

Rutina de Entrenamiento en Máquina Multifuncional

Programa estructurado de fuerza e hipertrofia para estaciones multigimnasio (torre de poleas, press y extensión). Publicado por deporte-nutricion.net · Hoja imprimible y registro de progresión.

Ajustes y Seguridad Biomecánica: Antes de iniciar, ajuste la altura del asiento para que las empuñaduras del press queden a la altura media del pectoral. En poleas altas y bajas, mantenga la columna neutra y evite el impulso lumbar. Controle la fase excéntrica (bajada de 2 a 3 segundos) y no permita que las placas de peso choquen violentamente entre repeticiones.

Día 1: Torso Empuje y Tracción (Pecho, Espalda y Brazos)

Estación / Ejercicio	Músculo Principal	Series × Repeticiones	Descanso	Puntos Clave de Ejecución
Press de Pecho Sentado (Brazos guiados)	Pectoral mayor, tríceps	3-4 × 8-12	90 seg	Retracción escapular contra el respaldo; empujar sin hiperextender codos.
Jalón al Pecho (Polea alta con barra)	Dorsal ancho, bíceps	3-4 × 10-12	90 seg	Tirar hacia la clavícula con torso inclinado ~10-15°; no pasar la barra tras la nuca.
Peck Deck / Contractor (Aperturas guiadas)	Pectoral (aislamiento)	3 × 12-15	60 seg	Codos a la altura del hombro, ligera flexión constante; apretar 1s en contracción.
Remo Sentado en Polea Baja (Agarre neutro estrecho)	Dorsal, romboides, trapecio	3 × 10-12	75 seg	Tronco erguido, llevar el agarre hacia el ombligo manteniendo hombros bajos.
Extensión de Tríceps (Polea alta con cuerda o barra)	Tríceps braquial	3 × 12-15	60 seg	Codos pegados a los costados sin oscilación del brazo durante la extensión.
Curl de Bíceps (Polea baja de pie)	Bíceps braquial, braquial	3 × 12-15	60 seg	Espalda recta, flexión completa del codo sin balanceo del cuerpo.

Día 2: Tren Inferior y Core (Piernas, Glúteos y Abdomen)

Estación / Ejercicio	Músculo Principal	Series × Repeticiones	Descanso	Puntos Clave de Ejecución
Extensión de Cuádriceps (Rodillo en banco)	Cuádriceps	3-4 × 10-12	75 seg	Alinear el eje de la rodilla con el eje de giro de la máquina; no patear el peso.
Curl Femoral Tumbado/Sentado (Accesorio rodillo)	Isquiosurales	3-4 × 10-12	75 seg	Flexión controlada hacia glúteo; descenso lento sin soltar tensión muscular.
Prensa de Piernas / Empuje (Si incluye plataforma)	Cuádriceps, glúteo mayor	3-4 × 8-12	90 seg	Pies separados al ancho de hombros; no bloquear rodillas en máxima extensión.
Patada de Glúteo en Polea Baja (Con tobillera)	Glúteo mayor	3 × 12-15 / pierna	45 seg	Extensión de cadera hacia atrás apretando glúteo sin arquear la zona lumbar.
Crunch Abdominal en Polea Alta (De rodillas con cuerda)	Recto abdominal	3 × 15-20	60 seg	Flexionar la columna vertebral acercando costillas a la pelvis, no tirar con brazos.

Hoja de Seguimiento Semanal (Progreso de Cargas)

Ejercicio	Semana 1 (kg/reps)	Semana 2 (kg/reps)	Semana 3 (kg/reps)	Semana 4 (kg/reps)
Press de Pecho				
Jalón al Pecho				
Extensión Cuádriceps				
Remo en Polea				
Curl Isquios				

Regla de Progresión Segura: Aumente el peso en la placa inmediatamente superior únicamente cuando pueda completar todas las series con el rango máximo de repeticiones y técnica perfecta.