

EJERCICIOS NO PERMITIDOS
EJERCICIOS NO PERMITIDOS
EJERCICIOS NO PERMITIDOS



IMPULSO
FITNESS

IMPULSER

A continuación encontrarás un listado de ejercicios no permitidos de realizar en el gym, con el fin de resguardar tu integridad física y la de todos nuestros impulsers, al igual que la maquinaria que nos ayuda a mantener activa nuestra vida fitness.



IMPULSO
FITNESS



**ELEVACIÓN DE PIERNAS
EN EQUIPO SMITH**



**SOMBRA DE BOXEO CON
MANCUERNAS**



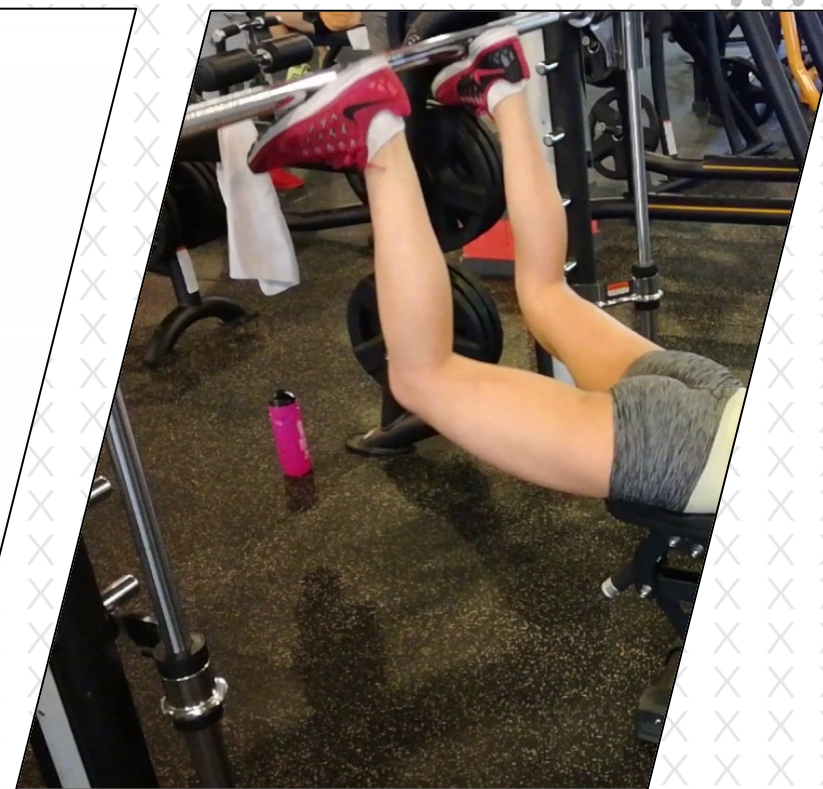
**CURL BICEP
CON BARRA OLIMPICA**



**DOMINADAS
EQUIPO SMITH**



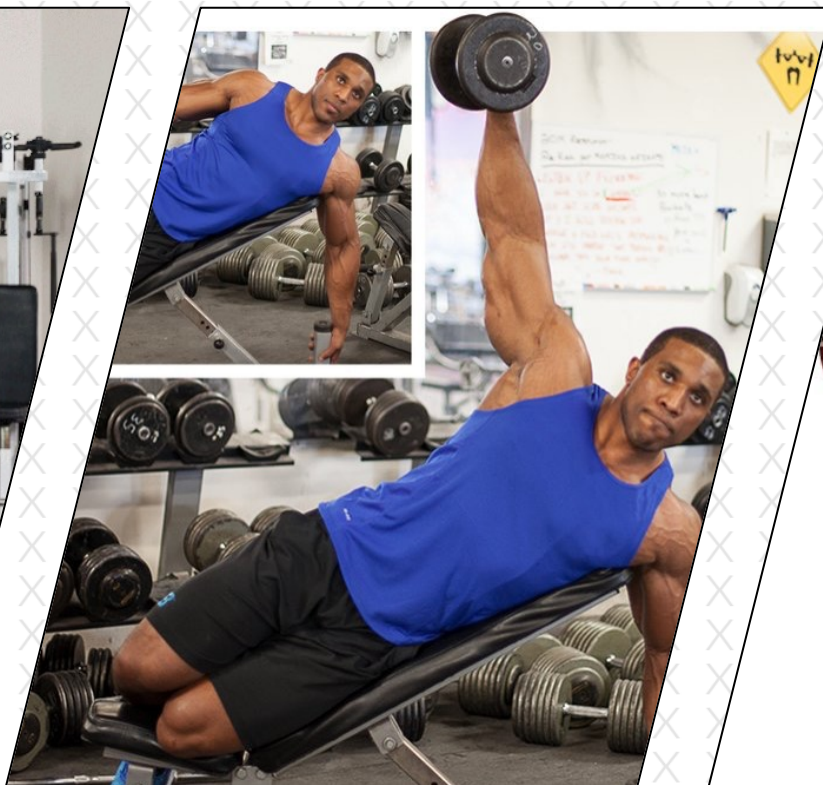
**JALONES TRAS NUECA
CON DUAL CABLE CROSS**



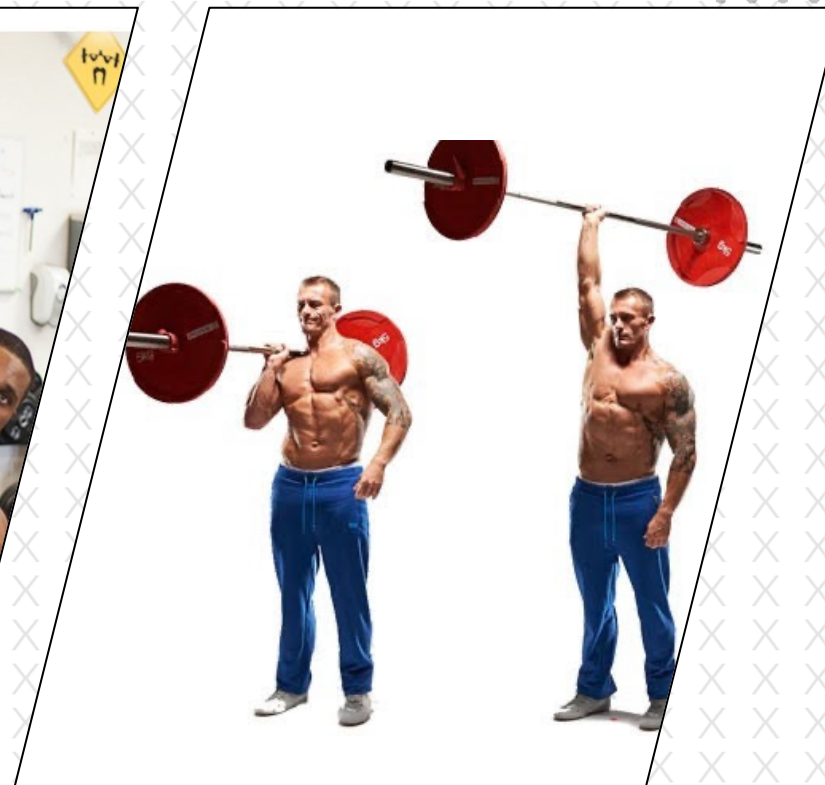
**PATADA PARA GLÚTEO
EN EQUIPO SMITH**



**GOOD MORNING
CON BARRA OLIMPICA**



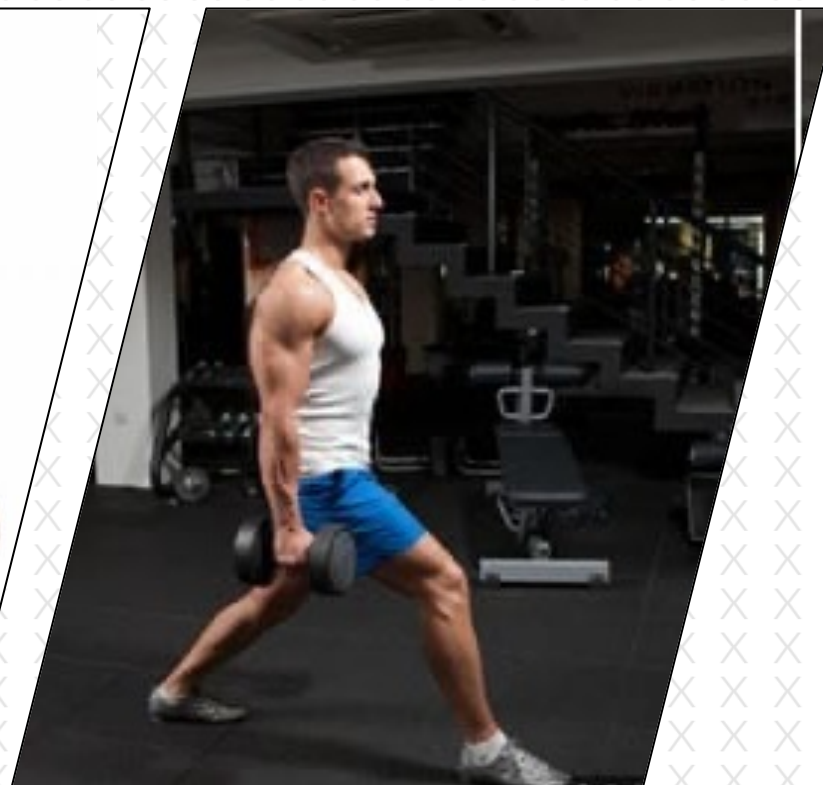
**VUELO LATERAL
SOBRE BANCA**



**JABALINA CON BARRA
OLIMPICA O EQUIPO SMITH**



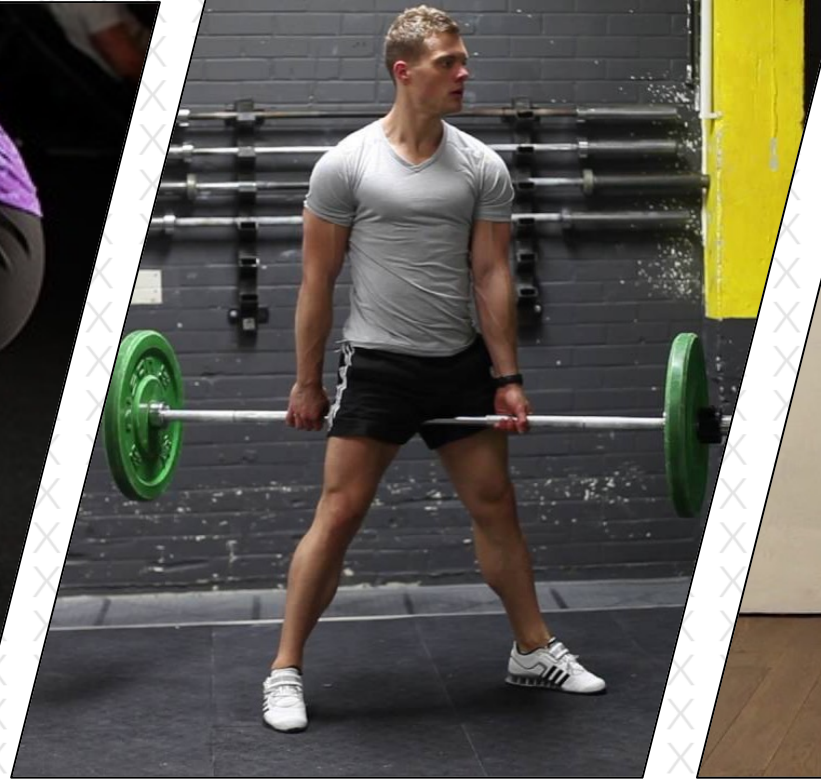
DESPECHADAS DE PIES SOBRE BANCA



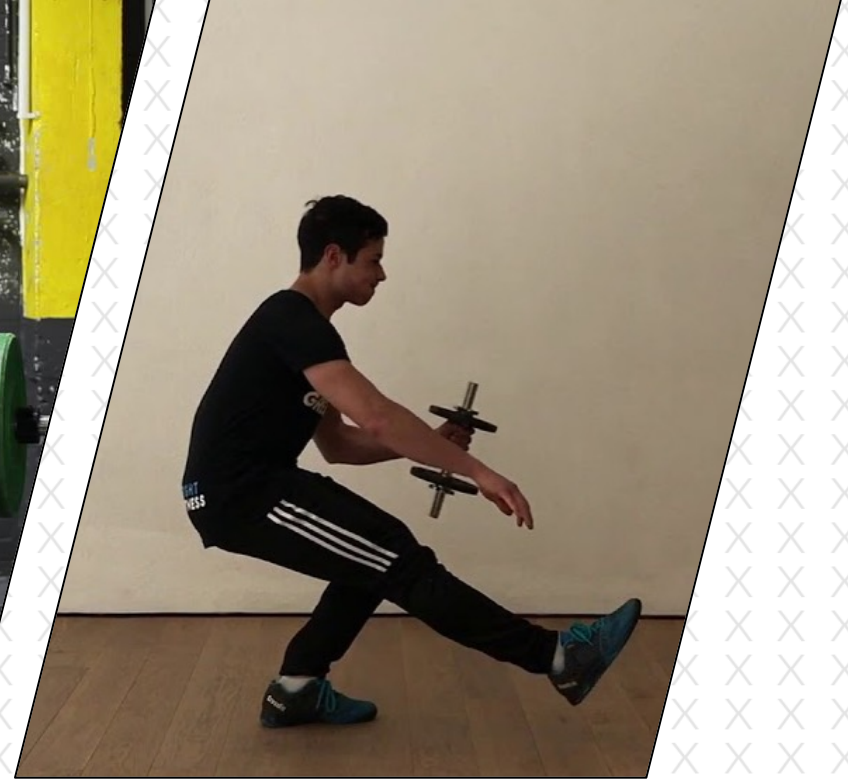
**DESPLANTES CAMINANDO
CON MANCUERNAS O
BARRAS**



**SENTADILLA CON DISCOS EN
LOS PIES O ENCIMA DE
MANCUERNAS**



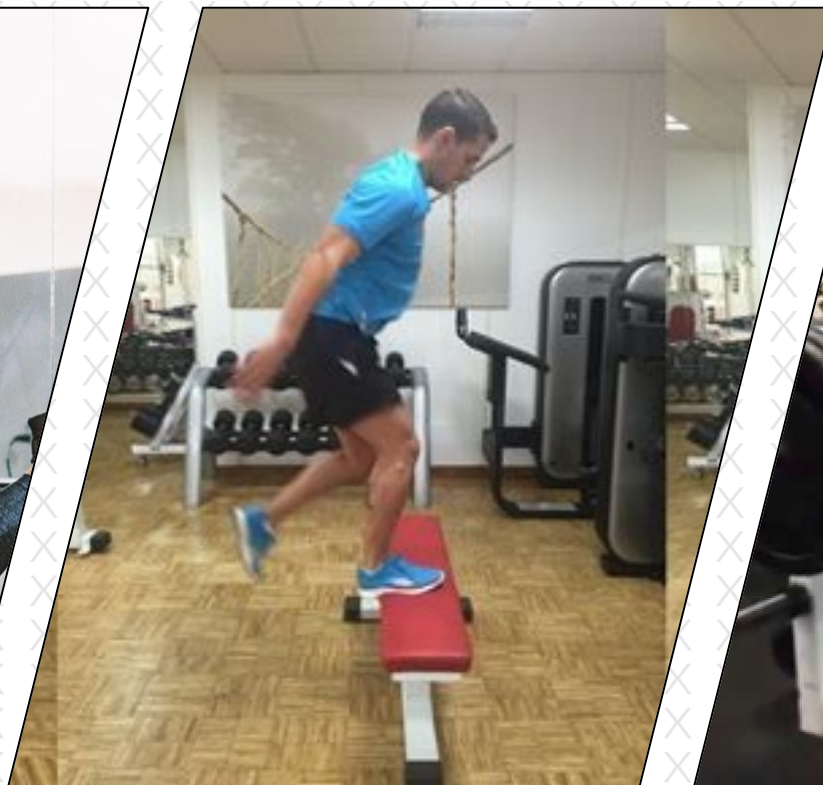
**SENTADILLA JEFFERSON
CON BARRA OLIMPICA**



**PISTOLS CON Y SIN
MANCUERNA**



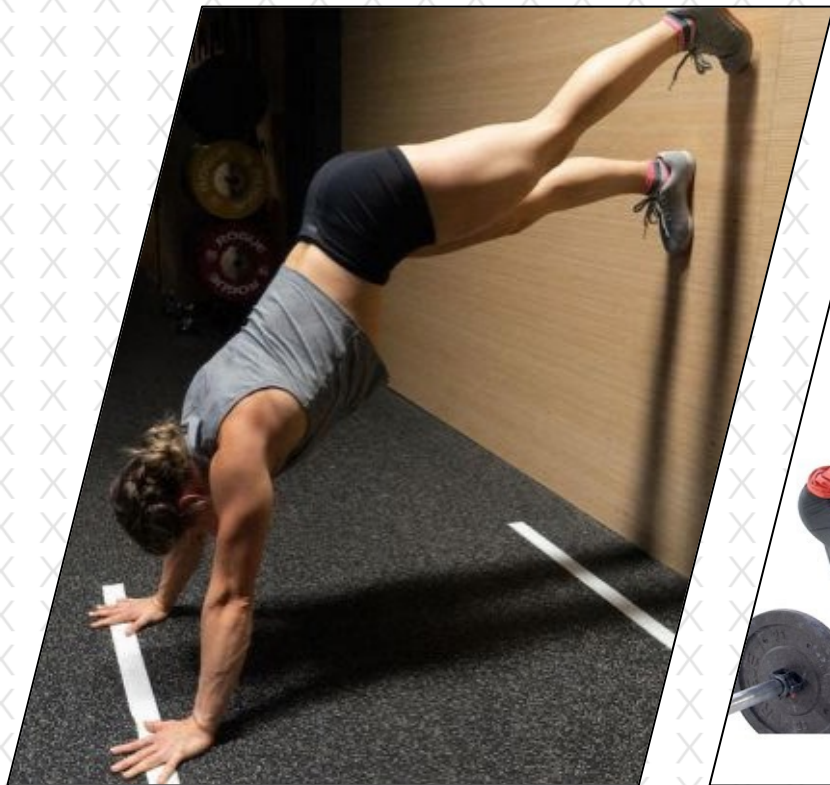
**SENTADILLA BÚLGARA
EN BANCAS**



PLIOMETRIA EN BANCAS



PRESS CON PERSONAS



WALL WALKS



CLEAN & JERCK



MUSCLE UP



SNATCH



FRONT LEVER



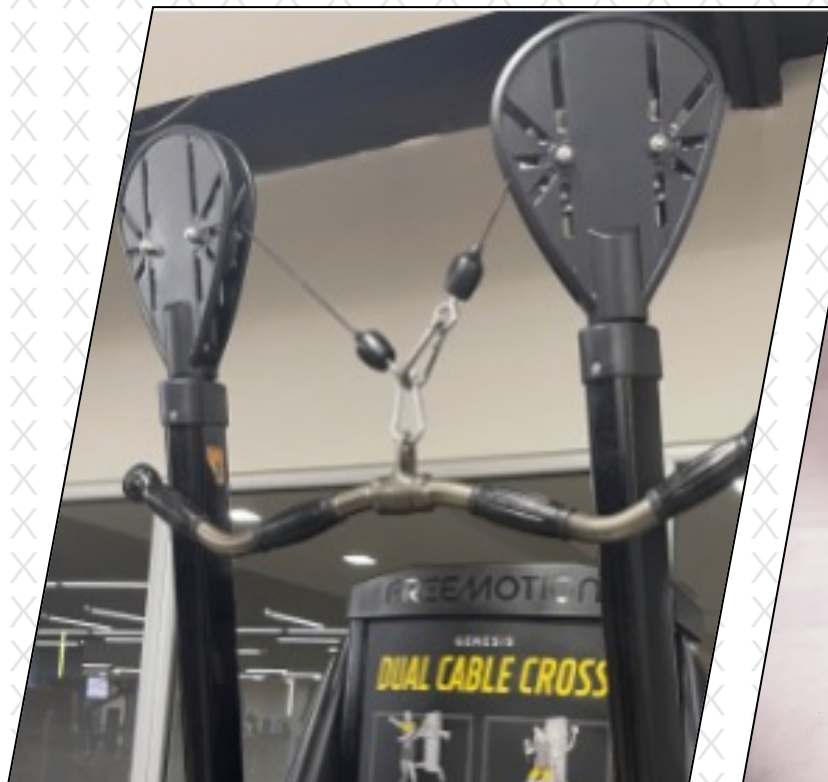
BACK LEVER



HUMAN FLAG



HANDSTAND PUSH UP



**UNION DE CABLES
CON ACCESORIO**

Se prohíbe unir un accesorio a los 2 brazos del Dual Cable Cross. Puedes utilizar el accesorio que desees en un solo brazo a la vez.



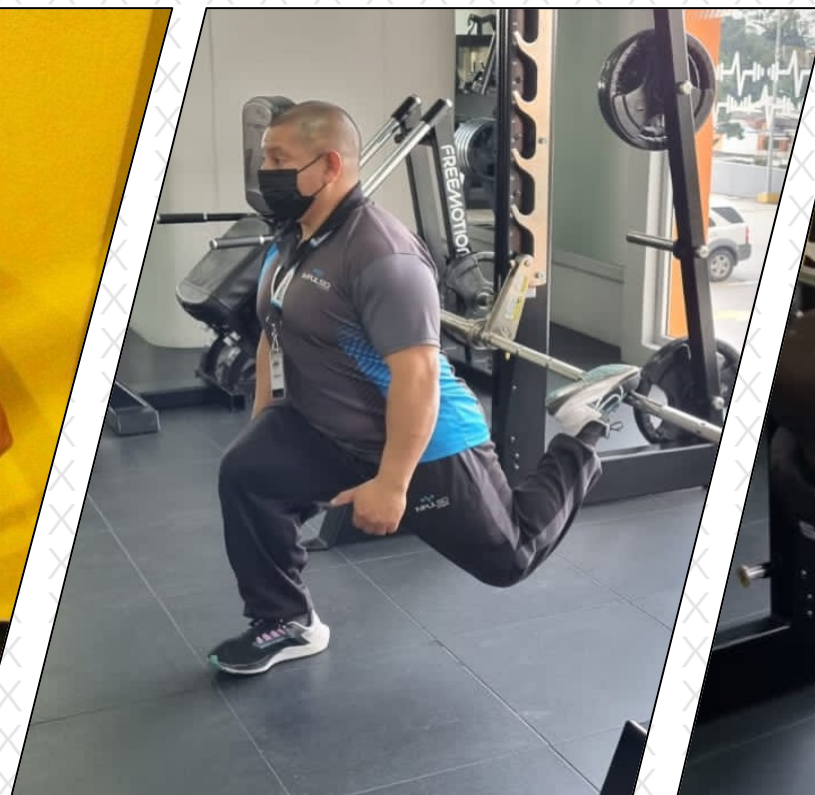
**SENTADILLAS SIN
ZAPATOS**



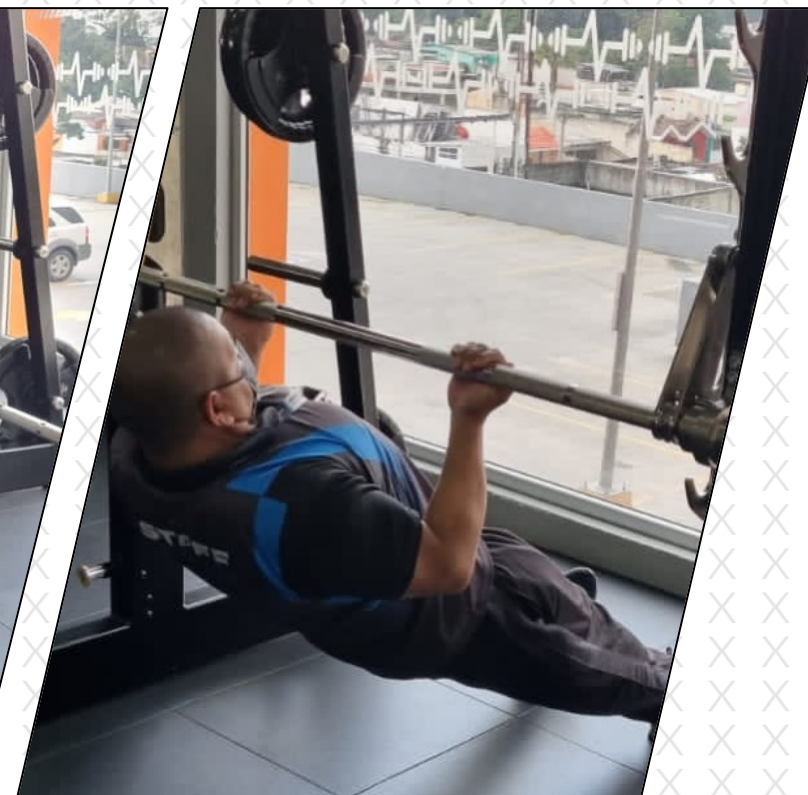
SENTADILLAS EN PARED



WALL SQUAT CON PESO



**DESPLANTES
SOBRE BARRA SMITH**



**DOMINADAS HORIZONTALES
EQUIPO SMITH**



**ABDUCTOR REALIZAR
EJERCICIO DE PIE**



PRESS CON EQUIPO SMITH



LEG CURL CON MANCUERNA

