Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Nombre: DUMBBELL LATERAL RAISE/ Elevaciones Lateral Con Mancuernas**

**Músculo primario**: Hombro

**Músculos que también trabajan**: Trapecio Serrato

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:**

Comienza con un peso ligero y ve aumentando progresivamente para evitar lesiones.

Mantén una ligera flexión de codos durante todo el movimiento.

Evita mover el cuerpo o balancear los brazos, ya que esto reduce la efectividad del ejercicio.

Levanta los brazos hasta que estén paralelos al suelo y no más alto que los hombros para evitar la tensión excesiva en el cuello.

Exhala mientras levantas las pesas y inhala mientras las bajas.

**Errores Frecuentes:**

Levantar las pesas demasiado alto, lo que puede causar tensión en el cuello o lesiones en el hombro.

Realizar el movimiento con demasiado peso, lo que puede llevar a una mala técnica y lesiones.

Balancear el cuerpo o mover los brazos para ayudar a levantar el peso, en lugar de dejar que los músculos de los hombros hagan el trabajo.

**Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: DUMBBELL SHOULDER PRESS/ Press Militar con Mancuernas Sentado**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, trapecios

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:**

Siéntate con la espalda recta y los pies firmemente plantados en el suelo.

Levanta las mancuernas hasta los hombros con las palmas mirando hacia adelante y los codos en ángulo recto.

Extiende los brazos hacia arriba hasta que las mancuernas se toquen en la parte superior.

Baja lentamente las mancuernas a la posición inicial.

Mantén la cabeza erguida y los hombros hacia atrás durante todo el ejercicio.

Respira profundamente y exhala cuando levantes las mancuernas.

**Errores Frecuentes:**

Curvar la espalda y usar impulso para levantar las mancuernas.

Extender demasiado los brazos y bloquear los codos en la parte superior del ejercicio.

Levantar las mancuernas por encima de la cabeza sin mantener los codos en ángulo recto.

Bajar las mancuernas demasiado rápido o dejar que caigan sin control.

Diagrama

Descripción generada automáticamente con confianza baja**Nombre: SMITH MACHINE SHOULDER PRESS/Press Militar En Máquina Smith**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Tríceps/ Serrato

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta el asiento y la altura de la barra para que la barra quede a la altura de los hombros.

Coloca los pies firmemente en el suelo y aprieta los músculos del abdomen para mantener una postura correcta durante el ejercicio.

Agarra la barra con las palmas hacia adelante y los brazos separados al ancho de los hombros.

Mantén los codos hacia abajo y empuja la barra hacia arriba, extendiendo completamente los brazos.

Baja la barra lentamente hacia abajo, manteniendo los codos hacia abajo y controlando el movimiento.

Mantén una respiración constante durante todo el ejercicio.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda o inclinarse hacia adelante o atrás durante el movimiento.

Permitir que los codos se eleven demasiado durante el levantamiento de la barra.

No extender completamente los brazos en la parte superior del movimiento.

No mantener el abdomen y los músculos de la espalda activados durante todo el ejercicio.

Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja**Nombre: CABLE LATERAL RAISE/ Elevación Lateral Con Cable**

**Músculo primario**: hombro, Trapecio, tríceps, Serrato

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la polea a la altura de la cintura y asegura que las agarraderas estén sujetas de forma segura.

Párate de lado frente a la polea y sostén una agarradera en cada mano, manteniendo los brazos rectos y ligeramente por delante del cuerpo.

Mantén una ligera flexión en los codos y levanta las manos hacia arriba y hacia afuera hasta que estén a la altura de los hombros.

Mantén la posición elevada durante 1-2 segundos y luego baja lentamente los brazos hacia abajo.

Mantén la espalda recta y los abdominales contraídos para evitar lesiones de espalda baja.

**Errores Frecuentes:**

Usar demasiado peso y hacer trampa para levantar los brazos.

Extender los brazos demasiado hacia arriba y poner en tensión los hombros y codos.

Girar el cuerpo hacia el lado en el que estás sosteniendo la agarradera y no mantener una postura adecuada.

No mantener la posición elevada durante unos segundos antes de bajar los brazos hacia abajo.

Imagen que contiene aparato de ejercicio, joven, barco, sostener

Descripción generada automáticamente**Nombre: LEVER SHOULDER PRESS/Press Militar con Máquina**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, Trapecios, Serrato

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta el asiento y la altura del agarre de la máquina para que tus brazos queden en línea recta con los hombros.

Sujeta las empuñaduras con un agarre cómodo y seguro.

Levanta el peso con los brazos estirados hasta la altura de los hombros, sin bloquear los codos al final del movimiento.

Baja el peso controladamente hasta la posición inicial sin permitir que los hombros caigan.

Mantén la postura correcta durante todo el ejercicio, evitando balancear el cuerpo hacia adelante o hacia atrás.

**Errores Frecuentes:**

Usar demasiado peso y perder la técnica correcta del movimiento.

Arquear la espalda o inclinarse hacia adelante mientras levanta el peso.

Bloquear los codos al final del movimiento.

No completar el rango completo de movimiento del ejercicio.

Realizar el movimiento con demasiado impulso o velocidad excesiva.

Diagrama, Dibujo de ingeniería

Descripción generada automáticamente**Nombre: BARBELL SHOULDER PRESS/Press Militar Sentado Con Barra**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, trapecios, serrato

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:**

Ajusta la barra en un soporte con el peso adecuado para tu nivel de fuerza.

Siéntate en un banco y ajusta la altura para que la barra esté a la altura de los hombros.

Agarra la barra con las manos un poco más anchas que el ancho de los hombros, con las palmas hacia adelante y los codos debajo de la barra.

Levanta la barra hacia arriba hasta que los brazos estén completamente extendidos, sin bloquear las articulaciones.

Baja la barra lentamente hasta la posición inicial, cerca de la clavícula, manteniendo una buena postura y control del movimiento.

Exhala al subir la barra y inhala al bajarla.

**Errores Frecuentes:**

No usar una barra de pesas adecuada para tu nivel de fuerza.

No ajustar la altura del banco y la barra correctamente.

Agarrar la barra con las manos demasiado juntas o separadas.

Arquear la espalda o encorvar los hombros durante el levantamiento.

Balancear el cuerpo o levantar demasiado peso.

**Imagen que contiene sostener

Descripción generada automáticamenteNombre: BARBELL STANDING CLOSE GRIP MILITARY PRESS/Press Militar Agarre Cerrado De Pie Con Barra**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, Trapecios, Serrato

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:**

Coloca los pies a la anchura de los hombros y mantén las rodillas ligeramente flexionadas durante todo el movimiento.

Agarra la barra con un agarre cerrado, con las manos ligeramente separadas a la distancia de los hombros.

Levanta la barra hasta que quede apoyada sobre los hombros y frente a la cabeza.

Empuja la barra hacia arriba hasta que los brazos queden completamente extendidos por encima de la cabeza.

Baja la barra lentamente a la posición inicial.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda hacia atrás al levantar la barra.

Empujar la barra hacia arriba con la ayuda de la parte inferior del cuerpo.

Mover el cuello hacia adelante o hacia atrás mientras levantas la barra.

Realizar un movimiento brusco o rápido que pueda poner en riesgo la salud o la integridad física.

**Nombre: BARBELL MILITARY PRESS/ Press Militar Con Barra**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, Trapecios, Serrato

**Herramientas**: barra

**Recomendaciones:**

Posición: de pie con los pies separados al ancho de los hombros y la barra apoyada en la parte superior del pecho con las manos separadas un poco más que el ancho de los hombros y las palmas hacia adelante.

Levantar la barra por encima de la cabeza hasta que los brazos estén completamente extendidos.

Bajar la barra lentamente hacia la parte superior del pecho, sin tocar el cuerpo, manteniendo los codos hacia afuera y la espalda recta.

Mantener la cabeza en una posición neutral y evitar arquear la espalda hacia atrás.

Controlar la respiración: exhalar al levantar la barra y inhalar al bajarla.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda hacia atrás al levantar la barra.

Extender los brazos demasiado lejos al levantar la barra, lo que puede causar lesiones en los hombros.

No controlar la respiración.

No mantener la cabeza en una posición neutral, lo que puede causar tensión en el cuello.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza mediaNombre: SUPPORTED LATERAL RAISES/Elevaciones Laterales Con Apoyo**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: trapecio, serrato

**Herramientas**: banco inclinado, Mancuernas

**Recomendaciones:**

Ajusta el banco para que esté en un ángulo de aproximadamente 30-45 grados.

Siéntate en el banco y sostén las mancuernas o pesas en tus manos, con los brazos colgando hacia abajo y las palmas hacia adentro.

Levanta las mancuernas o pesas en línea recta hacia los lados, manteniendo los codos ligeramente flexionados.

Levanta las mancuernas o pesas hasta que los brazos estén paralelos al suelo.

Mantén el control del peso al bajar las mancuernas o pesas hacia abajo.

Exhala al levantar las mancuernas o pesas y mantén la posición durante uno o dos segundos antes de bajarlas.

**Errores Frecuentes:**

Mover los codos hacia delante y hacia atrás en lugar de hacia los lados.

Levantar las mancuernas o pesas demasiado alto, lo que puede provocar tensión en el cuello y los hombros.

Utilizar demasiado peso, lo que puede provocar una mala técnica y lesiones.

No mantener los codos ligeramente flexionados, lo que puede causar tensión en los codos.

Imagen que contiene sostener, mujer, hombre, jugador

Descripción generada automáticamente**Nombre: ALTERNATING DUMBBELL FRONT RAISE/** **Elevación Frontal Alternativa Con Mancuernas**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**:Serrato, Trapecio

**Herramientas**: mancuernas

**Recomendaciones:**

Comience con un peso ligero y aumente gradualmente a medida que adquiera fuerza y técnica adecuada.

Mantenga una postura adecuada con los hombros hacia atrás y el núcleo contraído.

Levante las mancuernas hacia adelante sin mover el torso.

Baje lentamente las mancuernas a la posición inicial sin dejar que el peso caiga bruscamente.

Si siente dolor en el hombro durante el ejercicio, deténgase y consulte a un profesional de la salud.

**Errores Frecuentes:**

Usar un peso demasiado pesado y comprometer la técnica adecuada.

Realizar el movimiento de elevación frontal con demasiado impulso o balanceo.

Realizar el movimiento demasiado rápido sin controlar la mancuerna en todo momento.

Realizar el ejercicio con una mala postura, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones en la espalda o los hombros.

No bajar completamente las mancuernas a la posición inicial, lo que puede causar fatiga muscular y dolor.

Imagen que contiene sostener, jugador

Descripción generada automáticamente**Nombre: TWO ARM DUMBBELL FRONT RAISE/ Elevación Frontal Con Mancuernas A Dos Brazos**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: trapecio, Serrato

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:**

Sostener las mancuernas con un agarre neutro (palmas hacia adentro) y mantener los codos ligeramente flexionados durante todo el movimiento.

Levantar las mancuernas simultáneamente hasta que estén a la altura de los hombros.

Mantener el torso recto y los hombros hacia atrás y abajo durante todo el ejercicio.

Realizar el movimiento de manera controlada y sin hacer movimientos bruscos o balísticos.

**Errores Frecuentes:**

Usar un peso excesivo y realizar el movimiento con un impulso excesivo.

Arquear la espalda o encorvar los hombros durante el movimiento.

No levantar las mancuernas a la altura correcta y por encima de los hombros.

Hacer trampa usando otros músculos para levantar las mancuernas, en lugar de depender principalmente del deltoides anterior.

**Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: SEATED REAR LATERAL DUMBBELL RAISE/Elevación Lateral Trasera Con Mancuernas Sentado**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Trapecio

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:**

Siéntate en el banco o silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.

Sujeta las mancuernas con un agarre neutro (palmas mirándose entre sí) y las manos separadas al ancho de los hombros.

Levanta las mancuernas hacia los lados, manteniendo los codos ligeramente flexionados, hasta que los brazos estén paralelos al suelo.

Mantén la posición por un segundo y luego baja lentamente las mancuernas hacia abajo.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda o encorvar los hombros.

Levantar las mancuernas demasiado alto y/o con los codos completamente extendidos.

Usar un peso demasiado pesado que haga que uses una técnica incorrecta o que provoque dolor en los hombros.

**Nombre: SEATED DUMBBELL LATERAL RAISE/** **Elevación Lateral Con Mancuernas Sentado**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: trapecio, serrato

**Herramientas**: Mancuerna

**Recomendaciones:**

Siéntate en el banco con los pies apoyados en el suelo, la espalda recta y los hombros hacia abajo.

Sujeta una mancuerna en cada mano, con las palmas mirando hacia adentro y los brazos colgando a los lados.

Levanta lentamente ambos brazos hasta que estén paralelos al suelo, manteniendo los codos ligeramente flexionados y los hombros hacia abajo.

Mantén la posición por un segundo y luego baja los brazos de manera controlada a la posición inicial.

Haz varias repeticiones y descansa entre series.

**Errores Frecuentes:**

Levantar demasiado peso y comprometer la forma adecuada.

Usar movimientos bruscos o rebotar las pesas para ayudar en el levantamiento.

Levantar los hombros o encogerlos hacia las orejas mientras se realiza el ejercicio.

Imagen que contiene hombre, sostener, vistiendo, aire

Descripción generada automáticamente**Nombre: BENT OVER LATERAL RAISE/** **Elevación Lateral Mirando Al Suelo**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: trapecio

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:**

Dobla la cintura y mantén la espalda recta para evitar lesiones.

Mantén los codos ligeramente flexionados y levanta los brazos en línea con los hombros.

Mantén el movimiento controlado y evita hacerlo con impulso.

**Errores Frecuentes:**

Levantar los brazos más allá de la línea de los hombros, lo que puede provocar una lesión en el manguito rotador.

Levantar demasiado peso y hacer el ejercicio con impulso, lo que disminuye la efectividad del ejercicio y aumenta el riesgo de lesiones.

**Nombre: Face Pull**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Antebrazos, Trapecio,

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la altura de la polea de forma que esté a la altura del pecho.

Agarra la cuerda con las palmas hacia adentro y los dedos hacia arriba.

Toma la cuerda con un agarre neutro, es decir, con las palmas enfrentadas.

Colócate a una distancia que permita que la cuerda esté tensa pero sin estirar demasiado.

Mantén los codos hacia afuera y a la altura de los hombros, con las manos cerca de la cara.

Tira de la cuerda hacia ti, manteniendo los codos altos y abiertos, y llevando la cuerda hacia la frente de tu cabeza.

Mantén la posición durante 1-2 segundos, luego suelta lentamente y regresa a la posición inicial.

**Errores Frecuentes:**

Utilizar demasiado peso, lo que puede comprometer la técnica y aumentar el riesgo de lesiones.

Tirar demasiado de la cuerda, lo que puede provocar tensión en los hombros y cuello.

Encorvar la espalda o levantar los hombros durante el ejercicio.

No mantener los codos a la altura de los hombros.

**Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: LATERAL RAISE MACHINE/** **Máquina De Elevación Lateral**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Trapecio

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la almohadilla de la máquina para que esté al nivel de tus hombros.

Coloca tus antebrazos sobre las almohadillas y agarra las manijas con un agarre neutral (palmas enfrentadas).

Levanta las manijas hacia los lados manteniendo los brazos rectos hasta que tus manos estén a la altura de tus hombros.

Sostén durante un segundo y luego baja lentamente las manijas a la posición inicial.

Controla el movimiento y evita balancear el cuerpo hacia adelante o hacia atrás.

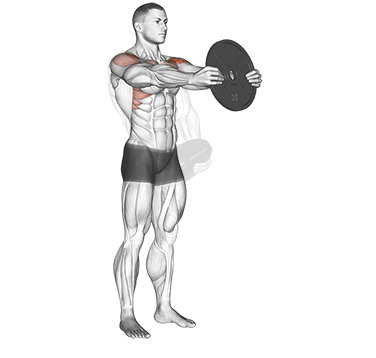
**Errores Frecuentes:**

Utilizar demasiado peso y hacer trampa para levantar las manijas.

Arquear la espalda o encorvar los hombros durante el ejercicio.

Mover la cabeza hacia adelante o hacia atrás durante el levantamiento.

No mantener los codos rectos durante el ejercicio.

**Nombre: WEIGHT PLATE FRONT RAISE/** **Elevación Delantera Del Disco De Peso**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Disco de peso.

**Recomendaciones:**

Coloca un disco de peso en posición vertical, sosteniendo el borde superior del disco con ambas manos, con los brazos estirados hacia abajo.

Lleva el disco de peso hacia adelante, manteniendo los brazos rectos, hasta que los brazos estén paralelos al suelo.

Mantén la contracción durante un segundo antes de bajar el disco de peso a la posición inicial.

Realiza el movimiento con control, evita movimientos bruscos o violentos.

**Errores Frecuentes:**

Utilizar demasiado peso y compensar el movimiento con otros músculos.

Realizar el movimiento con impulso en lugar de control y técnica adecuada.

Realizar el movimiento con una mala postura o técnica, lo que puede provocar lesiones.

**Imagen que contiene carretilla

Descripción generada automáticamenteNombre: TWO ARM CABLE LATERAL RAISE/** **Elevación Lateral De Cable De Dos Brazos**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Serrato, Trapecio

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la polea para que esté a la altura de los hombros.

Agarra los mangos y párate con los pies separados a la anchura de los hombros.

Mantén los brazos rectos y los codos ligeramente flexionados.

Levanta los brazos hacia los lados hasta que estén paralelos al suelo.

Mantén la posición durante un segundo y luego baja lentamente los brazos de nuevo a la posición inicial.

Realiza el movimiento de forma controlada y evita balancear el cuerpo.

**Errores Frecuentes:**

Levantar demasiado peso y utilizar una mala forma.

No mantener los codos ligeramente flexionados durante todo el ejercicio.

Balancear el cuerpo para ayudar en la elevación, lo que reduce la eficacia del ejercicio.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza mediaNombre: CABLE SHOULDER PRESS/Press de Hombros con Banda de Resistencia**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Serrato, trapecio

**Herramientas**: banda de suspensión

**Recomendaciones:**

Coloca la banda de resistencia a una altura similar a la de tus hombros.

Sujeta la banda con ambas manos y colócate en posición erguida, con los pies separados a la altura de los hombros.

Flexiona los codos y lleva las manos hacia los hombros, manteniendo las palmas hacia adelante.

Desde esa posición inicial, extiende los brazos hacia arriba hasta que estén completamente extendidos, sin bloquear los codos.

Mantén el control de la banda mientras bajas lentamente los brazos a la posición inicial.

**Errores Frecuentes:**

Usar una banda de resistencia inadecuada que es demasiado débil o fuerte para ti.

No mantener el control de la banda durante todo el movimiento.

Bloquear los codos en la posición extendida.

No mantener una postura adecuada y alinear los hombros y la columna vertebral.

**Diagrama

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: STANDING SMITH MACHINE SHOULDER PRESS/Press Militar En Máquina Smith De Pie**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, trapecios, Serrato

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Coloca los pies en una posición estable en el suelo y los hombros debajo de la barra de la máquina Smith.

Agarra la barra con una anchura de hombros y con las palmas de las manos hacia adelante.

Mantén la columna vertebral erguida y el núcleo apretado durante todo el ejercicio.

Lleva la barra hacia arriba hasta que esté por encima de la cabeza, sin bloquear las articulaciones del hombro en la posición final.

Baja la barra de forma controlada y evita golpear la parte superior del pecho con ella.

**Errores Frecuentes:**

Usar demasiado peso y no completar la gama completa de movimiento.

Arquear la espalda o inclinarse hacia adelante durante el levantamiento.

Bloquear las articulaciones del hombro en la posición final, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

Realizar el ejercicio demasiado rápido, lo que puede disminuir la activación muscular.

Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza media**Nombre: INCLINE DUMBBELL REVERSE FLY/ Fly Inverso Inclinado Con Mancuernas**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Triceps, Trapecio

**Herramientas**: Banco Inclinado, Mancuernas

**Recomendaciones:**

Ajusta el banco a una inclinación de 45 grados.

Toma una mancuerna en cada mano y siéntate en el banco con las piernas extendidas.

Inclínate hacia adelante para que tu pecho esté casi tocando el banco y mantén una ligera flexión en los codos.

Levanta los brazos hacia los lados, manteniendo la posición de los codos y la posición de las muñecas, hasta que tus brazos estén paralelos al suelo.

Mantén la contracción de los músculos de la espalda y los hombros durante un segundo en la parte superior del movimiento.

Baja lentamente las mancuernas a la posición inicial.

**Errores Frecuentes:**

No inclinar el banco lo suficiente o demasiado.

Realizar el ejercicio con un peso excesivo, lo que puede causar una mala forma y tensión en los músculos de la espalda.

Mover los brazos demasiado alto o demasiado bajo, lo que puede causar tensión en el cuello y los hombros.

No mantener la posición correcta de los codos y las muñecas durante el ejercicio, lo que puede disminuir la eficacia del ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones.

**Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: LEVER LATERAL RAISE/** **Elevación Lateral De Palanca**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: trapecios

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta el asiento de la máquina para que las manijas estén a la altura de tus hombros cuando estés sentado

Agarra las manijas con las palmas hacia abajo y los codos ligeramente flexionados

Levanta las manijas hacia los lados con los brazos extendidos, asegurándote de mantener los codos en línea con los hombros

Mantén una buena postura durante todo el ejercicio, manteniendo el pecho hacia afuera y los hombros hacia abajo y hacia atrás

**Errores Frecuentes:**

Realizar el movimiento con demasiado peso, lo que puede resultar en una mala forma y lesiones

Permitir que los hombros se encorven hacia adelante durante el movimiento, lo que puede poner tensión en el cuello y la parte superior de la espalda

Realizar el movimiento demasiado rápido o con un rango de movimiento limitado.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: KETTLEBELL ONE-ARM MILITARY PRESS/Press Militar con Pesa Rusa**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Serrato, Triceps

**Herramientas**: Pesa Rusa

**Recomendaciones:**

Sostenga la pesa rusa con la mano, con la palma de la mano hacia adentro y el peso apoyado en el hombro.

Coloque los pies a la altura de los hombros y mantenga la espalda recta.

Presione la pesa rusa hacia arriba, extendiendo completamente el brazo, asegurándose de mantener el equilibrio y la postura correcta.

Baje la pesa rusa lentamente hacia el hombro y repita el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

No mantener la espalda recta durante el ejercicio, lo que puede causar lesiones en la columna vertebral.

No extender completamente el brazo durante el movimiento hacia arriba, lo que reduce la efectividad del ejercicio.

Usar una pesa rusa demasiado pesada que no se pueda controlar adecuadamente, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones en el hombro o la espalda.

**Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza mediaNombre: RESISTANCE BAND SEATED SHOULDER PRESS/Press Militar Con Banda Sentado**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Serrato, Trapecio

**Herramientas**: Banda de Resistencia

**Recomendaciones:**

Asegúrate de usar una banda de resistencia con una tensión adecuada para tu nivel de fuerza.

Sienta en una silla o banco estable con los pies apoyados en el suelo.

Sujeta la banda de resistencia con ambas manos a la altura de los hombros, manteniendo los codos hacia abajo y la espalda recta.

Presiona hacia arriba hasta que los brazos estén completamente extendidos sobre la cabeza.

Baja lentamente la banda a la posición inicial mientras controlas la tensión de la banda en todo momento.

Mantén una respiración controlada y constante durante todo el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

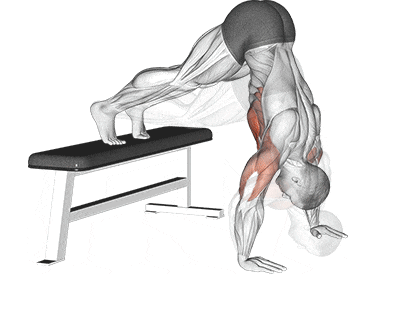
Usar una banda de resistencia con una tensión inadecuada para tu nivel de fuerza.

Arquear la espalda durante el movimiento.

Levantar los hombros hacia las orejas.

Usar impulso para levantar la banda en lugar de utilizar la fuerza de los músculos de los hombros.

No controlar la tensión de la banda durante todo el movimiento.

**Nombre: BENCH PIKE PUSH-UP/Flexión En Pica con Ayuda**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Triceps, Pecho

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Colóquese en posición de plancha alta con los pies sobre una superficie y las manos en el suelo directamente debajo de los hombros.

Mantenga las piernas rectas y los glúteos y abdominales apretados para mantener el equilibrio.

Baje el cuerpo hacia el banco doblando los codos mientras lleva las caderas hacia arriba para formar una "V" invertida.

Presione hacia arriba para volver a la posición inicial.

Mantenga una técnica adecuada y un rango de movimiento completo.

**Errores Frecuentes:**

No mantener el equilibrio.

No bajar lo suficiente o bajar demasiado el cuerpo.

No apretar los glúteos y abdominales para mantener la estabilidad.

Utilizar una técnica incorrecta, como una curva en la espalda o arquear el cuello.

**Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: PIKE PUSH-UP/Flexión en Pica**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, pecho, abdomen

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Comience en una posición de plancha y las manos colocadas debajo de los hombros. Mantenga los codos rectos y las piernas estiradas.

Mueva su cuerpo hacia arriba en forma de triángulo, llevando las caderas hacia arriba y hacia atrás. Mantenga las piernas y la espalda rectas y los brazos estirados.

Baje lentamente el cuerpo hasta la posición inicial, doblando los codos y manteniendo los brazos cerca del cuerpo.

Mantenga los músculos del núcleo apretados para evitar que la parte inferior de la espalda se arquee.

**Errores Frecuentes:**

Levantar demasiado las caderas, lo que puede disminuir la intensidad del ejercicio y hacer que se pierda la forma adecuada.

Flexionar los codos hacia los lados en lugar de hacia atrás, lo que puede aumentar la tensión en los hombros y provocar lesiones.

No mantener los músculos del núcleo apretados, lo que puede llevar a una forma deficiente.

Imagen que contiene deporte, aparato de ejercicio, hombre, sostener

Descripción generada automáticamente**Nombre: LEVER SHOULDER PRESS (HAMMER GRIP)/Press Militar en Máquina Agarre Martillo**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Serrato, Trapecio, triceps

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta el asiento y la almohadilla de respaldo de la máquina para que se adapte a tu altura y tamaño corporal.

Agarra las manijas con un agarre martillo (con las palmas mirando hacia adentro) y mantén los codos hacia afuera durante todo el ejercicio.

Mantén una postura estable y los pies firmemente apoyados en el suelo durante todo el movimiento.

Levanta los brazos hacia arriba y hacia afuera hasta que estén completamente extendidos y paralelos al suelo.

Haz una breve pausa en la posición extendida antes de bajar los brazos de manera controlada hacia la posición inicial.

**Errores Frecuentes:**

No utilizar un agarre martillo (con las palmas mirando hacia adentro) durante el ejercicio.

No mantener los codos hacia afuera durante todo el movimiento.

No ajustar la máquina a tu altura y tamaño corporal, lo que puede provocar una mala postura y lesiones.

Utilizar un peso demasiado pesado y compensar con otros músculos en lugar de enfocarse en los hombros.

**Imagen que contiene deporte, jugador, béisbol, pelota

Descripción generada automáticamenteNombre: BARBELL FRONT RAISE/** **Elevación Frontal Con Barra**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Serrato, Trapecio

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:**

Comienza con un peso adecuado y aumenta gradualmente.

Mantén los codos ligeramente flexionados durante todo el ejercicio para evitar tensión en las articulaciones.

Levanta la barra a la altura de los hombros, evitando levantarla por encima de los ojos.

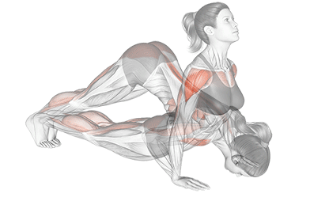
Mantén el torso firme y estable durante todo el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

Levantar la barra demasiado alto, lo que puede provocar tensión en el cuello y en los hombros.

Flexionar los codos en exceso durante el levantamiento, lo que puede provocar tensión en los codos.

Realizar el movimiento de manera demasiado rápida, lo que puede provocar lesiones.

**Nombre: HINDU PUSH-UPS /Flexiones Hindúes**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Glúteos, Abs, Serrato, triceps

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Comienza en una posición de tabla con las manos y los pies en el suelo, y los glúteos en el aire formando una "V" invertida.

Desciende hacia el suelo doblando los codos y manteniendo las caderas en alto.

Una vez que hayas bajado lo más posible, estira los brazos mientras arqueas la espalda hacia arriba y hacia atrás.

Regresa a la posición inicial y repite.

**Errores Frecuentes:**

No mantener una buena forma, especialmente al descender hacia el suelo, lo que puede provocar lesiones en las muñecas y los codos.

No mantener las caderas en alto, lo que dificulta la correcta ejecución del ejercicio y no trabaja los músculos adecuadamente.

No arquear la espalda lo suficiente en la fase final del ejercicio, lo que también puede limitar su efectividad.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: DUMBBELL SINGLE ARM LATERAL RAISE/** **Elevación Lateral De Un Solo Brazo Con Mancuernas**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Serrato

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:**

Empiece con un peso ligero y asegúrese de que la técnica sea correcta antes de aumentar el peso.

Mantenga el codo ligeramente flexionado durante todo el movimiento.

Levante el peso controladamente hasta la altura del hombro.

Mantenga la muñeca en línea con el antebrazo durante todo el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

Balancear el cuerpo hacia el lado del brazo que está levantando el peso.

Levantar el peso demasiado alto, por encima de la altura del hombro, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones en los hombros.

Levantar el peso con un agarre incorrecto, lo que puede provocar lesiones en la muñeca.

**Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: DUMBBELL Z PRESS/Press En Z Con Mancuernas**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Abs, Serrato, Triceps

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:**

Siéntate en el suelo con las piernas extendidas y la espalda recta.

Sujeta las mancuernas a la altura de los hombros con un agarre neutro (palmas mirándose).

Presiona las mancuernas hacia arriba y hacia afuera en un patrón en forma de "Z" hasta que los brazos estén completamente extendidos.

Mantén los codos cerca de las orejas durante todo el movimiento.

Mantén la espalda recta y los abdominales contraídos para evitar arquear la espalda.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda durante el ejercicio.

No mantener los codos cerca de las orejas, lo que puede poner tensión en los hombros y la parte baja de la espalda.

Levantar demasiado peso y perder la forma adecuada del movimiento.

**Imagen que contiene deporte

Descripción generada automáticamenteNombre: CHEST SUPPORTED DUMBBELL FRONT RAISES/** **Elevaciones Frontales Con Mancuernas Con Apoyo en Pecho**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Serrato, Trapecio

**Herramientas**: Banco Inclinado, Mancuernas

**Recomendaciones:**

Acuéstate boca abajo en un banco inclinado con las piernas extendidas y los pies en el suelo.

Agarra un par de mancuernas y colócalas en el suelo debajo del banco.

Levanta las mancuernas hacia arriba mientras mantienes los codos ligeramente flexionados y las palmas de las manos mirando hacia abajo.

Detente cuando los brazos estén paralelos al suelo y las mancuernas estén justo debajo de los hombros.

Lentamente baja las mancuernas a la posición inicial mientras mantienes los brazos ligeramente flexionados.

**Errores Frecuentes:**

Levantar demasiado peso y usar un impulso excesivo para levantar las mancuernas.

No mantener una postura adecuada del cuerpo, como arquear la espalda o encoger los hombros.

Bajar las mancuernas demasiado rápido y perder el control.

**Dibujo en blanco y negro de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: TALL KNEELING ONE ARM KETTLEBELL PRESS/Press Militar de Rodillas Con Pesa Rusa**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Serrato

**Herramientas**: Pesa Rusa

**Recomendaciones:**

Siéntate sobre tus talones en una posición arrodillada y levanta la pesa con una mano y llévala al nivel de los hombros, mientras mantienes la espalda recta.

Presiona la pesa hacia arriba sobre tu cabeza mientras exhalas y mantén el núcleo apretado y los glúteos contraídos.

Baja la pesa lentamente a la posición inicial mientras inhalas y mantén el equilibrio en todo momento.

Realiza el mismo número de repeticiones en cada lado.

**Errores Frecuentes:**

No mantener una buena postura: Asegúrate de mantener la espalda recta en todo momento.

No apretar el núcleo: Mantén los músculos del núcleo apretados para evitar lesiones en la parte baja de la espalda.

No controlar la pesa: Controla el movimiento en todo momento y evita mover la pesa con demasiada velocidad.

Dibujo en blanco y negro de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja**Nombre: EZ BAR UNDERHAND PRESS/Press Militar con Barra Z**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, Bíceps, Serrato

**Herramientas**: Barra Z

**Recomendaciones:**

Comience con un peso ligero y realice el ejercicio con una técnica adecuada para evitar lesiones.

Mantenga una postura adecuada durante todo el ejercicio. Mantenga la espalda recta, los abdominales contraídos y los hombros hacia abajo y hacia atrás.

Realice el ejercicio de manera lenta y controlada, evitando movimientos bruscos o impulsivos.

Asegúrese de que la barra esté colocada a la altura correcta para evitar lesiones en el cuello y en los hombros.

**Errores Frecuentes:**

Realizar el movimiento con un peso demasiado pesado, lo que puede provocar una mala técnica y lesiones.

Encorvar la espalda o inclinarse hacia atrás mientras se levanta la barra.

Realizar el movimiento de manera apresurada y no controlada, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

Texto, Pizarra

Descripción generada automáticamente con confianza media**Nombre: LEANING CABLE LATERAL RAISE/** **Elevación Lateral Con Cable Inclinado**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**: Serrato, Trapecio

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la altura de la polea para que esté a la altura de tu hombro.

Toma el asa con la mano más alejada de la polea y coloca tu cuerpo en un ángulo inclinado hacia el lado contrario del brazo que estás trabajando.

Con el brazo extendido y el codo ligeramente flexionado, levanta el peso hacia arriba y hacia afuera, llevando el brazo paralelo al suelo. Mantén la tensión en el hombro durante todo el movimiento.

Baja el peso de manera controlada hasta la posición inicial y repite para el número deseado de repeticiones.

Realiza el ejercicio en ambos lados para mantener el equilibrio muscular.

**Errores Frecuentes:**

No mantener el codo ligeramente flexionado durante el movimiento.

Levantar el peso demasiado alto o demasiado lejos del cuerpo, lo que puede generar tensión en el hombro y provocar lesiones.

Mover el brazo con demasiado impulso, en lugar de utilizar la fuerza del hombro para levantar el peso.

No mantener una postura adecuada, como inclinarse demasiado hacia adelante o tener una curvatura excesiva en la columna vertebral.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Nombre:**

**Músculo primario**: hombro

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**