

**EJERCICIOS**

**NO**

**PERMITIDOS**



# Lineamientos generales

## Por favor,

- Usa ropa y calzado deportivo (no entrenes descalzo).
- Solo sentadillas y desplantes en el Rack Squat.
- No subas personas a la barra ni pongas los pies en bancas, discos o mancuernas.
- No dejes mancuernas sobre las bancas ni acapares equipo.
- No golpees ni dejes caer el equipo.
- Evita gritar.
- Descansa de pie y sin celular.
- Usa un accesorio por máquina y no los saques del área funcional.
- Limpia el equipo antes y después de usarlo.
- Descarga, devuelve y acomoda todo al terminar.
- No pongas objetos personales en las bancas si no las estás usando.

\*Los ejercicios están divididos por áreas: los no permitidos no se realizan en ninguna y los de responsabilidad personal solo en las zonas indicadas.

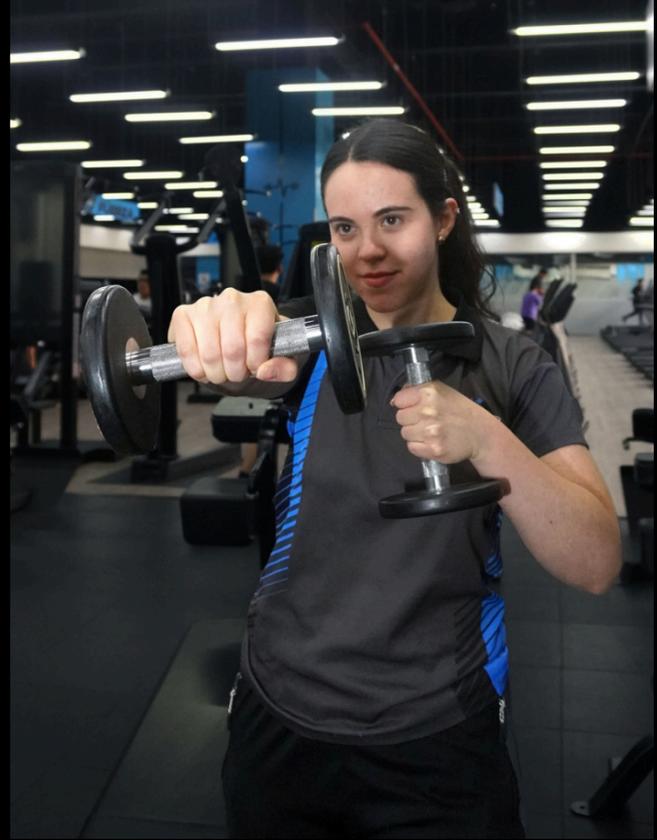
# Peso Libre

## EJERCICIOS NO PERMITIDOS

Evita estos ejercicios para cuidar tu seguridad, la de los demás y el equipo.



Elevación de piernas en equipo smith



Sombra de boxeo con mancuernas



Curl de bicep con barra olímpica



Dominadas en equipo smith



Patada para glúteo en equipo smith.



Jabalina con barra olímpica o equipo smith



Despechadas de pies sobre banca de cuero

\*Solamente se puede realizar sobre step o box



Desplantes caminando con mancuernas o barras



Sentadilla sobre discos o mancuernas



Usar ambos brazos de la Dual a la misma vez.



Leg curl con mancuerna



Sentadilla búlgara en bancas



**Pilometria en bancas**



**Press con personas**



**Wall walks**



**Clean and jerck**



**Muscle up**



**Snatch**



**Front Lever**



**Back Lever**



Human Flag



Handstand  
push up



Union de  
cables con  
accesorio



Sentadilla sin  
zapatos



**Sentadillas en pared**



**Wall squat con peso**



**Búlgaras sobre barra smith**



**Dominados horizontales en equipo smith**



Abductor de pie



Leg press con equipo smith



Press militar con barra olímpica

# Peso Libre

## EJERCICIOS BAJO RIESGO PROPIO.

Realiza estos ejercicios solo en el área designada. Son bajo tu propio riesgo y no nos hacemos responsables de posibles lesiones.



Jalones tras  
nuca con dual  
cross



Vuelo lateral  
sobre la banca



Pistols con y  
sin mancuerna

# Funcional

## EJERCICIOS NO PERMITIDOS

Evita estos ejercicios para cuidar tu seguridad, la de los demás y el equipo.



Wall squat  
con peso



Sentadilla  
sobre discos o  
mancuernas



Sentadilla sin  
zapatos



Jabalina con  
barra olímpica



Sentadilla en pared



Hand stand push up

# Funcional

## EJERCICIOS BAJO RIESGO PROPIO.

Realiza estos ejercicios solo en el área designada. Son bajo tu propio riesgo y no nos hacemos responsables de posibles lesiones.



Good morning con barra olímpica



Desplantes caminando con mancuernas



Sentadilla en pared



Pistols con y sin mancuerna



Clean and jerck



Muscle up



Snatch



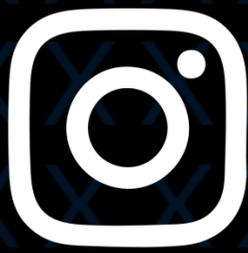
Front lever



Back Lever



Human flag



[impulsofitness.com](https://impulsofitness.com)