

# Normas para el uso de máquinas de ejercicio en Plazas Saludables



## FUERZA

### ● APARATO PECTORALES

**POSICIÓN:** Sentado en la máquina, con los brazos separados en posición horizontal. Con los codos o manos en el punto de aplicación de la fuerza, con antebrazos y muñecas relajados.

#### MÚSCULOS QUE TRABAJAN:

Pectorales, y porción corta del bíceps.  
**EJERCICIO:** Inspirar y juntar los brazos al máximo, espirar al final del movimiento.  
**REALIZAR:** 5 series de 8 a 12 repeticiones cada una.



Toda actividad física tiene consecuencias positivas en la calidad de vida de las personas. Potencialmente puede provocar lesiones, por lo que se recomienda realizar rutinas en forma paulatina y progresiva.

Es recomendable comenzar con sesiones al menos dos o tres veces por semana, y aumentar conforme el organismo se adapta al ejercicio. Los ejercicios de fortalecimiento son para los principales grupos musculares; se sugiere que no se realicen ejercicios de fortalecimiento del mismo grupo muscular dos días seguidos.

Se sugiere realizar elongaciones después de los ejercicios de fortalecimiento, dado que así se calientan los músculos. Si las elongaciones se realizan antes de los ejercicios de fortalecimiento, es prioritario calentar los músculos primero con una leve caminata y ejercicios de brazos o simplemente utilizando las máquinas para el trabajo cardiovascular/aeróbico.

### ● MAQUINA DE REMO

**POSICIÓN:** Sentado de cara al aparato, espalda recta.

#### MÚSCULOS QUE TRABAJAN:

Deltoides, bíceps y braquial anterior.  
**EJERCICIO:** Inspirar y flexionar los brazos al máximo (llevar el mango hacia el pecho), tirando los codos hacia atrás, espirar al final del movimiento, regresar a posición inicial suavemente.  
**REALIZAR:** 5 series de 8 a 12 repeticiones cada una.



## APARATO ABDOMINAL Y ESPALDA

### ● ABDOMINALES

**POSICIÓN:** Apoyado sobre las manos, espalda fija.

#### MÚSCULOS QUE TRABAJAN:

Flexores de caderas, oblicuos y recto mayor del abdomen.  
**EJERCICIO:** Inspirar y elevar las rodillas hacia el pecho, espirar al final del movimiento, baja rodillas.  
**REALIZAR:** 5 series de 8 a 12 repeticiones cada una.

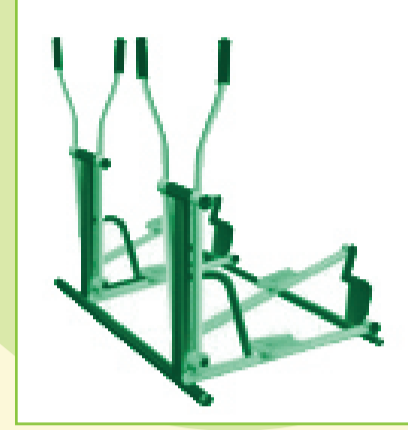


## CARDIOVASCULAR/AEROBICO

### ● CAMINADOR ELÍPTICO

**POSICIÓN:** De pie sobre la máquina con los pies sobre los apoyos, y las manos en agarre de los mangos del aparato.

**MÚSCULOS QUE TRABAJAN:** Músculos del tren superior e inferior.  
**EJERCICIO:** Realizar movimientos alternados de piernas y brazos, mantener la respiración profunda y suave.  
**REALIZAR:** De 15-20 minutos continuos.



## FLEXIBILIDAD Y CORDINACION

### ● APARATO ELONGACIÓN DE CINTURA

**POSICIÓN:** De pie con los pies juntos sobre el apoyo, espalda recta con ambas manos apoyadas en los mangos del aparato.

**TRABAJA:** Elongación y fortalecimiento de la cintura pélvica. Mejora coordinación y flexibilidad corporal.  
**EJERCICIO:** Realizar movimientos oscilatorios del tren inferior.  
**REALIZAR:** De 5 a 10 minutos.



### ● BARRAS PARALELAS

**POSICIÓN:** Apoyado sobre las manos, brazos estirados, espalda fija, piernas colgando.

#### MÚSCULOS QUE TRABAJAN:

Tríceps, pectorales.  
**EJERCICIO:** Inspirar y flexionar completamente los antebrazos sobre los brazos, volver a posición inicial, espirar al final del movimiento.  
**REALIZAR:** 3 series de 6 repeticiones cada una.



### ● ESPALDA

**POSICIÓN:** En suspensión en la barra, manos mirando hacia uno mismo separadas por ancho de hombros.

#### MÚSCULOS QUE TRABAJAN:

Dorsal ancho, redondo mayor, bíceps y braquial anterior.  
**EJERCICIO:** Inspirar y efectuar el movimiento, llevando el mentón a la altura de la barra, espirar al finalizar el movimiento.  
**REALIZAR:** 5 series de 8 a 12 repeticiones cada una.



### ● CAMINADOR AÉREO

**POSICIÓN:** De pie sobre la máquina con los pies sobre los apoyos, y las manos en agarre del apoyo superior del aparato.

**MÚSCULOS QUE TRABAJAN:** Músculos del tren inferior.  
**EJERCICIO:** Realizar movimientos alternados de piernas, mantener la respiración profunda y suave.  
**REALIZAR:** De 15-20 minutos continuos.



### ● APARATO ARTICULACIÓN DE HOMBROS

**POSICIÓN:** De pie frente al aparato, manos sobre las manillas de la máquina.

**TRABAJA:** Movilidad de articulaciones de hombro, codo y muñeca. Estimula desarrollo psicomotor y de la coordinación.  
**EJERCICIO:** Siga el movimiento de la rueda, impulsando con la mano la manilla del aparato, con movimientos suaves.  
**REALIZAR:** De 5 a 10 minutos.



### ● APARATO PARA PIERNAS

**POSICIÓN:** Sentado, espalda bien apoyada en el respaldo, con los pies en la base de la máquina.

#### MÚSCULOS QUE TRABAJAN:

Cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.  
**EJERCICIO:** Inspirar y estirar completamente las piernas, espira y vuelve suavemente a la posición inicial.  
**REALIZAR:** 5 series de 8 a 12 repeticiones cada una.



### ● APARATOS PARA ABDOMINALES

**POSICIÓN:** Sentado en la banca pies fijados bajo los apoyos, manos cruzadas sobre el pecho.

#### MÚSCULOS QUE TRABAJAN:

Grupo abdominal, psoas ilíaco, cuádriceps.  
**EJERCICIO:** Inspirar e inclinar el tronco sin sobrepasar los 20°. Espirar al final del movimiento.  
**REALIZAR:** 5 series de 8 a 12 repeticiones cada una.



### ● JINETE

**POSICIÓN:** Sentado sobre al aparato, espalda recta, manos en agarre de los mangos del aparato.

**MÚSCULOS QUE TRABAJAN:** Músculos del tren superior e inferior.  
**EJERCICIO:** Inspirar y efectuar una tracción llevando los brazos al tronco, estirando las piernas y la cadera. Espirar al finalizar el movimiento.  
**REALIZAR:** De 15-20 minutos continuos.



### ● APARATO PARA FLEXIBILIDAD DE CINTURA

**POSICIÓN:** De pie sobre la placa giratoria, con las manos sobre los agarres.

**TRABAJA:** Oblicuos mayor y menor.  
**EJERCICIO:** Ejecutar una rotación de la pelvis hacia un lado y después hacia el otro, manteniendo los hombros fijos. Las rodillas levemente flexionadas para evitar lesiones de ligamentos.  
**REALIZAR:** De 5 a 10 minutos.



Fuente: Guía operativa de postulación proyectos Elige Vivir Sano en tu comuna, PMU, Subdere, 2012.

### ● APARATO PARA HOMBROS, BRAZOS Y ESPALDA

**POSICIÓN:** Sentado, espalda recta, brazos en agarre de los mangos del aparato.

#### MÚSCULOS QUE TRABAJAN:

Bíceps, braquial anterior, pectoral mayor, por espalda, dorsal ancho, trapecio inferior.  
**EJERCICIO:** Inspirar y efectuar una tracción hasta casi tocar la barra con la cabeza, espira y vuelve suavemente a la posición inicial.  
**REALIZAR:** 6 series de 12 repeticiones cada una.



Los movimientos se deben realizar reduciendo el impacto articular. No empujar los pesos hasta trabar las articulaciones de brazos y piernas, ya que puede producir lesión, realizar movimientos suaves y controlados.

### ● TROTADOR

**POSICIÓN:** De pie sobre la máquina con los pies sobre los rodillos, con las manos en agarre la barra de apoyo.

**MÚSCULOS QUE TRABAJAN:** Músculos del tren inferior.  
**EJERCICIO:** Trote suave, manteniendo control de la respiración.  
**REALIZAR:** De 15-20 minutos continuos.



La sensación de dolor muscular puede durar varios días, junto con sensación de fatiga muscular, los cuales son síntomas normales de adaptación al esfuerzo. Si hay agotamiento muscular, dolor articular y rigidez muscular no realizar ejercicios de fuerza, realizar...

**SEAMOS RESPONSABLES**  
LAS MÁQUINAS NO SON JUEGOS INFANTILES

Mantenga limpio el espacio.

Siempre use gorro y bloqueador solar

Seguir las instrucciones del uso de la máquina previene lesiones.

Siempre beber agua antes, durante y después de cada sesión, frecuentemente y en sorbos pequeños preferentemente.

Ninguno de los ejercicios debe producir dolor. La amplitud de los movimientos de brazos y piernas nunca debe producir dolor.

Respecto a los tipos de ejercicios a realizar, se recomienda tomar en consideración las siguientes sugerencias específicas:

- 1.- Ejercicios de movilidad articular: Mover todas las articulaciones con movimientos amplios pero lentos. Comenzando con los tobillos, rodillas, etc. en ascenso.
- 2.- Ejercicios aeróbicos: Movimientos continuos como trote en superficies planas, o pedaleo rápido hasta sentir aumento de los latidos cardiacos. (15 minutos como mínimo)
- 3.- Elongación o estiramientos: Realizar estiramientos a todos los grupos de músculos, tren superior, tren inferior, tronco, espalda. Se sugiere iniciar por las extremidades inferiores. La secuencia descrita se puede llevar a cabo solo o usando máquinas. (5 minutos)
- 4.- Ejercicios con máquinas: Realizar series por segmentos: Tren superior, tren inferior, tronco, espalda. Establecer un número de repeticiones de cada movimiento para cada segmento. Armar una serie de estas repeticiones y cuantificar el tiempo.
- 5.- Pausas después de cada serie: Deben ser del doble de tiempo de las repeticiones realizadas, por ejemplo: si tarde 30 segundos en realizar 12 repeticiones de un ejercicio, debo descansar un minuto. Puede ser de descanso o realización de ejercicios distintos, como caminar o estirar el músculo trabajado.
- 6.- Para finalizar: Realizar ejercicios de elongación de la musculatura trabajada, manteniendo la elongación por al menos de 5 a 10 minutos

## ¿Cuánta actividad física tengo que realizar?

REALICE AMBOS TIPOS DE ACTIVIDADES: Aeróbicas y de Fortalecimiento Muscular. Cada una ofrece beneficios importantes para la salud. Y recuerde que un poco de actividad física es mejor que nada. Recuerde siempre hacer Actividad Física.

### ACTIVIDADES AERÓBICAS

- Si Realiza :  
ACTIVIDADES MODERADAS: dedíqueles al menos 2 horas y media a la semana.  
ACTIVIDADES INTENSAS: dedíqueles al menos 1 hora y cuarto a la semana.
- Aumente poco a poco la cantidad de tiempo que dedica a las actividades físicas. Entre más tiempo les dedique, más se beneficiará su salud. Propóngase realizar el doble de la actividad que se indica arriba.
- Realice la actividad al menos durante 30 minutos en cada ocasión.  
• Puede combinar actividades moderadas e intensas

### ACTIVIDADES PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS

- Actividades para fortalecer los músculos, realícelas al menos dos días a la semana.
- Ejercite todos los grupos musculares importantes: piernas, caderas, espalda, pecho, estómago, hombros y brazos.
- A medida que progreso aumento la cantidad de series.



Subsecretaría de Salud Pública  
División de Políticas Públicas Saludables y Participación  
Departamento de Promoción de la Salud y Participación Ciudadana



MUNICIPIOS, COMUNAS Y COMUNIDADES SALUDABLES