

Día de Torso (Upper Body)

Pecho, Hombros y Tríceps

1. Press de Banca con Mancuernas (Dumbbell Bench Press)

Descripción: Es el ejercicio fundamental para construir fuerza y tamaño en el pecho (pectorales). También trabaja los hombros (deltoides frontales) y los tríceps.

Técnica:

1. Acuéstate en un banco plano con una mancuerna en cada mano, apoyadas sobre tus muslos.
2. Usa tus rodillas para ayudarte a "patear" las mancuernas hacia arriba, una a la vez, y colócalas a los lados de tu pecho. Tus palmas deben mirar hacia adelante.
3. Contrae el abdomen y apoya firmemente los pies en el suelo.
4. Empuja las mancuernas hacia arriba en un movimiento de arco ligero, hasta que estén casi juntas sobre tu pecho.
5. Baja las mancuernas de forma controlada hasta que estén a los lados de tu pecho, sintiendo un estiramiento.

Consejos:

- Mantén los codos en un ángulo de 45-60 grados respecto a tu torso (no los abras a 90 grados).
- Controla el descenso (fase excéntrica) lentamente.
- Si sientes molestias en la muñeca, puedes probar con un agarre neutro (palmas enfrentadas).

Video: [Cómo hacer Press de Banca con Mancuernas](#)

2. Press de Hombro Sentado con Mancuernas (Seated Dumbbell Shoulder Press)

Descripción: Este ejercicio se enfoca en los deltoides (músculos del hombro), especialmente la parte frontal y media, además de involucrar los tríceps.

Técnica:

1. Siéntate en un banco con respaldo vertical (o a 90 grados).
2. Sostén las mancuernas a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia adelante.
3. Mantén el pecho erguido y el abdomen contraído.
4. Empuja las mancuernas hacia arriba hasta que tus brazos estén completamente extendidos sobre tu cabeza (sin bloquear los codos).
5. Baja lentamente a la posición inicial.

Consejos:

- Evita arquear excesivamente la espalda baja; manténla pegada al respaldo.
- El movimiento debe ser estrictamente vertical, sin balanceos.

Video: [Cómo hacer Press de Hombro Sentado con Mancuernas](#)

3. Press Inclinado con Mancuernas (Incline Dumbbell Press)

Descripción: Realizado en un banco inclinado (30-45 grados), este ejercicio pone un mayor énfasis en la parte superior del pecho (la "cabeza clavicular" del pectoral).

Técnica:

1. Ajusta el banco a una inclinación de 30-45 grados.
2. Realiza el mismo movimiento que el Press de Banca plano.
3. Baja las mancuernas a la parte superior de tu pecho y empuja hacia arriba y ligeramente hacia atrás, siguiendo la línea del banco.

Consejos:

- Este ejercicio pone más estrés en los hombros, así que asegúrate de calentar bien.
- Controla la técnica antes de aumentar el peso.

Video: [Cómo hacer Press Inclinado con Mancuernas](#)

4. Flexiones Inclínadas (Incline Push-Ups)

Descripción: Una variación de la flexión estándar donde las manos se colocan en una superficie elevada (banco, silla, mesa). Esto reduce la cantidad de peso corporal que levantas y enfoca el trabajo en la parte inferior del pecho.

Técnica:

1. Coloca las manos sobre un banco o superficie estable, un poco más anchas que los hombros.
2. Forma una línea recta desde la cabeza hasta los talones. Contrae el abdomen y los glúteos.
3. Baja el pecho hacia el banco, manteniendo los codos relativamente cerca del cuerpo.
4. Empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

Consejos:

- **Importante para tus muñecas:** Para mantenerlas rectas y sin tensión, apoya las palmas en el borde del banco o utiliza soportes para flexiones.
- No dejes que las caderas se caigan.

Video: [Cómo hacer Flexiones Inclínadas](#)

5. Aperturas con Ligas (Band Chest Flys)

Descripción: Un ejercicio de aislamiento excelente para el pecho. La liga proporciona tensión constante, lo que es genial para la conexión mente-músculo.

Técnica:

1. Ancla la liga a un punto fijo detrás de ti, a la altura del pecho.
2. Sujeta las asas y da un paso adelante para crear tensión. Mantén una ligera flexión en los codos (como si abrazaras un árbol grande).
3. Junta las manos frente a tu pecho, apretando los pectorales fuertemente.
4. Regresa lentamente a la posición inicial, controlando la tensión de la liga.

Consejos:

- El movimiento debe venir del pecho, no de los brazos.

- Mantén los hombros hacia atrás y el pecho erguido.

Video: [Cómo hacer Aperturas con Ligas](#)

6. Elevaciones Laterales (Lateral Raises)

Descripción: El ejercicio de aislamiento clave para los deltoides laterales (la parte media del hombro), que da la apariencia de "anchura" a los hombros.

Técnica:

1. Ponte de pie con una mancuerna ligera en cada mano, a los lados de tu cuerpo.
2. Mantén el pecho erguido y una ligera flexión en los codos.
3. Levanta los brazos rectos hacia los lados hasta que estén paralelos al suelo (a la altura de los hombros).
4. Baja lentamente y con control.

Consejos:

- No uses el impulso ni te balancees. Si lo haces, el peso es excesivo.
- Concéntrate en levantar con los hombros, no con los trapecios.

Video: [Cómo hacer Elevaciones Laterales](#)

7. Pushdowns de Tríceps con Liga (Band Triceps Pushdowns)

Descripción: Un ejercicio de aislamiento muy efectivo para los tríceps.

Técnica:

1. Ancla una liga en un punto alto (como el marco de una puerta).
2. Sujeta la liga con ambas manos y mantén los codos "pegados" a los costados de tu torso.
3. Empuja la liga hacia abajo hasta que tus brazos estén completamente extendidos, apretando los tríceps.
4. Regresa lentamente a la posición inicial, sin mover los codos de su sitio.

Consejos:

- El único movimiento debe ocurrir en la articulación del codo. Mantén la parte superior de tus brazos inmóvil.

Video: [Cómo hacer Pushdowns de Tríceps con Liga](#)

8. Flexiones (Push-Ups)

Descripción: El ejercicio de peso corporal por excelencia. Trabaja el pecho, los hombros, los tríceps y el core de manera integrada.

Técnica:

1. Colócate en posición de plancha alta, con las manos un poco más anchas que los hombros.
2. Forma una línea recta desde la cabeza hasta los talones.
3. Baja el cuerpo de forma controlada hasta que tu pecho esté cerca del suelo.
4. Empuja con fuerza para volver a la posición inicial.

Consejos:

- **Importante para tus muñecas:** Utiliza soportes para flexiones, tus nudillos, o mancuernas hexagonales como agarre para mantener las muñecas rectas y evitar molestias.
- "Al fallo" significa hacer tantas repeticiones como puedas con buena técnica.

Video: [Cómo hacer Flexiones \(Push-Ups\)](#)