PATADA DE GLÚTEOS



**ISQUIOTIBIALES
GLÚTEO MÁXIMO**

1. Ponga el carro de poleas en la posición más baja.
2. Acople el cinturón de función múltiple a ambas cuerdas.
3. De frente a la máquina, sujétese con ambas manos, coloque un talón en el cinturón y dé una patada hacia atrás, como muestra la imagen.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

GEMELOS DE PIE



GEMELOS

1. Ajuste la barra a la altura de los hombros.
2. De espaldas a la máquina, sitúese bajo la barra y apóyela en los hombros, como muestra la imagen.
3. Seleccione un peso manejable.
4. Levante lentamente los talones hasta quedar sobre la punta de los pies.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.

FLEXIÓN ABDOMINAL



1. Acople los agarres largos D a las poleas altas duales.
2. De rodillas en el suelo, sujete los agarres D con los codos flexionados, como muestra la imagen.
3. Agache la cabeza hacia el suelo, contrayendo la sección media del cuerpo.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

ABDOMINAL VERTICAL



1. Cuélguese de la barra, de espaldas a la máquina.
2. Doble las rodillas y álcelas hasta llegar al torso.
3. Regrese lentamente a la posición inicial.

