

ESPAÑOL

CORREAS DE ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN PRO

**THYSOL® XTREME
MANUAL DE USUARIO**



THYSOL



Normas de seguridad importantes

Lea atentamente todas las instrucciones de instalación y uso incluidas en esta guía.

Por favor, tenga cuidado y asegúrese de que el entrenador de suspensión está colocado bien lejos de cualquier pared y que usted despeja el área de todos los objetos en caso de una caída.

Siga estas directrices para maximizar la vida útil de su entrenador de suspensión. Un almacenamiento o uso inadecuados pueden hacer que el Suspension Trainer se desgaste prematuramente y posiblemente se rompa, lo que podría provocar lesiones.



Proteja sus correas de las inclemencias del tiempo cuando no las utilice. La exposición prolongada a la luz solar, la humedad y los extremos de calor y frío pueden debilitar el nailon y los componentes metálicos.



No sujete su Suspension Trainer a un punto de anclaje con bordes afilados (por ejemplo, ciertas vigas aéreas o bisagras de puertas). El roce con un borde afilado debilitará el material.



No utilice su Suspension Trainer en forma de polea. La fricción constante causará un desgaste excesivo del bucle estabilizador del Suspension Trainer. Si el nylon de color comienza a verse a través del bucle estabilizador negro, reemplace inmediatamente su Suspension Trainer.

Antes de cada uso, siempre:

Inspeccione los componentes. No utilice un aparato con componentes desgastados o dañados. Sustituya inmediatamente los componentes desgastados o dañados. Asegúrese de que la superficie de ejercicio sea plana y no resbaladiza.



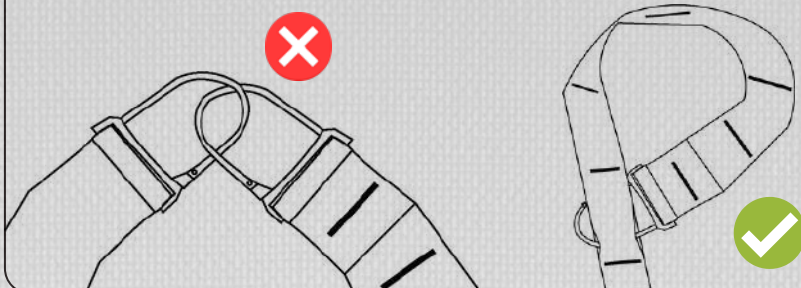
El incumplimiento de estas directrices puede provocar lesiones. El usuario asume el riesgo de lesiones y toda responsabilidad derivada del uso de este producto. ¡Tenga cuidado y entrene con seguridad!

¿Cómo se fija el entrenador en suspensión?

ANCLAJE DE SUSPENSIÓN

Incorrecto

Correcto

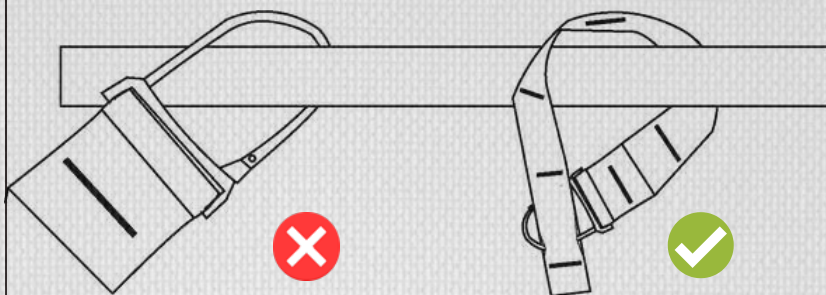


Nunca sujetes el mosquetón a otro mosquetón, conéctalo al nylon en su lugar.

ANCLAJE DE SUSPENSIÓN

Incorrecto

Correcto

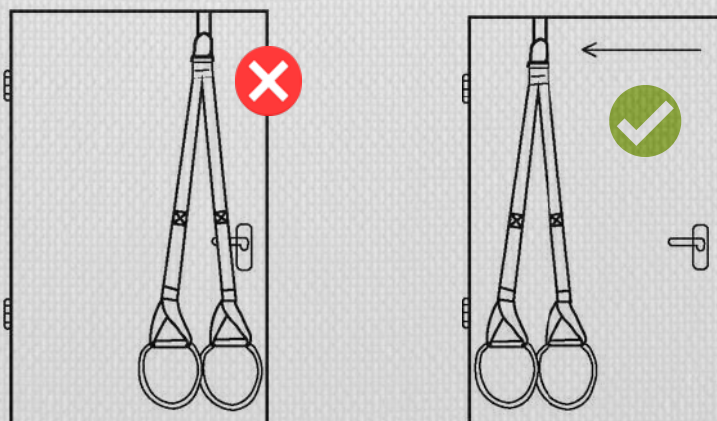


No fijas nunca el mosquetón a una barra metálica, en su lugar, envuélvelo con el nylon.

ANCLAJE DE PUERTA

Incorrecto

Correcto

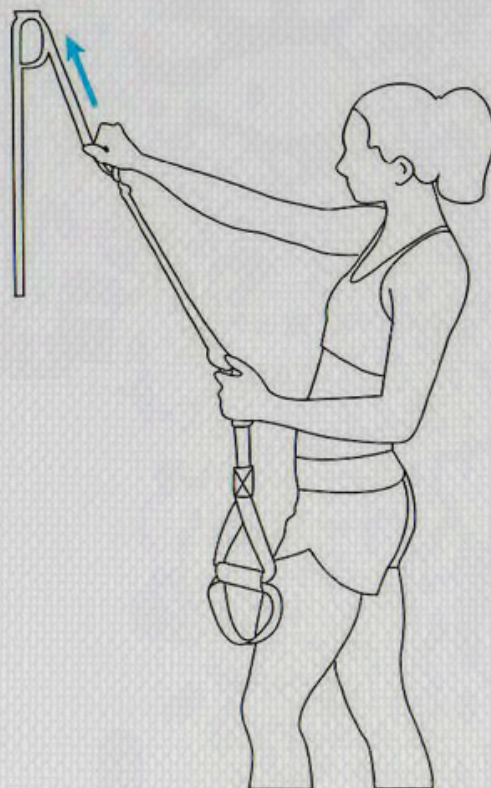


Fije el anclaje lo más cerca posible de las bisagras de la puerta

¿Cómo puedo acortar o alargar el Suspension Trainer?

Para acortar, sujete una correa del Suspension Trainer. Oprima la hebilla de la correa con el pulgar y sujete la lengüeta amarilla de ajuste con la otra mano.

Presione simultáneamente la hebilla de leva y empuje la lengüeta de ajuste hacia arriba a lo largo de la correa (como si utilizara un arco y una flecha). Repita la operación en la otra correa.



Para alargar, presione simultáneamente ambas hebillas de leva y tire hacia abajo, alejándose del punto de anclaje.

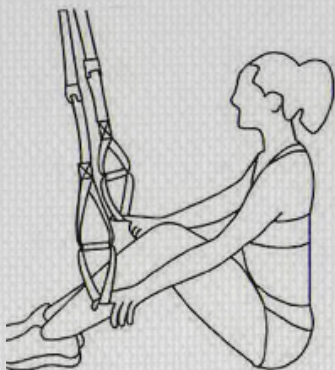


Asegúrese de que las correas del Suspension Trainer no estén retorcidas antes de ajustarlas.

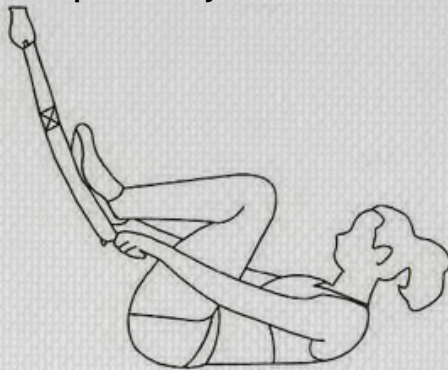
¿Cómo coloco los pies en los reposapiés del Suspension Trainer?

Ajuste la longitud de modo que la parte inferior de los reposapiés quede a la altura de la mitad de la pantorrilla o a unos 20 cm del suelo.

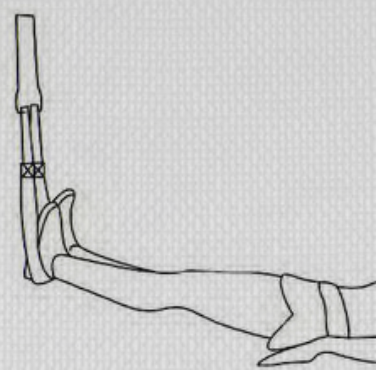
Talones hacia dentro (para ejercicios boca arriba)



1. Siéntese frente al Suspension Trainer y sujete cada soporte de pie entre los dedos pulgar e índice.

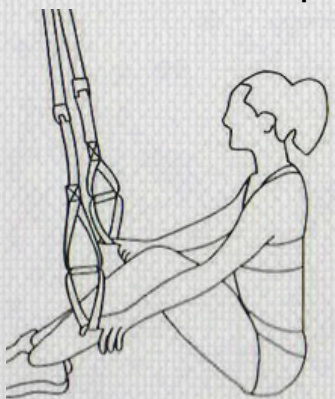


2. Rodar hacia atrás y colocar simultáneamente ambos talones en las cunas para pies.

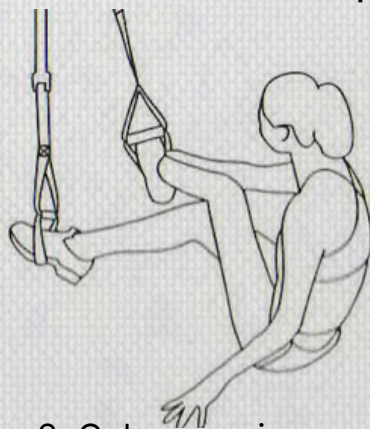


3. Presione hacia abajo con los talones y extienda las piernas.

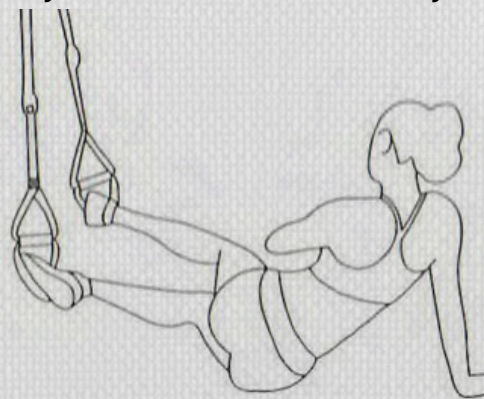
Dedos de los pies hacia dentro (para ejercicios boca abajo)



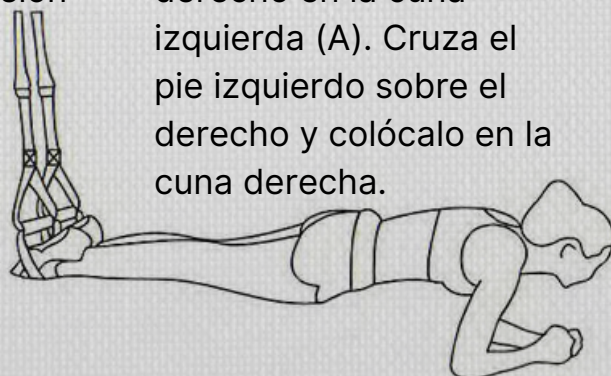
1. Siéntese frente al Suspension Trainer.



2. Coloque primero el pie derecho en la cuna izquierda (A). Cruza el pie izquierdo sobre el derecho y colócalo en la cuna derecha.

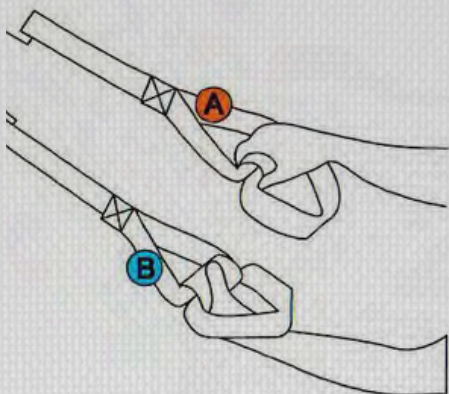


3. Gire el cuerpo hacia la derecha hasta la posición de plancha, permitiendo que los pies giren dentro de los reposapiés.

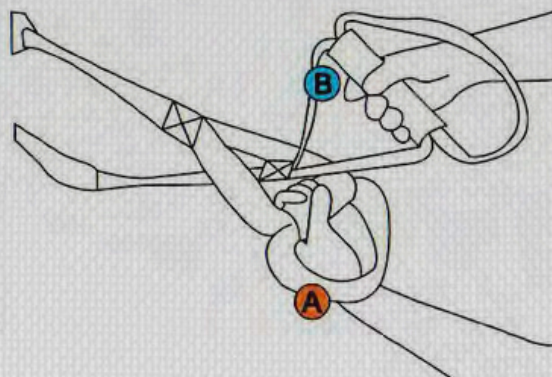


¿Cómo configuro el Suspension Trainer en modo de una sola empuñadura?

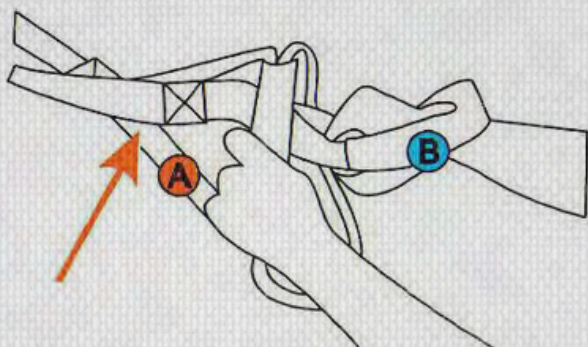
Para realizar ejercicios de un solo lado, convierta su Suspension Trainer en el modo de una sola empuñadura.



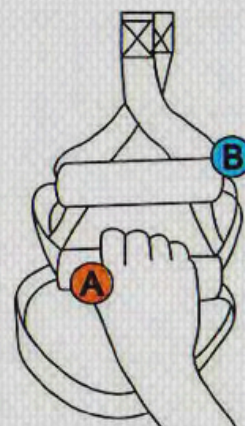
1. Sujete la empuñadura (A) sobre la empuñadura (B).



2. Pase la empuñadura (B) a través de la cincha triangular de la empuñadura (A). Cambie de mano.



3. Repita pasando la empuñadura (A) a través de la cincha en forma de triángulo de la empuñadura (B). Cambie de mano.

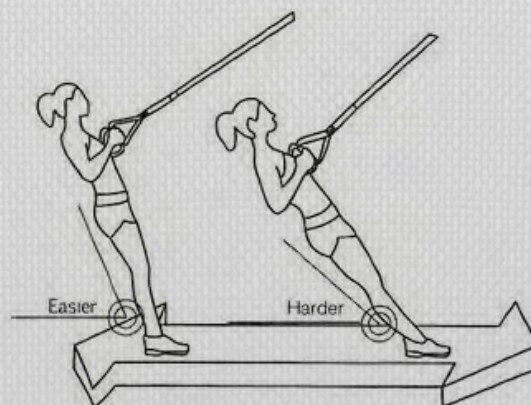


4. Tire de la empuñadura (A) hacia usted para bloquearla. Cuando están correctamente configuradas, las asas deben tener este aspecto.

¿Cómo puedo hacer los ejercicios más difíciles o más fáciles?

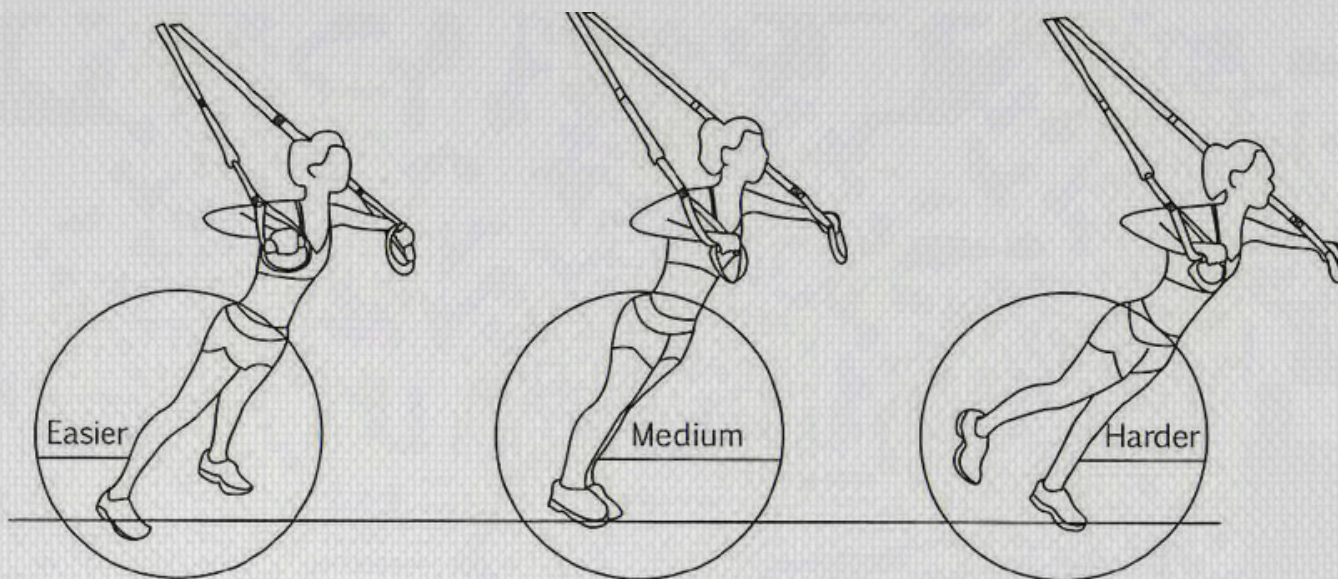
Modifica el ángulo de tu cuerpo

Dificulta la mayoría de los ejercicios de pie adoptando un ángulo corporal más pronunciado. Mueve los pies hacia el punto de anclaje para aumentar el desafío (y viceversa).



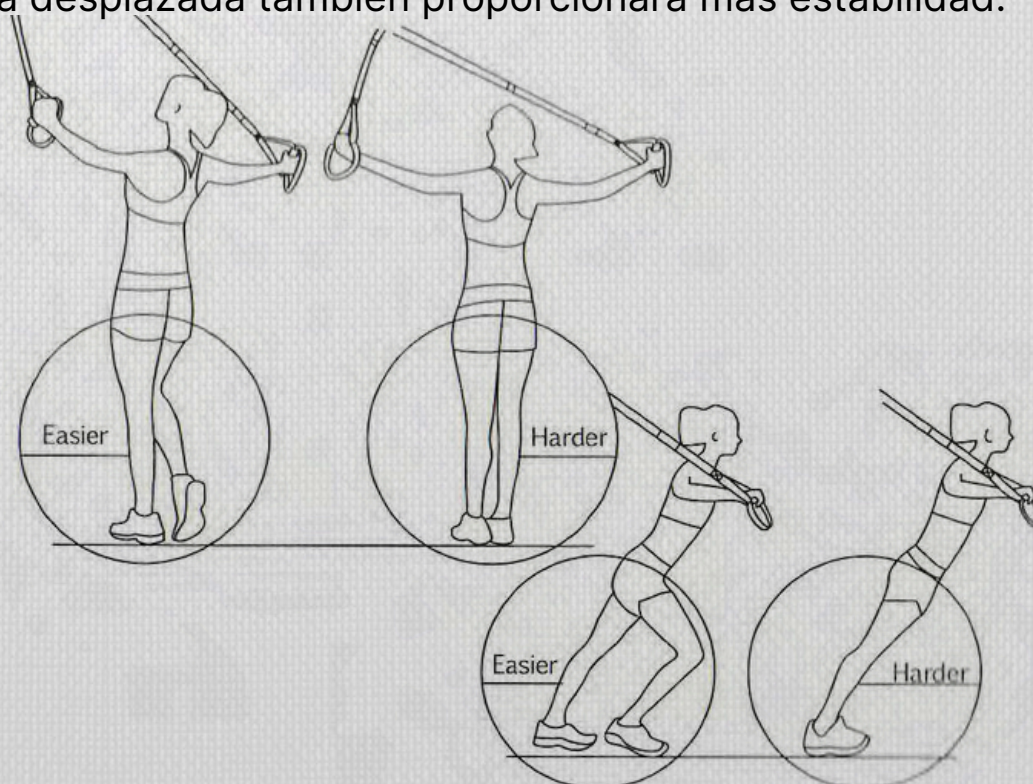
¿Cómo dificultar o facilitar los ejercicios? Amplíe o reduzca su base de sustentación

Aumente la dificultad de la mayoría de los ejercicios de pie reduciendo la base de apoyo. Por ejemplo, aumente la dificultad de un press de pecho con el entrenador de suspensión juntando los pies o extendiendo una pierna hacia delante, hacia atrás o hacia un lado (y viceversa).



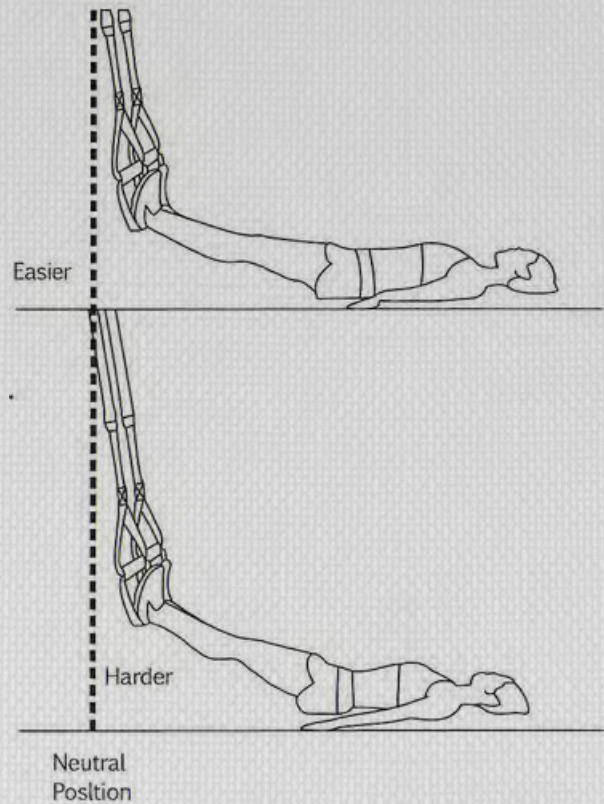
Desplace los pies

Facilita algunos ejercicios de pie desplazando un pie ligeramente hacia delante y apoyando en él parte del peso de tu cuerpo. Una postura desplazada también proporcionará más estabilidad.



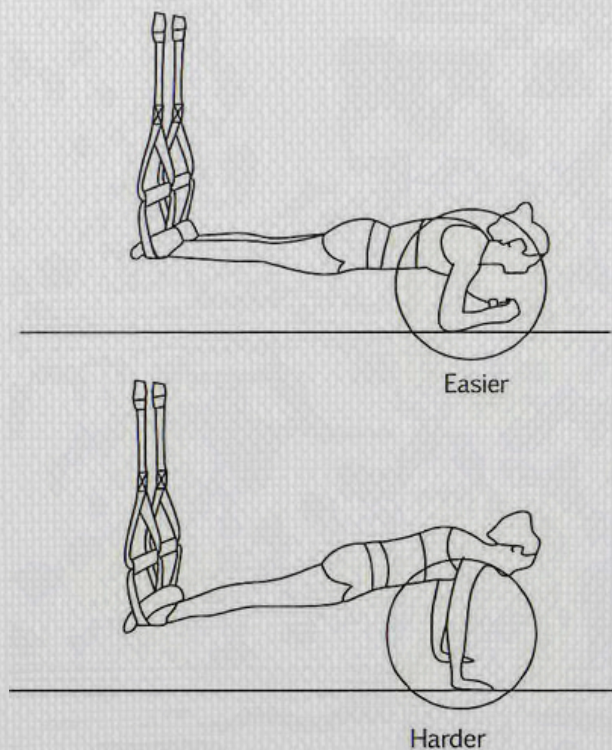
¿Cómo puedo hacer los ejercicios más difíciles o más fáciles? Cambie la posición inicial

Difículte la mayoría de los ejercicios de suelo colocando el cuerpo más lejos del punto de anclaje antes de comenzar el ejercicio (y viceversa).



Suba o baje el centro de gravedad

Facilite la mayoría de los ejercicios de plancha en el suelo apoyando el cuerpo en los antebrazos. Apoyar el cuerpo con las manos, con los brazos extendidos, aumentará el desafío.

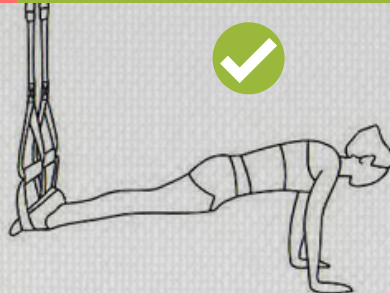
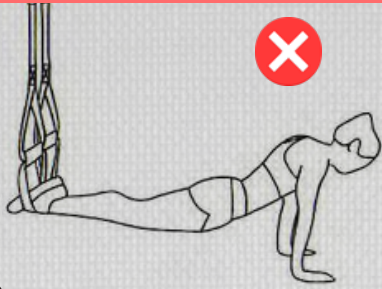


Qué hacer y qué no hacer

MANTENER UNA BUENA POSTURA

Incorrecto

Correcto

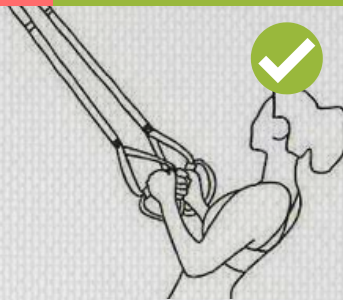
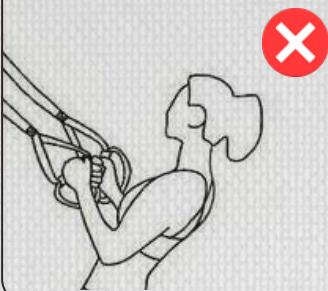


Contrae el abdomen y mantén las caderas, los hombros y las orejas alineados en todo momento.

MANTENER LA TENSIÓN

Incorrecto

Correcto

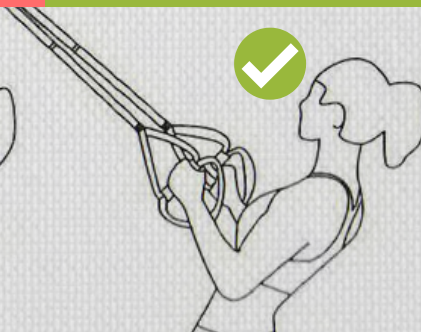
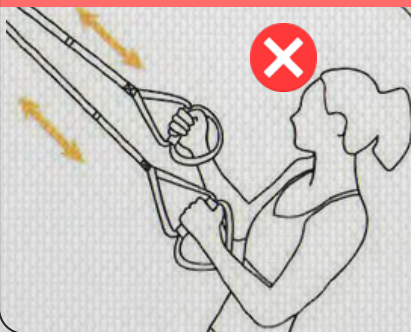


Las correas del Suspension Trainer nunca deben aflojarse durante los ejercicios. Mantenga la tensión en el Suspension Trainer en todo momento.

SIN SERRAR

Incorrecto

Correcto

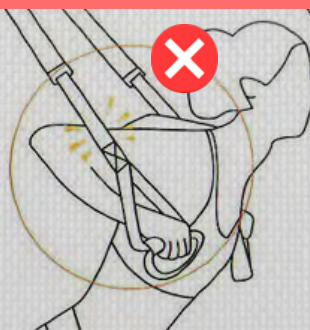


Los entrenadores de suspensión no son poleas, por lo que no debe serrarlos, ya que se desgastarían prematuramente. Mantenga la misma presión en ambas empuñaduras.

SIN ROCES

Incorrecto

Correcto



No permita que las correas rocen sus brazos. Es incómodo y estabilizar el Suspension Trainer de esta manera hace que el ejercicio sea menos eficaz. Mueva las manos más arriba para evitar el roce.

¿Cómo leer los iconos de los ejercicios?

Longitud recomendada del Suspension Trainer

Para cada ejercicio, ajuste la longitud del Suspension Trainer como se describe a continuación:

LARGO
LARGA

Alargue completamente el Suspension Trainer de forma que la parte inferior de los reposapiés esté a unos 7,5 cm (3") del suelo.

LARGO
PANTORRILLA

Ajuste el Suspension Trainer de forma que la parte inferior de los reposapiés quede a la altura de la mitad de la pantorrilla, aproximadamente a 20 cm del suelo.

MID
LARGO

Ajuste el Suspension Trainer a media longitud colocando las lengüetas de ajuste en las marcas dobles que están cosidas a la mitad de la correa negra.

LARGO
CORTO

Acorte completamente el Suspension Trainer.

Objetivo principal:

Indica la zona principal del cuerpo a la que se dirige el ejercicio.

Resumen del programa

El entrenamiento básico está diseñado para introducirte en los beneficios del entrenamiento en suspensión con el peso corporal. Experimentará un entrenamiento funcional de todo el cuerpo en el que usted controla la intensidad de los ejercicios. La facilidad de ajuste y las transiciones rápidas de un ejercicio al siguiente crean un entrenamiento de todo el cuerpo que ahorra tiempo en sólo 40 minutos.

Requisitos

Aunque este programa está diseñado para todos los niveles de condición física, se asume que usted está activo, saludable y libre de lesiones.

Entrene con seguridad

Consulte a un profesional de la salud antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios. Inspeccione su Suspension Trainer antes de cada entrenamiento y sustituya inmediatamente los componentes desgastados o dañados. El incumplimiento de estas directrices puede provocar lesiones.

Instrucciones del programa

Para cada ejercicio, realice dos series de 30 segundos (para ejercicios de un solo lado, realice 30 segundos en cada lado). Para cada serie, seleccione el(los) ejercicio(s) adecuado(s) a su nivel de condición física.

Los ejercicios se presentan en esta guía del más fácil al más difícil. Descansa 30 segundos después de cada serie. Concluya cada entrenamiento siguiendo la secuencia de estiramientos de tres movimientos. Para obtener los mejores resultados, realice este entrenamiento de 2 a 3 veces por semana. Descanse al menos 24 horas entre entrenamientos.

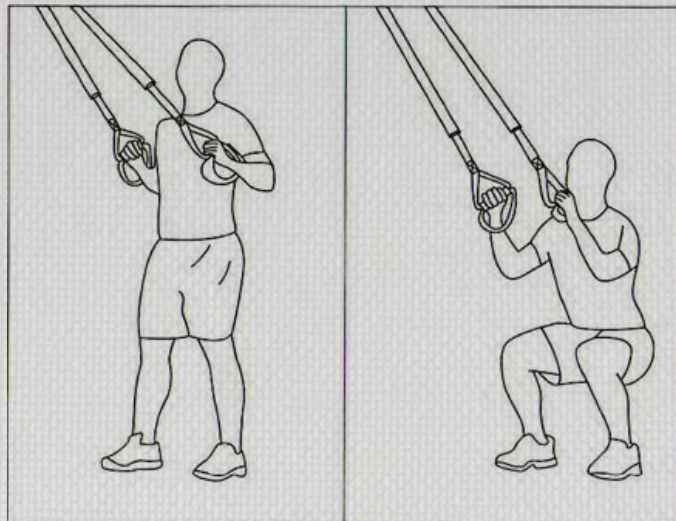
Cómo progresar

Cada entrenamiento puede ser tan duro como desee. Esta guía muestra diferentes ejercicios para cada uno de ellos, para que pueda encontrar el reto adecuado para usted. El material de instrucción también proporciona importantes puntos de entrenamiento sobre la postura y el rendimiento de los ejercicios. Ejercítate con buena forma para obtener resultados óptimos.

1 Serie Squat

Ejercicio 1 En cuclillas

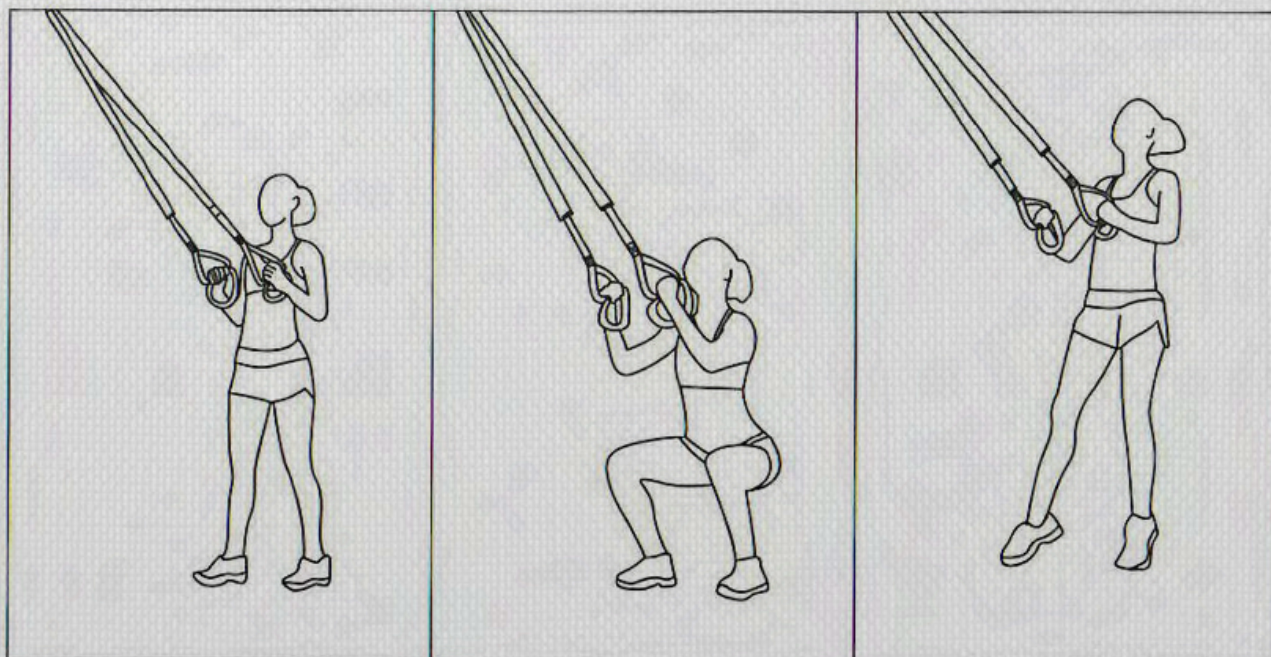
- Colóquese frente al Suspension Trainer con los codos doblados a los lados
- Baje el coxis hacia el suelo
- Mantenga las rodillas alineadas con los dedos de los pies
- Vuelva a la posición inicial



Mantener el peso sobre los talones

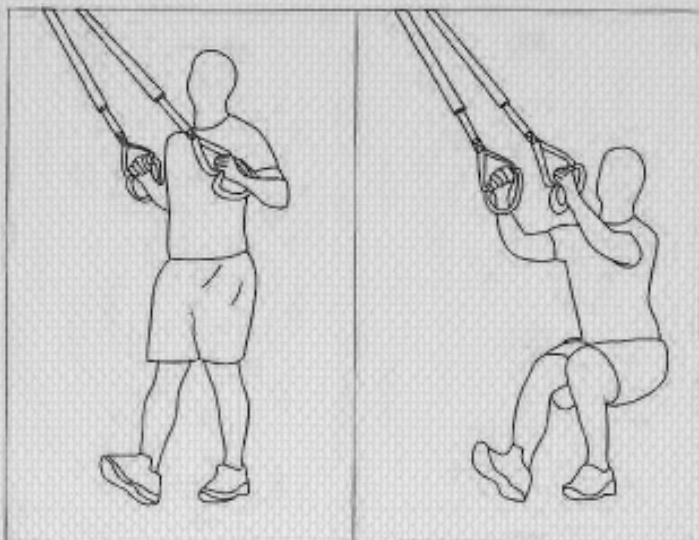
Ejercicio 2 En cuclillas con salto

Realizar el ejercicio con un salto en la parte superior del movimiento.



Ejercicio 3

Sentadilla a una pierna



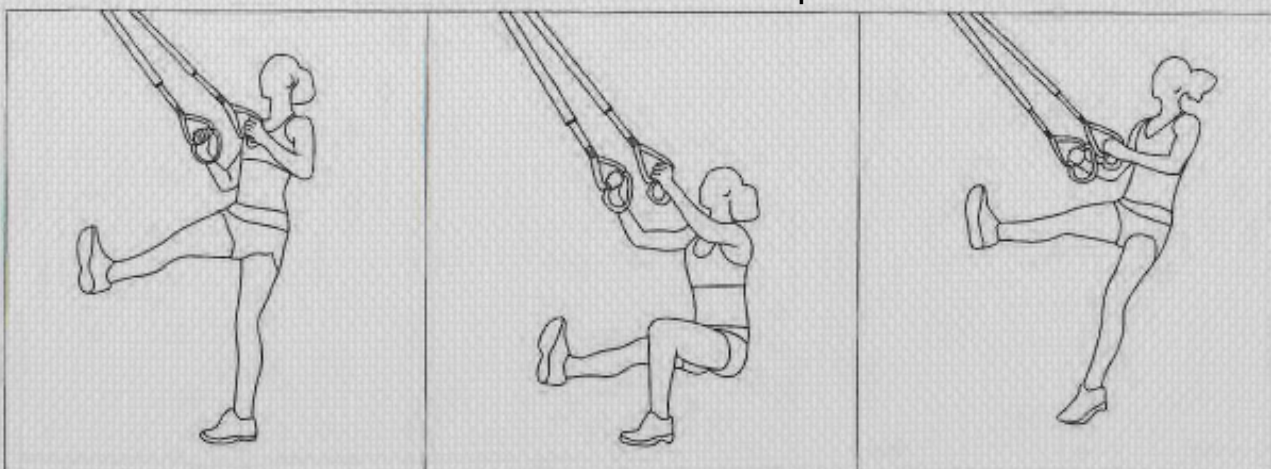
- Colóquese frente al Suspension Trainer, con los codos doblados a los lados
- Extienda la pierna derecha hacia delante Coloque el talón en el suelo
- Baje el coxis hacia el suelo Vuelva a la posición inicial
- Realice la serie completa y repita con la otra pierna



Para aumentar la intensidad, utilice un agarre más ligero en el Suspension Trainer.

Ejercicio 4

Sentadilla a una pierna con salto

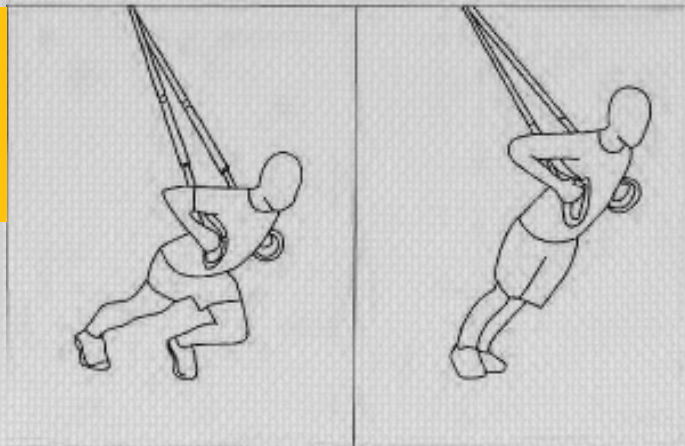


- Realiza el ejercicio con la pierna libre extendida y levantada.
- Añade un salto en la parte superior del movimiento

2 Sprinter's Start Series

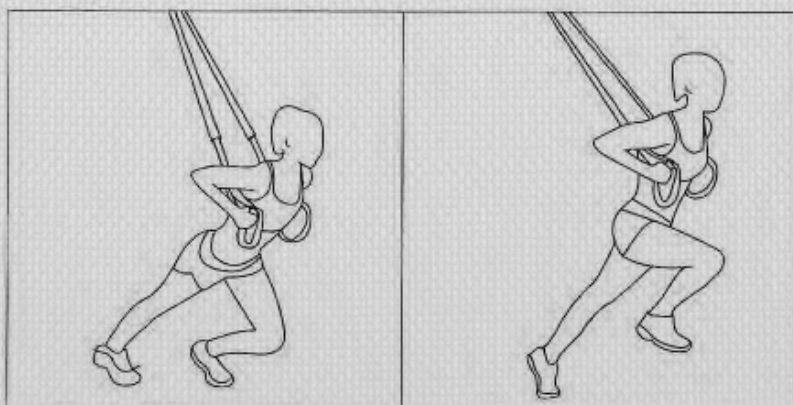
Ejercicio 1 Salida del velocista Ambos pies en el suelo

- De espaldas al Suspension Trainer, con el Suspension Trainer bajo los brazos
- Camina hacia atrás en un ángulo de 45° y de un paso atrás en la estocada con la pierna derecha
- Adelante la pierna derecha y plante el pie derecho junto al izquierdo
- Realice la serie completa y repita con la otra pierna



Mantener el cuerpo alineado durante todo el movimiento

Ejercicio 2 Salida del velocista Rodilla arriba



Realice el ejercicio llevando la rodilla trasera hacia arriba y adelante.

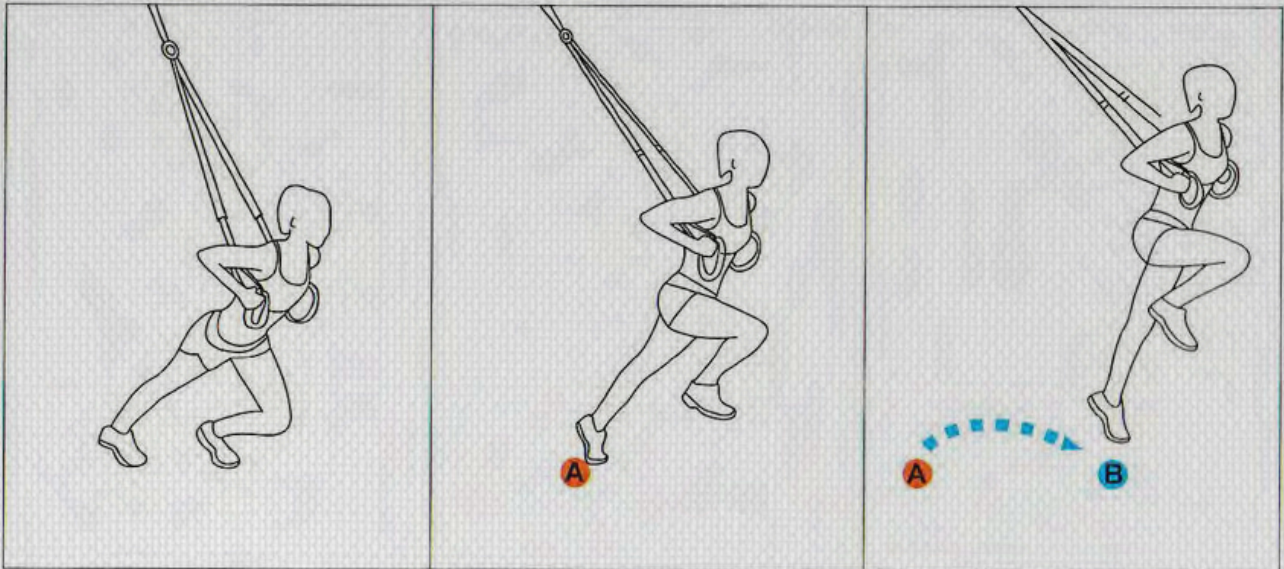


Para aumentar el desafío, haz una pausa en la posición "rodilla arriba".

Ejercicio 3

Salida del velocista

Con doble salto



Realice el ejercicio con un salto doble: primero salte hacia delante, aterrice sobre la pierna adelantada y luego vuelva a la posición inicial.

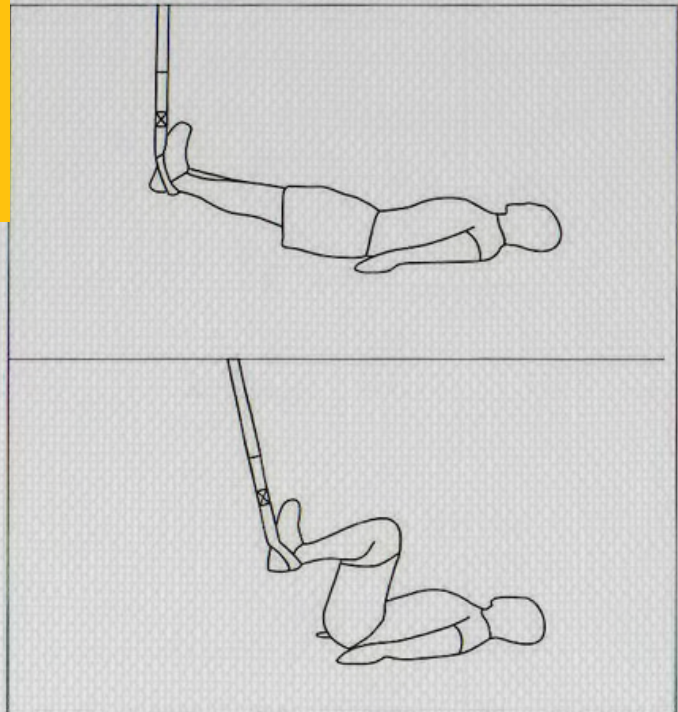
3

Serie isquiotibiales

Ejercicio 1 Curl de isquiotibiales

Talones en ancla
Apunte las caderas hacia abajo

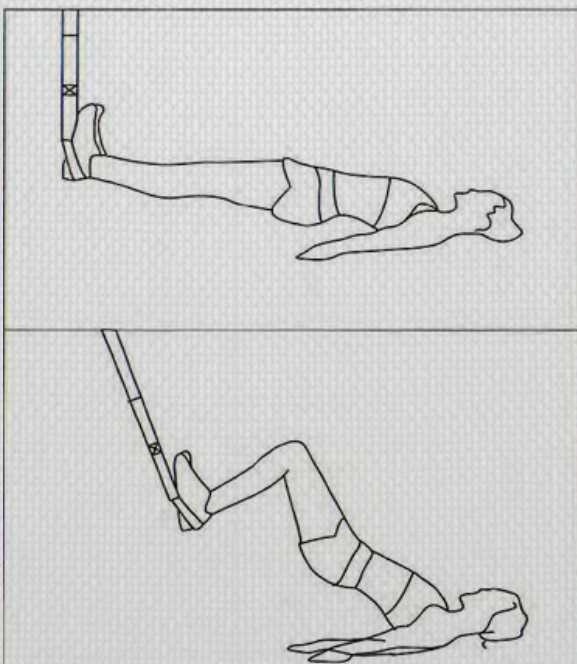
- Túmbate boca arriba, coloca los talones en las cunas para pies bajo el punto de anclaje. Caderas abajo, brazos a los lados
- Curve los talones hacia las caderas
- Vuelva lentamente a la posición inicial



Presione los talones hacia abajo durante todo el movimiento

Ejercicio 2 Curl de isquiotibiales

Talones en ancla
Apunte las caderas hacia arriba



Realice el ejercicio comenzando con los talones bajo el punto de anclaje y las caderas elevadas

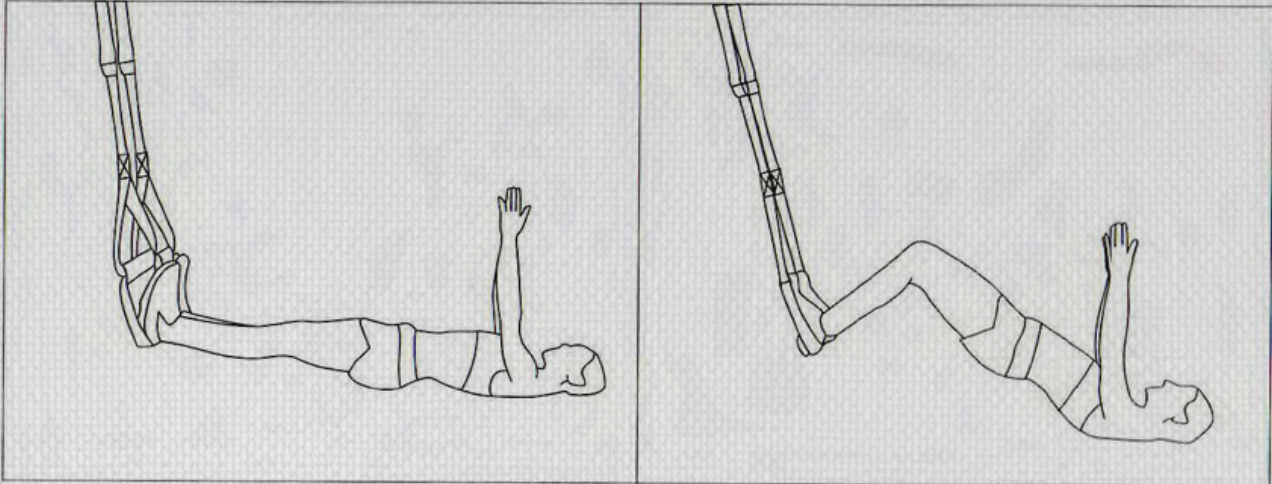


Mantenga las rodillas a 90 grados y las caderas levantadas en la parte superior del movimiento; no deje que las caderas descansen en el suelo entre repeticiones.

Ejercicio 3

Curl de isquiotibiales

Talones ligeramente delante del punto de anclaje. Caderas y brazos arriba

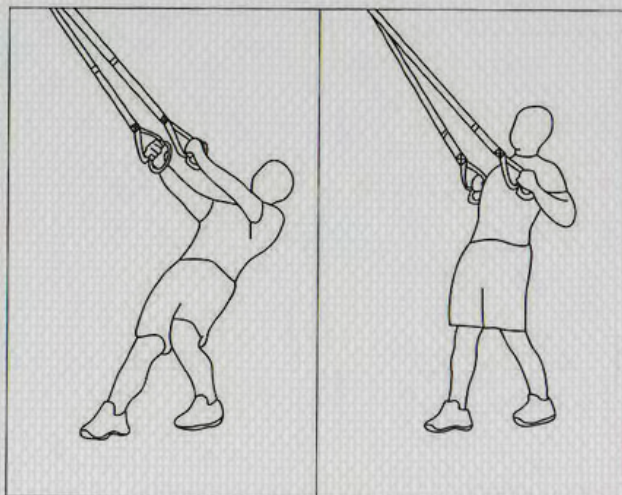


Realice el ejercicio comenzando con los talones ligeramente por delante de las caderas del punto de anclaje y los brazos levantados.

4 Serie Fila

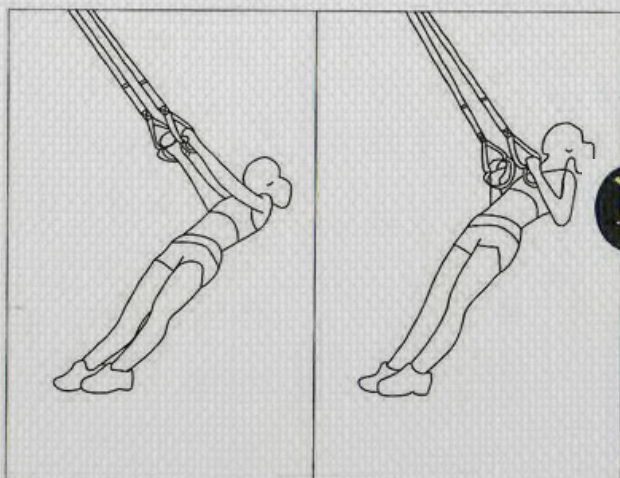
Ejercicio 1 Suspensión hacia atrás Ángulo medio Desplazamiento de pies

- De cara al Suspension Trainer, desplace los pies, extienda los brazos hacia delante e inclínese hacia atrás
- Tire del pecho hacia delante, apriete los músculos de la espalda
- Vuelva a la posición inicial



Cambie la pierna adelantada a mitad de la serie

Ejercicio 2 Suspensión hacia atrás Ángulo profundo Postura estrecha

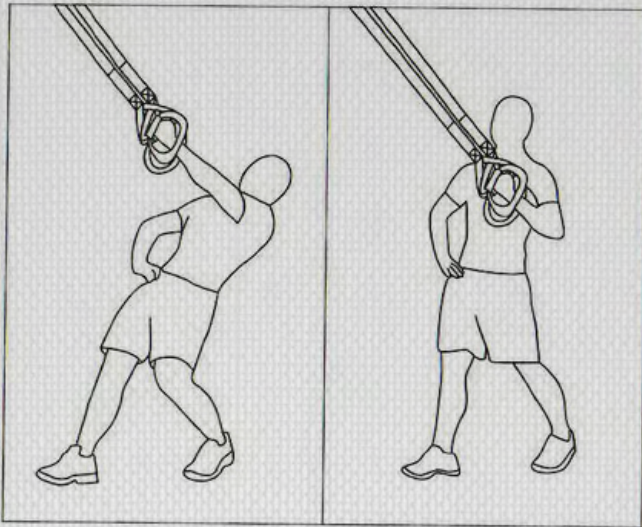


Realice el ejercicio con los pies más juntos y más cerca del punto de anclaje.

Mantenga los hombros hacia abajo y hacia atrás durante todo el movimiento y los brazos a 45 grados del cuerpo en la parte superior de cada repetición.

Ejercicio 3

Suspensión en un solo brazo
Ángulo Medio: Pies Desplazados

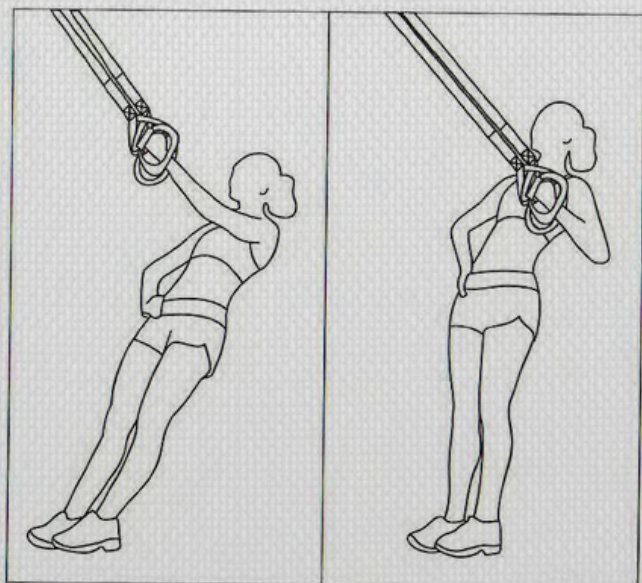


Cambia de pierna a mitad de la serie

- Configure el Suspension Trainer en modo de una sola empuñadura
- Colóquese frente al Suspension Trainer, agarre la empuñadura con la mano izquierda y extienda el brazo izquierdo
- Inclínese hacia atrás, coloque la mano libre en la cadera
- Tire del pecho hacia delante, apriete los músculos de la espalda
- Realice una serie completa y repita con el otro brazo.

Ejercicio 4

Suspensión en un solo brazo
Ángulo profundo: Postura estrecha



Realice el ejercicio con los pies más juntos y más cerca del punto de anclaje.

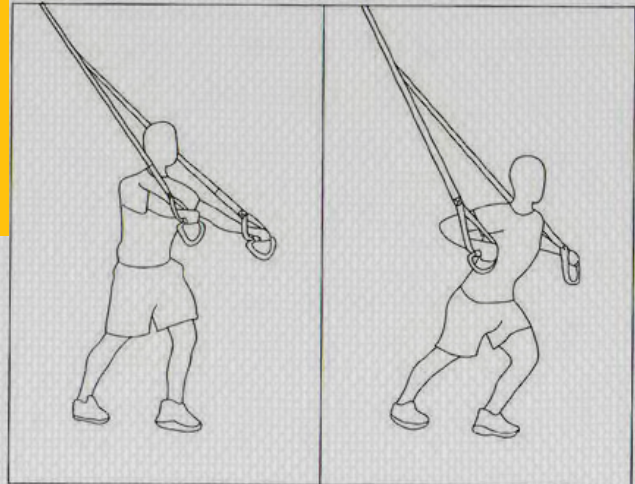
Mantenga el tronco y el cuerpo alineados

5

Serie de press de pecho

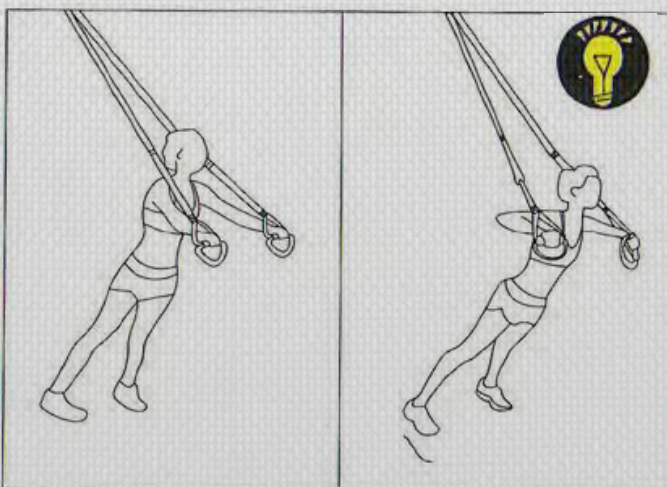
Ejercicio 1 Prensa de pecho Desplazamiento de pies

- De frente al Suspension Trainer con los pies desplazados y los brazos extendidos hacia delante
- Baje el pecho en un movimiento de flexión
- Vuelva a la posición inicial



Cambia la pierna adelantada a mitad de la serie

Ejercicio 2 Prensa de pecho Postura ancha



Realiza el ejercicio con los pies más allá de la anchura de los hombros.

Levanta ligeramente las manos para evitar que las correas te rocen los brazos.

Ejercicio 3

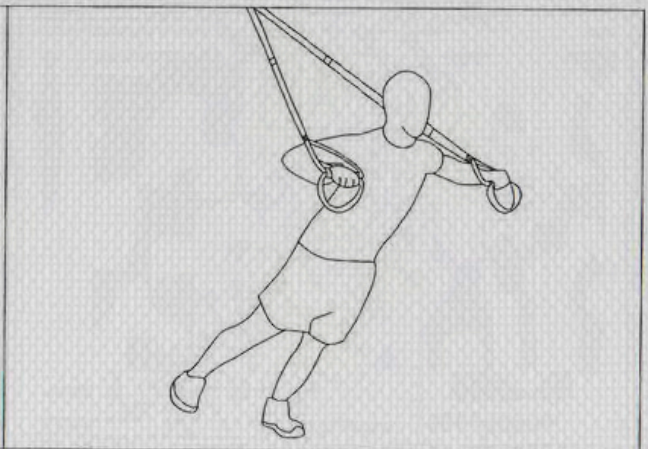
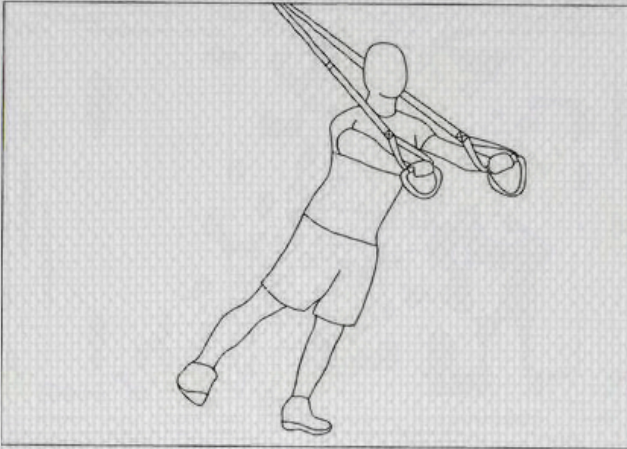
Prensa de pecho

Pierna extendida hacia un lado

Realice el ejercicio con una pierna extendida hacia un lado.



Cambia de pierna a mitad de la serie.

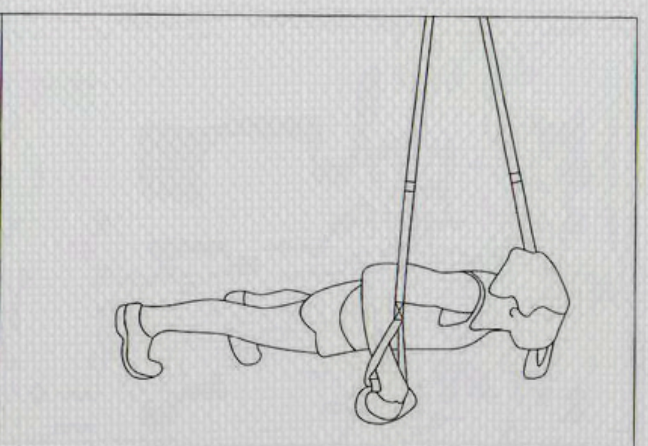
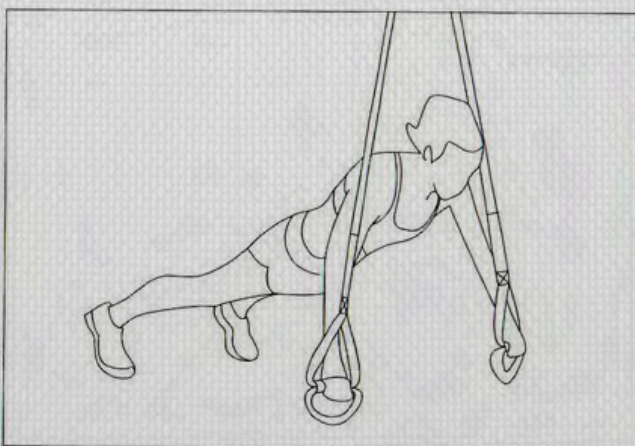


Ejercicio 4

Prensa de pecho

Ángulo profundo: Postura Amplia

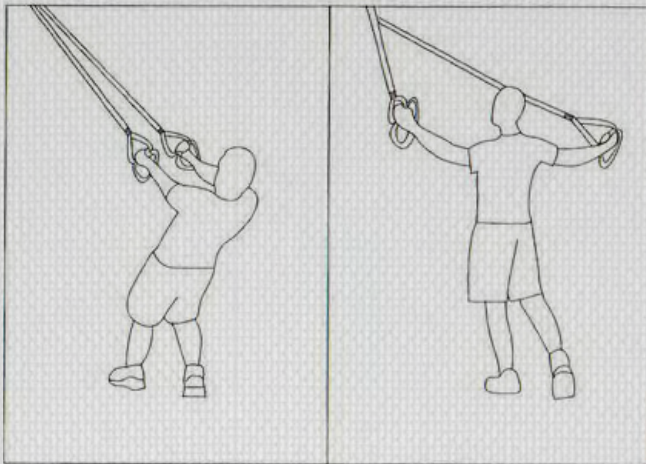
Ejercítense en un ángulo pronunciado y con los pies más abiertos que la anchura de los hombros.



6 Series Deltoid Fly

Ejercicio 1

Prensa de pecho Desplazamiento de pies

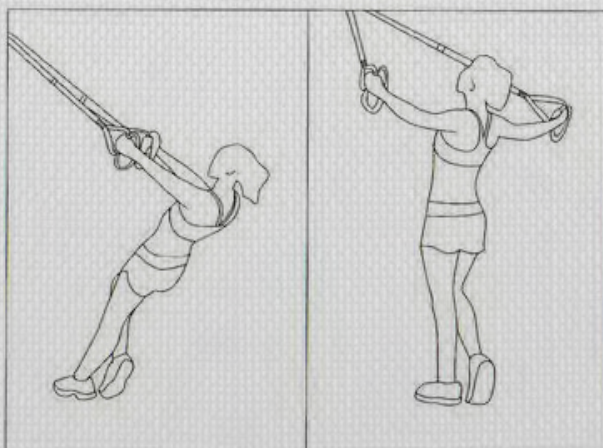


Cambia la pierna adelantada a mitad de la serie para añadir intensidad. Haz una pausa al final del movimiento.

- Colóquese frente al Suspension Trainer con los pies desplazados, busque la posición final en T (imagen B), luego inclínese hacia atrás hasta la posición inicial (imagen A)
- Lleve el cuerpo hacia delante tirando de los brazos hacia atrás en forma de T, desplazando el peso de la pierna trasera a la delantera: mantenga los ojos en el punto de anclaje
- Mantenga la tensión en el Suspension Trainer durante todo el movimiento; no utilice el impulso
- Vuelva a la posición inicial

Ejercicio 2

Prensa de pecho Postura ancha



Cambie la pierna adelantada a mitad de la serie

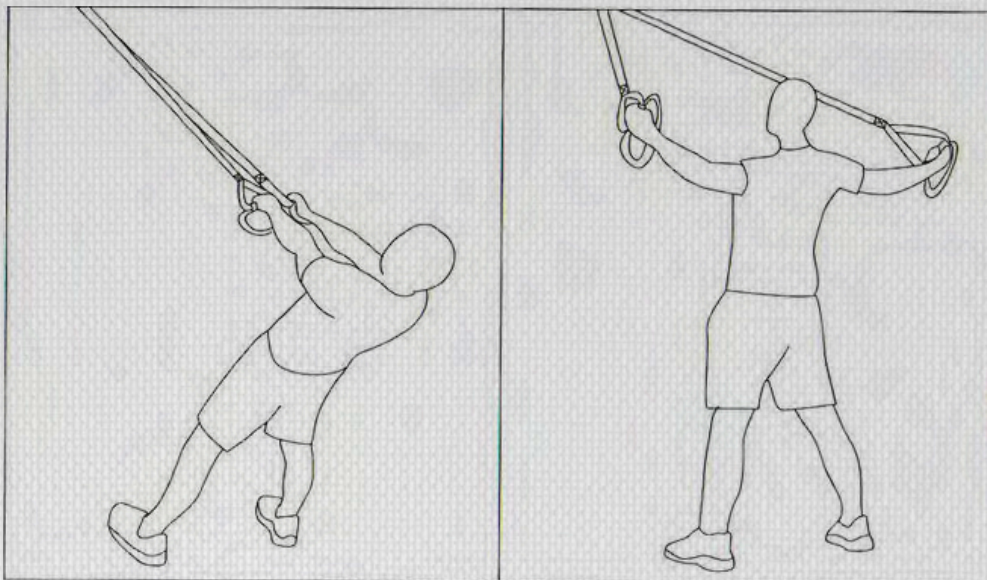
Realizar el ejercicio con los pies ligeramente desplazados

Ejercicio 3

Prensa de pecho

Pierna extendida hacia un lado

Realice el ejercicio con los pies más abiertos que la anchura de los hombros.

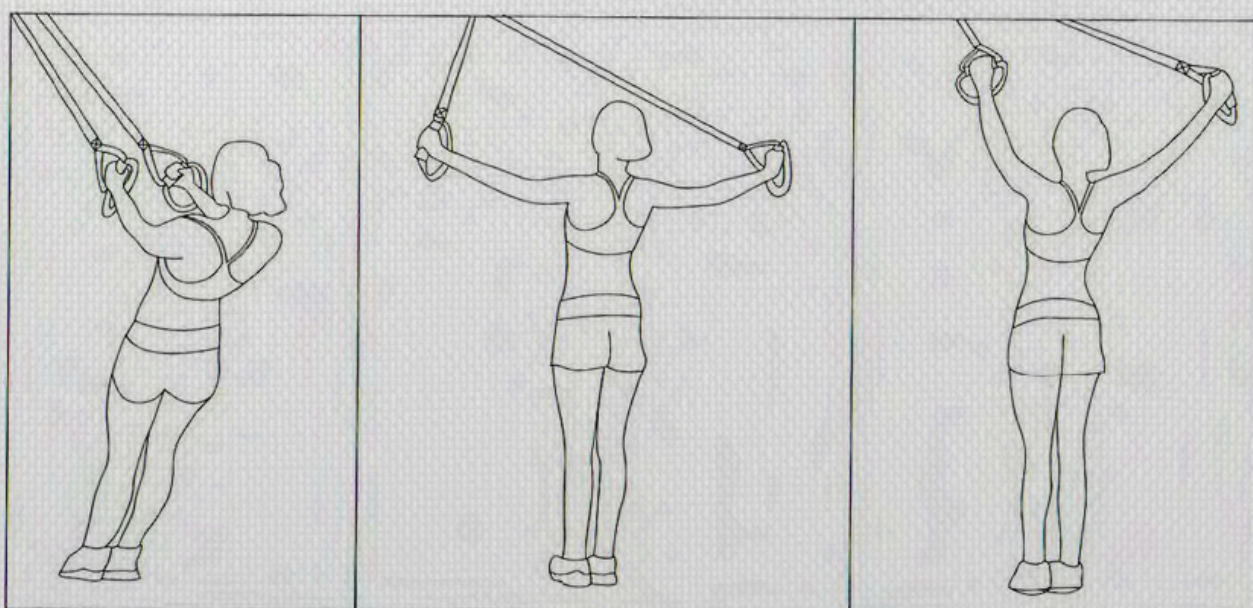


Ejercicio 4

T+Y Mosca

Pies juntos

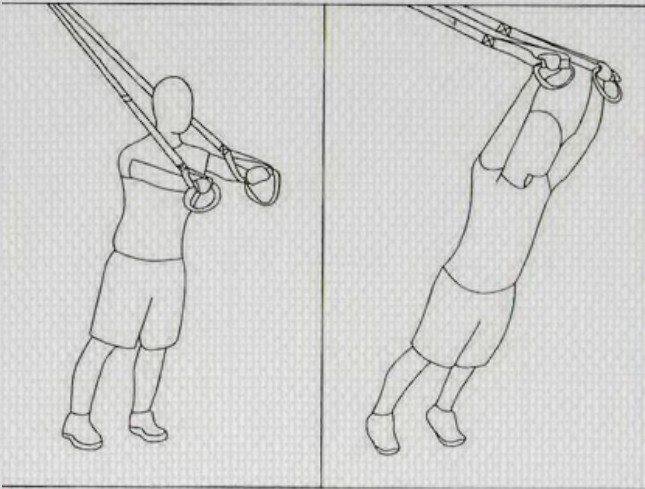
Realice el ejercicio con los pies juntos, alternando los brazos entre las posiciones T e Y.



7

Serie Roll Out

Ejercicio 1 Despliegue de pie

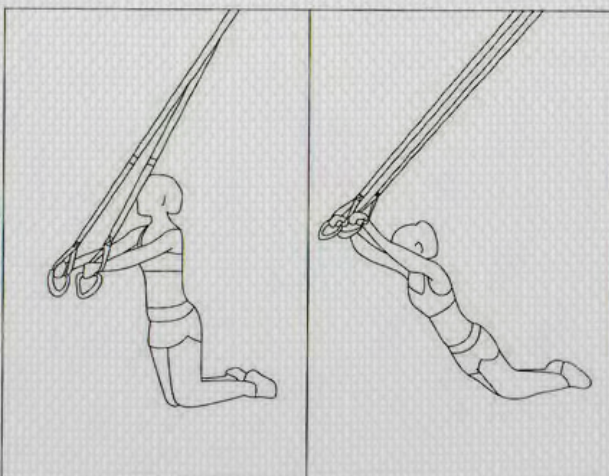


- De espaldas al punto de anclaje con el avance a la anchura de los hombros, extienda los brazos hacia delante e inclínese hacia el Suspension Trainer
- Eleve lentamente los brazos por encima de la cabeza, manteniendo el cuerpo alineado mientras se mueve hacia delante
- Vuelva a la posición inicial



No doble los brazos.

Ejercicio 2 Rodillera Cara opuesta al punto de anclaje

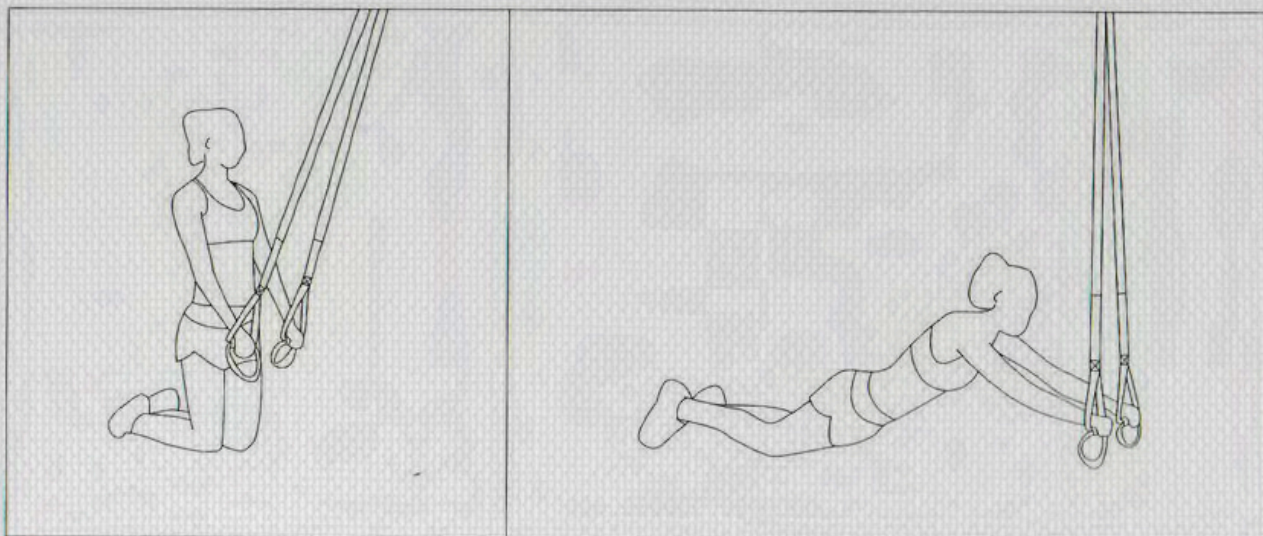


- De espaldas al punto de anclaje, arrodílese con los pies debajo del punto de anclaje y extienda los brazos hacia delante
- Inclínese lentamente hacia delante manteniendo los brazos extendidos y la espalda recta
- Vuelva a la posición inicial

Ejercicio 3

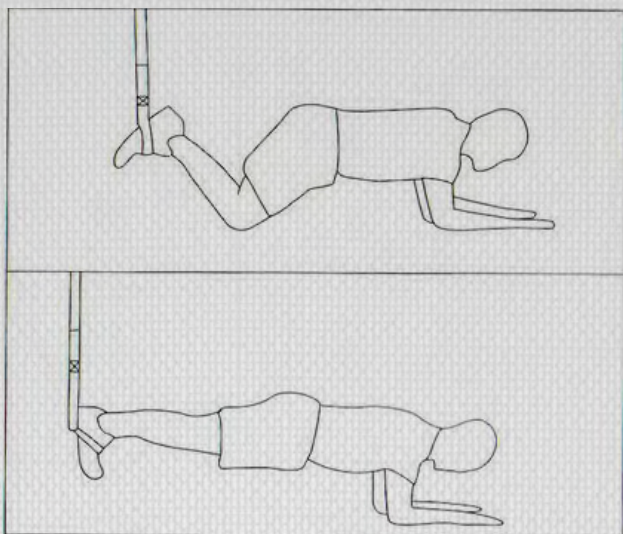
Rodillera

Punto de anclaje de la cara



Realice el ejercicio mirando hacia el punto de anclaje, con el extremo de la mano directamente debajo del punto de anclaje.

Ejercicio 1 Talón suspendido En antebrazos

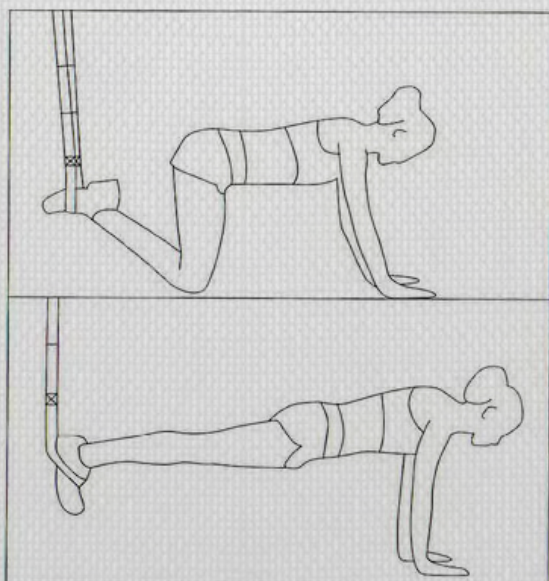


- Coloque los pies (con los dedos hacia abajo) en los reposapiés bajo el punto de anclaje.
- Coloque las rodillas y los antebrazos en el suelo
- Levante las rodillas hasta la posición de tabla y manténgalas así



Mantenga el cuerpo alineado, no deje que las caderas o la espalda se hundan.

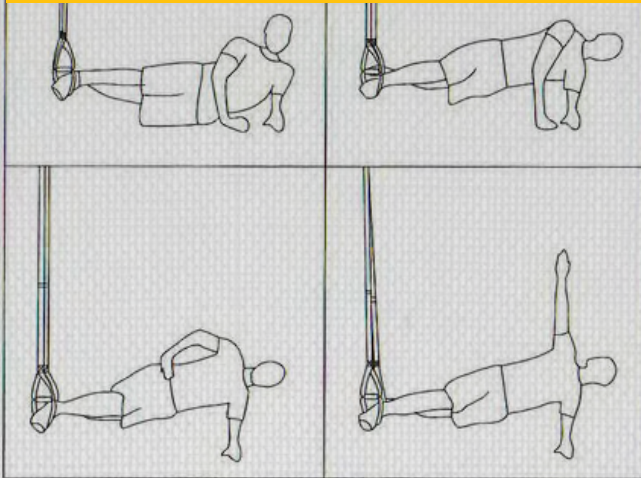
Ejercicio 2 Talón suspendido En manos



Realice el ejercicio con las manos.

Ejercicio 3

Plancha lateral suspendida En los antebrazos



- Tumbate sobre la cadera y el antebrazo izquierdos con los dedos de los pies en cunas bajo el punto de anclaje, las piernas desplazadas y la pierna superior adelantada
- Levantar las caderas hasta la posición de tabla
- Volver a la posición inicial
- Realice una serie completa y repita con el otro brazo

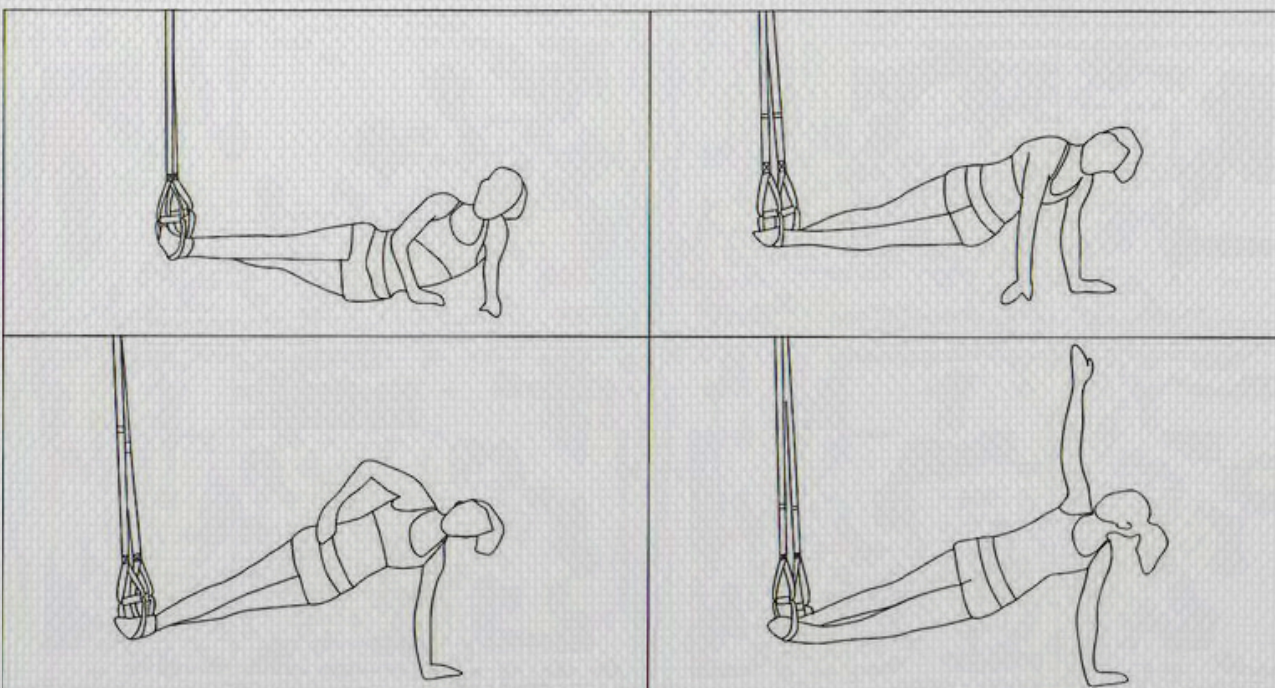


Aumenta la intensidad llevando el brazo libre a la cadera o levantando el brazo libre hacia el techo

Ejercicio 4

Plancha lateral suspendida En movimiento

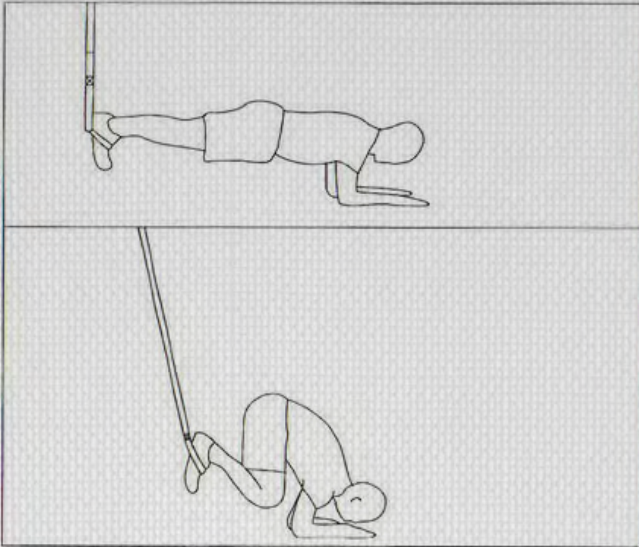
Realice el ejercicio con una mano.



9

Serie Crunch Suspendingida

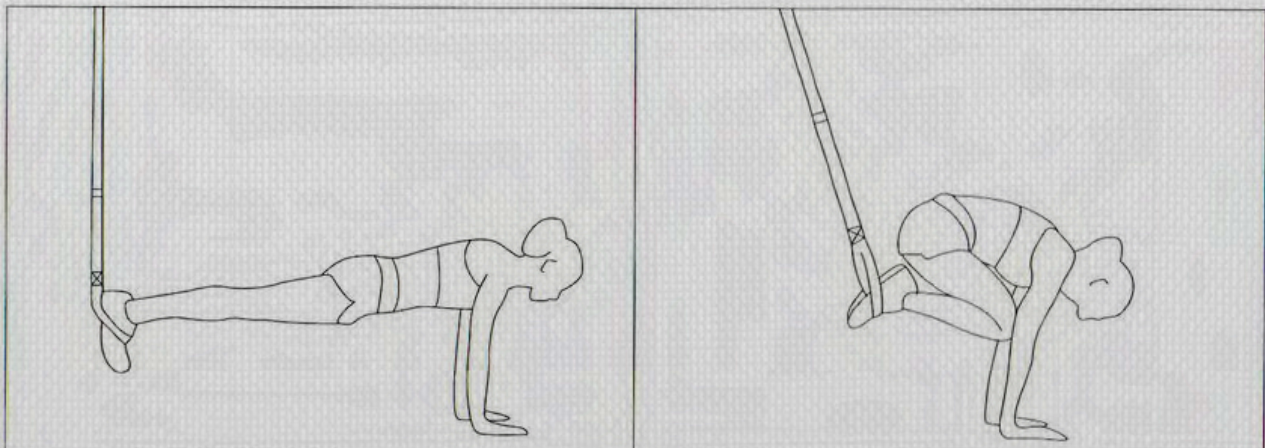
Ejercicio 1 Crunch suspendido En antebrazos



- Coloque los pies (con los dedos hacia abajo) en los reposapiés bajo el punto de anclaje y adopte la posición de plancha sobre los antebrazos.
- Levante el coxis y lleve las rodillas al pecho
- Vuelva a la posición inicial

Ejercicio 2 Crunch suspendido En manos

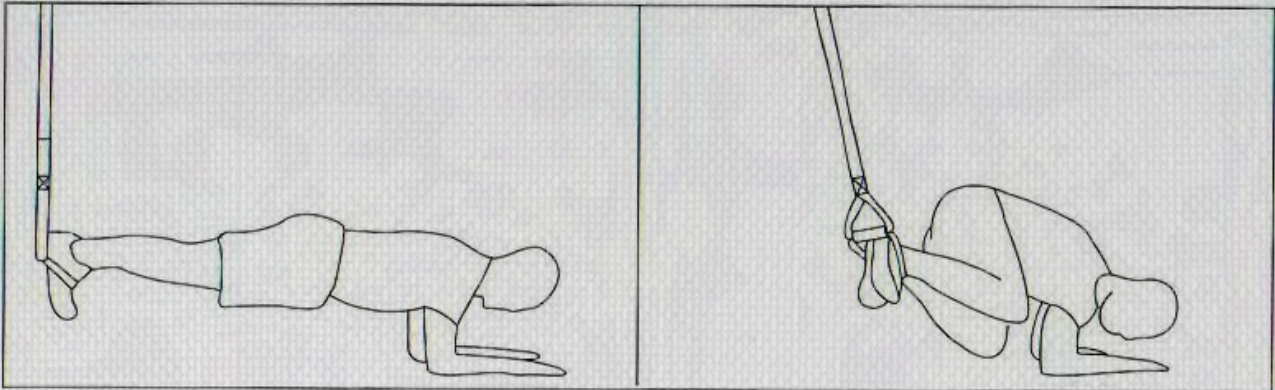
Realice el ejercicio con las manos.



Ejercicio 3

Crunch oblicuo suspendido

En antebrazos

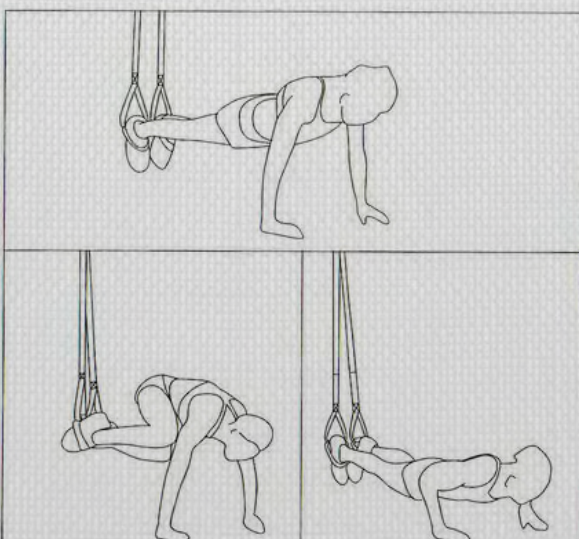


- Coloque los pies (con los dedos hacia abajo) en los reposapiés debajo del punto de anclaje. Colóquese en posición de tabla sobre los antebrazos.
- Levante el coxis y lleve las rodillas al codo derecho.
- Vuelva a la posición inicial y repita llevando las rodillas al codo izquierdo.

Ejercicio 4

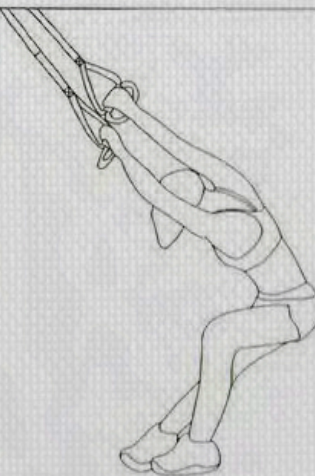
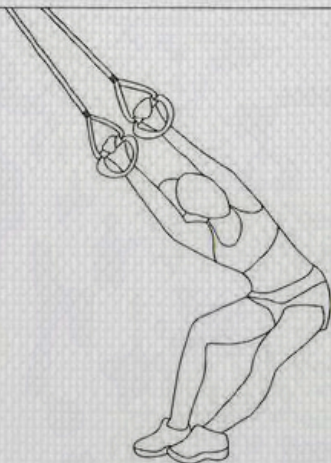
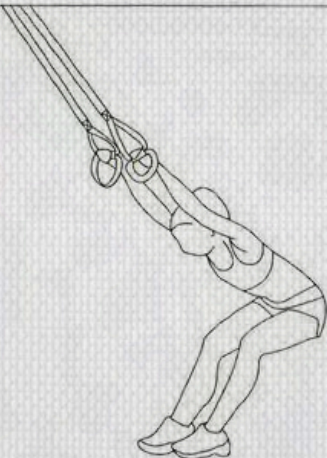
Crunch oblicuo suspendido

En manos



- Coloque los pies (dedos de los pies hacia abajo en cunas de pie bajo un punto de hor, asumir plank. Posición sobre las manos
- Levante el coxis y lleve las rodillas al codo izquierdo
- Vuelva a la posición inicial y realice una flexión de brazos
- Levante el coxis y lleve las rodillas al codo derecho
- Vuelva a la posición inicial y realice una flexión de brazos

Ejercicio 1 Estiramiento de la zona lumbar



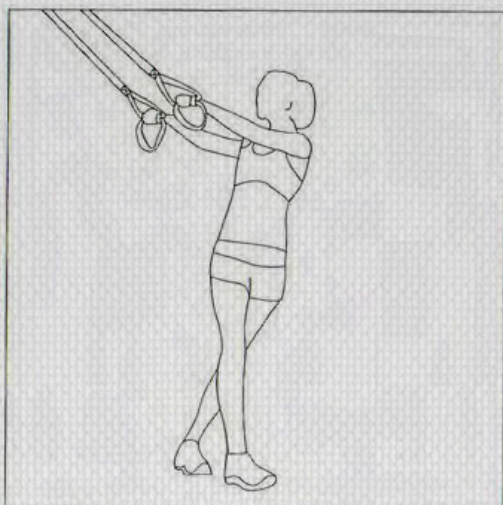
- Colóquese frente al Suspension Trainer y extienda los brazos hacia delante
- Flexione las caderas y deje caer el coxis hacia el suelo con las rodillas ligeramente flexionadas y mantenga la posición.
- Estire la rodilla izquierda, gire los hombros hacia la izquierda y mantenga la posición.
- Vuelva al centro
- Estire la rodilla derecha, gire los hombros hacia la derecha y aguante
- Vuelva al centro
- Respire profundamente
- Mantenga la espalda plana



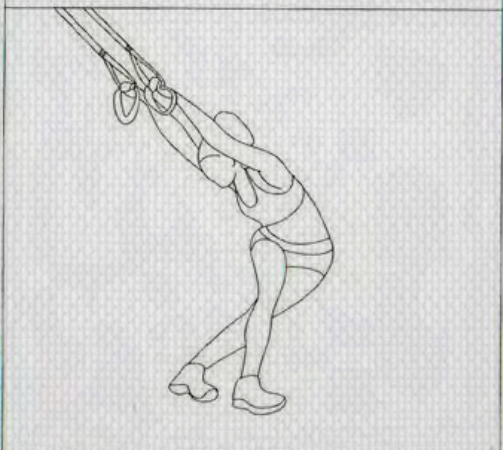
Para aumentar la intensidad, apóyese en la cadera de la pierna estirada mientras flexiona el cuádriceps.

Ejercicio 2

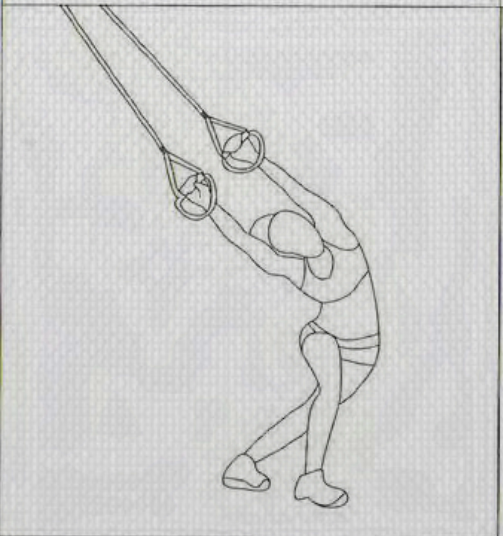
Estiramiento de torso largo



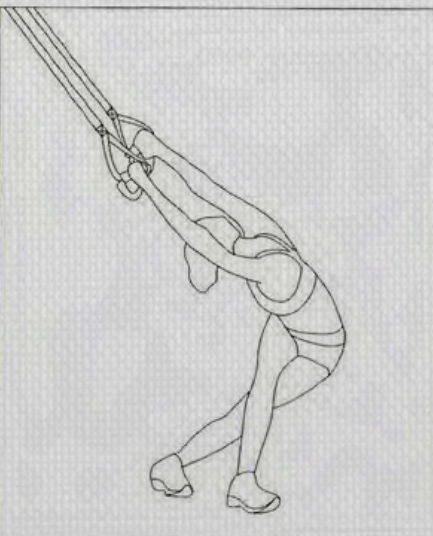
- Colóquese frente al Suspension Trainer con los brazos extendidos, cruce la pierna derecha sobre la izquierda y gire las caderas hacia la izquierda



- Deje caer la cadera izquierda al suelo, gire la parte superior del cuerpo y los brazos hacia el Suspension Trainer y mantenga la posición



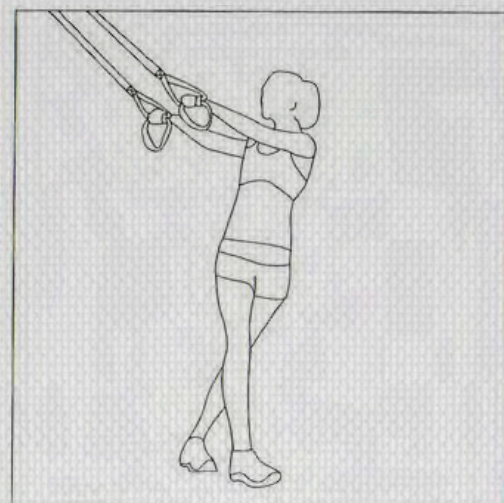
- Gire el pecho hacia la izquierda y mantenga
- Gire el pecho hacia la derecha y mantenga
- Vuelva a la posición inicial
- Cambie de pierna y repita



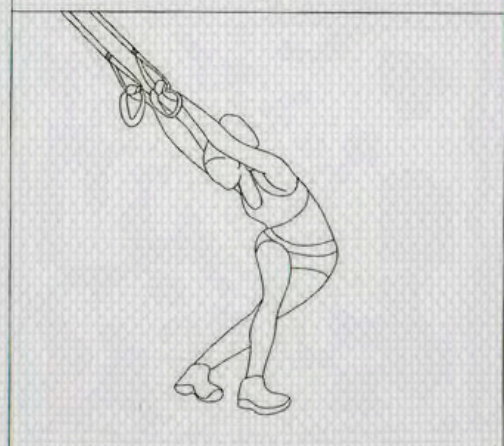
Ajuste la posición del cuerpo para liberar los músculos tensos

Ejercicio 3

Estiramiento de pecho y torso



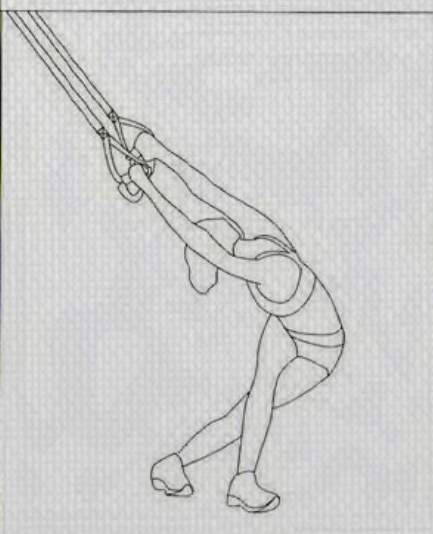
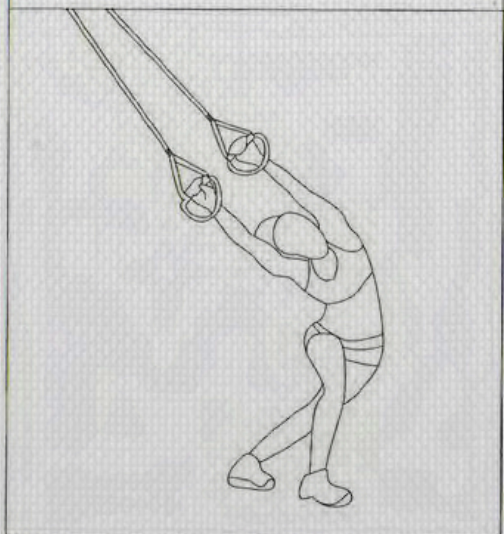
- Colóquese de espaldas al Suspension Trainer, con los brazos en T y los pies desplazados.
- Presione el pecho hacia delante y sienta el estiramiento en el pecho y los brazos
- Extienda el brazo izquierdo hacia arriba, gire el pecho hacia la derecha, mire hacia atrás con los ojos en la mano derecha



- Mete la pelvis, estira el brazo derecho hacia arriba, gira el pecho hacia la izquierda, mira hacia atrás y mantén la vista en la mano izquierda
- Vuelve a la posición inicial
- Cambia de pierna y repite



Respira profundamente



- Presione el talón trasero contra el suelo, doble la rodilla trasera y contraiga los glúteos para estirar el flexor de la cadera y la pantorrilla.

Tabla de ejercicios

Para cada serie de ejercicios, realice series de 30 segundos (para ejercicios de un solo lado, realice 30 segundos en cada lado). Para cada serie, seleccione el(los) ejercicio(s) adecuado(s) a su nivel de forma física. Los ejercicios están ordenados del más fácil al más difícil. Descanse 30 segundos después de cada serie.

Serie #	Ejercicio
1	Serie de sentadillas (dos series de 30 segundos) Descanse 30 segundos entre cada serie
2	Serie Sprinters (dos series de 30 segundos - una serie en cada pierna) Descanse 30 segundos entre cada serie
3	Serie de isquiotibiales (dos series de 30 segundos) Descanse 30 segundos entre cada serie
4	Serie de remo (dos series de 30 segundos) Descanse 30 segundos entre cada serie
5	Serie de press de pecho (dos series de 30 segundos) Descanse 30 segundos entre cada serie
6	Serie de mosca T+Y (dos series de 30 segundos) Descanse 30 segundos entre cada serie
7	Serie Roll Out (dos series de 30 segundos) Descanse 30 segundos entre cada serie
8	Serie de planchas (dos series de 30 segundos con cada pierna) Descanse 30 segundos entre cada serie
9	Serie de abdominales suspendidos (dos series de 30 segundos) Descanse 30 segundos entre cada serie
10 11 12	Serie Flexibilidad

