

CÓMO SACARLE PARTIDO A UNA MÁQUINA MULTIESTACIONES

Os mostramos una serie de ejercicios para que le saquéis partido a las máquinas multiestaciones:

No pretendemos promocionar este tipo de máquinas. Antes de hacer una compra de cualquier material para tu entrenamiento, debes tener claros tus objetivos. Estas máquinas se limitan a los ejercicios para los que se diseñaron, y con imaginación, alguno más. Pero esta gama de ejercicios siempre será menor de la que te puede ofrecer una barra larga, dos cortas, y discos sueltos para las barras, más una banca por un precio que puede ser similar, pero el peso libre requiere más destreza, y si trabajas pesado, necesitas que alguien te vigile. Por lo general las máquinas para el hogar, tipo multiestaciones, asequibles para un bolsillo modesto, tienen una capacidad de carga baja para un hombre adulto (no viejo) mínimamente entrenado, pero son adecuadas para chicos jóvenes, mujeres, o adultos que quieren mantenerse. Debes asegurarte, si te decides a comprar una, que la marca ofrezca un servicio de mantenimiento para las piezas de desgaste (cables, poleas, rodamientos -si lleva- o casquillos de las zonas móviles de la máquina), si la marca no vende esas piezas sueltas, tendrás que buscarte la vida para conseguirlas, o tirar el aparato a la basura cuando se rompan.

Sobre el entrenamiento

La rutina o tabla de ejercicios se hará durante los 3 primeros meses de entrenamiento, se realizará 3 días no consecutivos a la semana y cada día entrenarás todos los músculos del cuerpo que el banco permite. Después de este tiempo, si se quiere progresar más, habría que cambiar el programa por uno dividido, pero la máquina limita un poco la gama de ejercicios y es poco adecuada para entrenamientos que no sean simplemente de mantenimiento.

Durante la primera semana se hace sólo una serie todos los días con poco peso para familiarizarte con los ejercicios. La segunda semana harás 2 series, descansando un día entre entrenamientos, la primera de calentamiento (poco peso) y la segunda con un peso que te permita hacer 10 repeticiones pero que no te permita hacer más de quince.

Ya para la tercera semana harás 3 series, una de calentamiento y dos fuertes.

Se alternarán las dos opciones siguientes:

Opción 1:

Circuito 1- jalones al pecho - press - tijeras 3x10-15 (Harías de 10 a 15 repeticiones de cada ejercicio, repitiendo hasta 3 veces a partir de la 3ª semana)

Continúas con el circuito 2: Tríceps con agarre prono - bíceps scott - vuelos para hombro 3x10-15

A continuación circuito 3: Abdominales - gemelos a dos pies - Aductores //3x20 (para abdominales y gemelos) y 3x8 (para aductores).

Y circuito 4: Estiramientos

Opción 2:

Circuito 1: Jalones tras la nuca - Peck-deck - Sentadilla 3x 10-15

Circuito 2:Tríceps agarre supino - bíceps de pie - Vuelos para hombro 3x10-15

Circuito 4: Péndulo - gemelos a un pie 3x16

Circuito 5: Estiramientos

A continuación te mostramos la ejecución de los ejercicios. Los que no están aquí puedes encontrarlos en los artículos que hemos indicado.

Ejercicios:



JALONES AL PECHO: Ejercicio para extensores del brazo (gran dorsal principalmente) y fijadores de escápulas. Tórax en expansión, pero sin echar el tronco hacia atrás.



PRESS EN MÁQUINA: Ejercicio para pectorales principalmente, así como parte anterior del hombro y tríceps.



TRÍCEPS AGARRE PRONO: variar el agarre no cambia la musculatura principal (tríceps, y demás extensores del codo) pero si el grado de implicación de algunas fibras.



TRICEPS AGARRE SUPINO



BÍCEPS SCOTT: Este ejercicio también permite el cambio de agarre, al igual que el anterior, con el objetivo de dar variedad a los entrenamientos.



VUELOS para hombro: Destaca la participación de las fibras laterales del hombro. Si te resulta demasiado difícil ayúdate con la otra mano como en la tercera foto.



ADUCTORES: Parte interna del muslo. (Vigila este cable, pues tiende a salirse de la polea y dañarse de ese modo). Si tienes a qué sujetarte, puedes hacerlo de pie.



JALONES TRAS NUCA: Mantén el tronco en expansión, no te inclines hacia delante. Al igual que los jalones por delante, implica la participación de la musculatura posterior del tronco.



PECK-DECK: Para los pectorales. Siente que la fuerza sale de todo el antebrazo, no de tus manos (como si echases un pulso), y párate dos segundos con los brazos juntos. Vigila que la apertura no fuerce la articulación del hombro, hazla lenta y frena antes del tope articular.



BICEPS DE PIE: Parte anterior del brazo. Un pie sujeta el brazo de la máquina. Debes contraer el abdominal y no arquear la espalda.





LEG-CURL: Zona posterior del muslo (isquiosurales). Inclínate hacia delante con el abdominal contraído, y mantén esa posición mientras flexionas la rodilla.



LEG-EXTENSIÓN: Para la parte anterior del muslo (grupo cuádriceps) Haz un agarre sobre la máquina que evite que se te eleve el tronco cuando cargas el peso en extensión de rodilla.



PATADA GLÚTEO: El movimiento solo sale de la cadera, no movilices la pelvis, por lo tanto la espalda no se mueve tampoco.