



CUIDAMOS TU IMPULSO

Para llegar lejos, cada movimiento cuenta.



**ENTRENA
INTELIGENTE,
ASEGURA TU
PROGRESO.**

Lineamientos para
entrenar de forma
segura, cuidar el
equipo y respetar el
espacio de todos.

¡ASÍ LO HACEMOS MEJOR!



LINEAMIENTOS GENERALES

- ✓ Usa ropa y calzado deportivo; no entrenes descalzo.
- ✓ No golpees ni dejes caer el equipo.
- ✓ Evita gritar.
- ✓ Limpia el equipo antes y después de usarlo.
- ✓ Descarga, devuelve y acomoda el equipo al terminar.
- ✓ No pongas objetos personales en las bancas si no las estás usando.
- ✓ El uso de dos pares de mancuernas está permitido solo durante la serie; al terminar, regrésalas de inmediato a su lugar y cédelas sin objeción si otro socio las necesita.



MÁQUINA **SMITH**



¡ASÍ LO HACEMOS MEJOR!

Tu esfuerzo, nuestra pasión.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EQUIPO

SMITH



?

¿Quieres más estabilidad en tu elevación de piernas?
Un agarre firme te da mayor control y seguridad durante todo el movimiento.

✓



Realiza el ejercicio en la máquina Silla Romana (A5) o en el área funcional.

DOMINADAS EN EQUIPO

SMITH



?

¿Buscas un mejor recorrido para tus dominadas?
Un movimiento con mayor libertad de hombro te permite activar mejor la espalda.

✓



Realiza las dominadas en la máquina Chin Assist (E3), máquina Silla Romana (A5) o en el área funcional.

Tu esfuerzo, nuestra pasión.

JABALINA CON EQUIPO SMITH



¿Quieres cuidar tu hombro en este movimiento unilateral?
Un recorrido libre te permite trabajar con una técnica más natural y cómoda.



Realiza Shoulder Press unilateral con mancuerna.

DOMINADAS EN EQUIPO SMITH



¿Buscas más estabilidad en tu búlgara?
Un punto de apoyo firme te da mayor equilibrio durante todo el movimiento.



Utiliza un box o un step para realizar la sentadilla búlgara.

Tu esfuerzo, nuestra pasión.

LEG PRESS CON EQUIPO **SMITH**



¿Quieres entrenar pierna con mayor control?

Un equipo diseñado para este movimiento te da mejor manejo de la carga en cada repetición.



Realiza el ejercicio en la máquina Leg Press (P4 o EF218)

DOMINADAS HORIZONTALES EN EQUIPO **SMITH**



¿Buscas más estabilidad en tus dominadas horizontales?

Un espacio abierto te permite mantener mejor el control corporal durante el ejercicio.



Utiliza la máquina Chin Assist (E3) para realizar los pull-ups. Si realizas dominadas horizontales, usa el área funcional.



PATADA PARA GLÚTEO

EN EQUIPO

SMITH



¿Quieres activar mejor el glúteo?

Un mayor rango de movimiento en la cadera te ayuda a sentir mejor la contracción.



*Realiza el ejercicio de patada de glúteo en la máquina Glute (P6).
O utiliza el accesorio de la tobillera para trabajar el ejercicio en polea.*

Tu esfuerzo, *nuestra pasión.*



BANCOS



¡ASÍ LO HACEMOS MEJOR!

DESPECHADAS CON PIES APOYADOS SOBRE

BANCO



?

¿Por qué no se recomienda usar un banco para este ejercicio?
Porque no está diseñado para soportar la presión durante, lo que puede desgastar o dañar el equipo.

✓



Utiliza un box o step para realizar el ejercicio.

SENTADILLA BÚLGARA SOBRE

BANCO



?

¿Buscas un mejor recorrido para tus dominadas?
Un movimiento con mayor libertad de hombro te permite activar mejor la espalda.

✓



Utiliza un box o step para realizar el ejercicio.

Tu esfuerzo, nuestra pasión.

PLIOMETRÍA EN BANCO



¿Buscas la mejor superficie para tu pliometría?

Un equipo pensado para el impacto del salto te da mayor durabilidad y confianza.



Realizar ejercicio de pliometría en steps o box.

APOYAR LOS PIES SOBRE EL BANCO



¿Quieres más estabilidad en tu ejercicio?

Mantener los pies en el suelo te da un punto de apoyo más firme y seguro.



Para una mayor estabilidad y seguridad, mantén los pies apoyados en el suelo. Si no alcanzas a hacerlo cómodamente, utiliza los cojines de apoyo disponibles.



Y MANCUERNAS **DISCOS**



¡ASÍ LO HACEMOS MEJOR!

SOMBRA DE BOXEO CON MANCUERNAS



¿Quieres entrenar con más libertad de movimiento?

Un espacio amplio te permite moverte con confianza, respetando a quienes entrenan cerca de ti.



Utiliza el área funcional, manteniendo una distancia cómoda para todos.

LEG CURL CON MANCUERNA



¿Buscas mayor control en tu leg curl?

Un agarre diseñado para el ejercicio te da mayor precisión en cada repetición.



Utilizar máquina Prone Leg Curl (P3)

SENTADILLA SOBRE DISCO O MANCUERNA



¿Por qué no hacer sentadillas directamente sobre los discos o mancuernas?

Porque al pararse en ellos, los zapatos pueden transferir suciedad y gérmenes.



Utiliza los cauchos disponibles en el área de pista.

DOMINADAS CON MANCUERNA



¿Quieres sumar peso a tus dominadas con más control?

Un lastre pensado para esto te da un agarre firme y seguro.



Si deseas añadir peso, debes hacer uso del lastre y realizarlo en la máquina Silla Romana (A8) o en su defecto, en el área funcional.

COLOCAR LOS PIES SOBRE MANCUERNAS



¿Sabías que puedes ayudar a cuidar el equipo?

Mantener los pies en el suelo ayuda a conservar las mancuernas limpias y en buen estado para todos.



Mantén los pies en el suelo o sobre una superficie pensada para ese apoyo.

SENTARSE SOBRE MANCUERNAS



¿Sabías que puedes cuidar mejor el equipo en tu descanso?

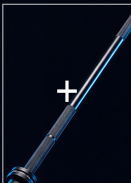
Descansar en una superficie pensada para ello ayuda a conservar las mancuernas en buen estado por más tiempo.



Prioriza una recuperación activa y, al mismo tiempo, favorecemos la disponibilidad y correcta rotación del equipo en pista.



BARRA **OLÍMPICA**



¡ASÍ LO HACEMOS MEJOR!

CURL DE BÍCEPS CON BARRA OLÍMPICA



¿Buscas el equipo ideal para tu curl de bíceps?

Una barra pensada para el aislamiento te da mejor sensación de trabajo muscular.



Haz el ejercicio con las barras integradas de peso libre o en el área funcional.

CLEAN AND JERK



¿Quieres ejecutar tu clean and jerk con más espacio?

Un área amplia te da la libertad que este levantamiento necesita, para ti y para quienes te rodean.



Realiza el ejercicio en el área funcional.

SNATCH



¿Quieres ejecutar tu snatch con más espacio?

Un área amplia te da la libertad que este levantamiento necesita, para ti y para quienes te rodean.



Realiza el ejercicio en el área funcional.

PRESS MILITAR CON BARRA

OLÍMPICA



¿Buscas más soporte en tu press militar?

Un punto de apoyo fijo te da mayor control cuando llevas la barra sobre la cabeza.



Trabaja en la máquina Shoulder Press (B3), con barra integrada o mancuernas, o dentro del rack squat.

Tu esfuerzo, nuestra pasión.

DESPLANTES ESTÁTICOS CON BARRA OLÍMPICA



¿Quieres más equilibrio en tus desplantes?
Un soporte guiado o integrado te da mayor estabilidad durante el movimiento.



Realízalos en smith machine o rack squat, con barras integradas, o en el área funcional.

REMO EN BARRA T



¿Qué pasa cuando tu barra T "baila" libre en el gym?
La falta de un punto de apoyo firme obliga a la espalda baja a compensar los desequilibrios del peso.



Utiliza landmine, para entrenar de forma más estable y controlada con la barra.



DUAL CROSS



¡ASÍ LO HACEMOS MEJOR!

USAR AMBOS BRAZOS DE LA DUAL A LA VEZ



*¿Quieres aprovechar mejor el equipo Dual?
Usar un brazo a la vez te permite
variar ejercicios y compartir el
equipo con más socios.*



*Acomoda el brazo de la
polea para trabajar
diferentes ejercicios
con el mismo accesorio.*

UNIÓN DE CABLES CON ACCESORIO



*¿Quieres más variedad en
tu entrenamiento?
Trabajar cada cable por
separado te permite ajustar
variables como la cadencia.*



*Trabaja con distintas
variables de
entrenamiento para
mantener un estímulo
efectivo durante tu
rutina.*



USAR POLEAS DE
DISTINTAS

DUALES



¿Quieres compartir mejor el equipo con otros socios?

Usar una sola estación te permite completar tu rutina y dar espacio a más personas.



Comparte el equipo con otros socios para que todos puedan completar su rutina.

Tu esfuerzo, *nuestra pasión.*



MAQUINARIA E INFRAESTRUCTURA

¡ASÍ LO HACEMOS MEJOR!

PRESS CON PERSONAS



¿Buscas la mejor forma de aumentar la intensidad? Ajustar el peso te da un estímulo controlado y seguro para progresar.



Usa el peso adecuado y combina variables de entrenamiento.

WALL WALKS



¿Nos ayudas a cuidar las instalaciones? Cuidar el contacto con la pared ayuda a mantenerla en buen estado para todos.



Ayúdanos a mantener las instalaciones en buen estado.

WALL SQUAT CON O SIN PESO



¿Buscas la pared ideal para tu wall squat?

El concreto resiste mejor la presión sostenida de este ejercicio.



Realiza este tipo de ejercicios en paredes de concreto.

HANDSTAND PUSH UP



¿Nos ayudas a cuidar las instalaciones?

Cuidar el contacto con la pared ayuda a mantenerla en buen estado para todos.



Ayúdanos a mantener las instalaciones en buen estado.



ESPACIO Y CONVIVENCIA

¡ASÍ LO HACEMOS MEJOR!

DESPLANTES CAMINANDO

CON MANCUERNAS O

BARRAS



¿Quieres compartir mejor el equipo con otros socios?

Usar una sola estación te permite completar tu rutina y dar espacio a más personas.



Comparte el equipo con otros socios para que todos puedan completar su rutina.

MUSCLE UP



¿Buscas el espacio ideal para tu muscle up?

Un área despejada se da la libertad de movimiento que este ejercicio necesita.



Realízalo en el área funcional.

FRONT LEVER



?

¿Buscas el espacio ideal para tu front lever?

Un área despejada te da la libertad de movimiento que este ejercicio necesita.

✓



Realízalo en el
área funcional.

BACK LEVER



?

¿Buscas el espacio ideal para tu back lever?

Un área despejada te da la libertad de movimiento que este ejercicio necesita.

✓



Realízalo en el
área funcional.



HUMAN FLAG



¿Buscas el espacio ideal para tu human flag?

Un área con estructura y espacio libre te da la seguridad que este movimiento necesita.



Realízalo en el área funcional.

Tu esfuerzo, *nuestra pasión.*



GRACIAS

*Tu esfuerzo, **nuestra pasión.***