



# MÁQUINAS DE GIMNASIO

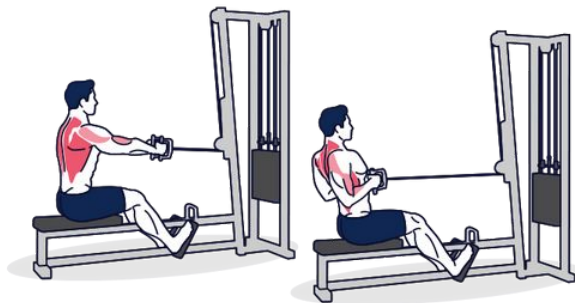


**DESPEGA HACIA TU MEJOR  
VERSIÓN**

# TIRÓN HORIZONTAL

Volver  
al  
inicio

## Remo sentado en máquina (Seated Row)



1. Siéntate con la espalda recta, toma los mangos y tira hacia ti, juntando los omóplatos.
2. Controla el regreso a la posición inicial.

**2 x 10 repeticiones**



# TIRÓN HORIZONTAL

Volver  
al  
inicio

**One Arm Pulley Row (Remo en polea a una mano)**

De pie o sentado frente a una polea baja, tira del mango con una mano hacia tu costado, manteniendo el tronco estable.



**2 x 10 repeticiones**



# TIRÓN HORIZONTAL

Volver  
al  
inicio

## Press en máquina de pecho (chest press)

Sentado, empuja las asas de la máquina desde el pecho hacia adelante.



2 x 10 repeticiones



# TIRÓN VERTICAL

Volver  
al  
inicio

## Jalón al pecho (Lat Pulldown)



1. Siéntate y sujeta la barra con un agarre amplio.
2. Baja la barra al frente hasta el nivel del pecho mientras mantienes la espalda recta.
3. Sube de forma controlada.



# TIRÓN VERTICAL

Volver  
al  
inicio

## Dominadas asistidas



2 x 5 repeticiones

1. **Agarre:** Sujeta la barra con las manos separadas al ancho de los hombros.
2. **Posición inicial:** Cuelga con los brazos extendidos y el cuerpo recto.
3. **Movimiento:** Tira de tu cuerpo hacia arriba hasta que la barbilla supere la barra.
4. Si usás **banda**, colócala en la barra y pisa con un pie o rodilla para reducir la carga.
5. Si usás **máquina**, ajustá el contrapeso (más peso = más ayuda).
6. Realizá el mismo patrón de las dominadas, pero con ayuda en la fase de subida.



# EMPUJE VERTICAL

Volver  
al  
inicio

## PRESS DE HOMBROS EN MÁQUINA

- Sentado en una máquina, empuja las asas hacia arriba desde el nivel de los hombros hasta extender los brazos.



2 x 10 repeticiones



# TIRÓN VERTICAL

Volver  
al  
inicio

## Straight Arm Pulldown (Jalón con brazos rectos)



2 x 10 repeticiones

1. De pie, torso ligeramente inclinado, brazos rectos frente a ti.
2. Tira la barra hacia abajo hasta los muslos **sin doblar los codos**.
3. Aprieta dorsales y vuelve lento a la posición inicial.



# SOLO MÁQUINAS

Volver  
al  
inicio

## Extensión de piernas (Leg Extension)



1. Siéntate y ajusta la máquina de modo que el rodillo quede sobre tus espinillas.
2. Extiende las piernas hasta casi bloquearlas, luego baja lentamente.

**2 x 10 repeticiones**



# SOLO MÁQUINAS

Volver  
al  
inicio

## Prensa de piernas (Leg Press)



1. Siéntate con la espalda apoyada, coloca los pies a la anchura de los hombros en la plataforma.
2. Empuja con los talones hasta estirar las piernas (sin bloquear las rodillas) y luego baja controladamente.

**2 x 10 repeticiones**

