**Nombre:** Encogimiento de hombros con barra por encima de la cabeza

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Asegúrate de que estás utilizando una barra de peso adecuada a tu nivel de fuerza. Si la barra es demasiado pesada, no podrás realizar el ejercicio correctamente y podrías lesionarte.

**Errores Frecuentes:** Bloquear los codos en la parte superior del movimiento puede aumentar el riesgo de lesiones en los codos y las muñecas. En su lugar, mantén los codos ligeramente flexionados para evitar la tensión en estas áreas.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Encogimiento de hombro con una mancuerna

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Cuello, hombros

**Herramientas**: Mancuerna

**Recomendaciones:** No permita que la cabeza se incline excesivamente hacia delante mientras aprieta los trapecios, esto puede poner el cuello en una posición comprometida y provocar una lesión.

**Errores Frecuentes:** Mantener una postura adecuada es clave para realizar el ejercicio correctamente. Asegúrate de sentarte en una silla con la espalda recta y los pies firmemente plantados en el suelo.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Encogimiento de hombros con mancuernas

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Cuello, hombros

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:** No permita que la cabeza se incline excesivamente hacia delante mientras aprieta los trapecios, esto puede poner el cuello en una posición comprometida y provocar una lesión.

**Errores Frecuentes:** Mantener una postura adecuada es clave para realizar el ejercicio correctamente. Asegúrate de sentarte mantenerte recto en todo momento.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Encogimiento de hombros con cable

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Cuello, hombros

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** No permita que la cabeza se incline excesivamente hacia delante mientras aprieta los trapecios, esto puede poner el cuello en una posición comprometida y provocar una lesión.

**Errores Frecuentes:** Mantener una postura adecuada es clave para realizar el ejercicio correctamente. Asegúrate de sentarte mantenerte recto en todo momento.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Encogimiento de hombros con barra

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Cuello, hombros

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Asegúrate de que estás utilizando una barra de peso adecuada a tu nivel de fuerza. Si la barra es demasiado pesada, no podrás realizar el ejercicio correctamente y podrías lesionarte.

**Errores Frecuentes:** Bloquear los codos en la parte superior del movimiento puede aumentar el riesgo de lesiones en los codos y las muñecas. En su lugar, mantén los codos ligeramente flexionados para evitar la tensión en estas áreas.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Encogimiento de hombros con barra inverso

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Cuello, hombros

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Asegúrate de que estás utilizando una barra de peso adecuada a tu nivel de fuerza. Si la barra es demasiado pesada, no podrás realizar el ejercicio correctamente y podrías lesionarte.

**Errores Frecuentes:** Bloquear los codos en la parte superior del movimiento puede aumentar el riesgo de lesiones en los codos y las muñecas. En su lugar, mantén los codos ligeramente flexionados para evitar la tensión en estas áreas.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Encogimiento de hombros con mancuernas inclinado

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Cuello, hombros

**Herramientas**: Barra, banco inclinado

**Recomendaciones:** Ajusta la inclinación del banco para que se adapte a tu nivel de habilidad y fuerza, y para que puedas sentir la tensión adecuada en los músculos adecuados.

**Errores Frecuentes:** Asegúrate de enfocarte en los músculos del trapecio superior durante el ejercicio, en lugar de simplemente encoger los hombros. La clave es apretar los músculos del trapecio para levantar los hombros.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Encogimiento de hombros con polea

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Cuello, hombros

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Agarra la barra o la cuerda con las manos en posición de pronación (palmas hacia abajo) y con una separación ligeramente superior al ancho de los hombros.

**Errores Frecuentes:** En lugar de elevar los hombros hacia las orejas, es común encogerlos hacia adelante, lo que puede provocar tensión en el cuello y la parte superior de la espalda.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Mariposa inversa

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Asegúrate de mantener una postura correcta durante todo el ejercicio, con el abdomen contraído y la espalda recta.

**Errores Frecuentes:** En lugar de levantar los brazos hacia los lados, es común encoger los hombros hacia arriba, lo que puede provocar tensión en el cuello y la parte superior de la espalda.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Remo vertical con cable

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Levanta el cable hacia arriba, manteniéndola cerca del cuerpo y asegurándote de que los codos apunten hacia afuera y hacia arriba.

**Errores Frecuentes:** mantener una postura incorrecta durante el ejercicio, como una curvatura excesiva de la columna vertebral o una cabeza inclinada hacia adelante, puede aumentar el riesgo de lesiones y reducir la efectividad del ejercicio.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Tirón hacia la cara con cable

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Levanta el cable hacia arriba, manteniéndola cerca del cuerpo y asegurándote de que los codos apunten hacia afuera y hacia arriba.

**Errores Frecuentes:** mantener una postura incorrecta durante el ejercicio, como una curvatura excesiva de la columna vertebral o una cabeza inclinada hacia adelante, puede aumentar el riesgo de lesiones y reducir la efectividad del ejercicio.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Remo vertical con mancuernas

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:** Levanta el cable hacia arriba, manteniéndola cerca del cuerpo y asegurándote de que los codos apunten hacia afuera y hacia arriba.

**Errores Frecuentes:** Mantener una postura incorrecta durante el ejercicio, como una curvatura excesiva de la columna vertebral o una cabeza inclinada hacia adelante, puede aumentar el riesgo de lesiones y reducir la efectividad del ejercicio.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Remo vertical con cable de rodillas

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Ajusta la polea a la altura adecuada para que puedas alcanzarla cómodamente mientras estás de rodillas. Si es necesario, utiliza un banco para elevar la altura de la polea.

**Errores Frecuentes:** No tirar del mango hacia arriba utilizando los brazos y los hombros en lugar de la espalda. Es importante centrarse en la acción de remo de la espalda y los hombros en lugar de simplemente levantar el peso con los brazos.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Remo vertical con barra Z

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Barra Z

**Recomendaciones:** Controla la carga de peso que utilizas para evitar lesiones y ajusta la posición de las manos según tu altura y estatura.

**Errores Frecuentes:** Encoger los hombros y curvar la espalda al levantar la barra. Esto puede poner demasiado estrés en los hombros y la parte baja de la espalda.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Tirón de banda abierto

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Banda de resistencia

**Recomendaciones:** Controla la tensión de la banda para evitar lesiones y ajusta la posición de las manos para cambiar la resistencia de la banda.

**Errores Frecuentes:** Es común no mantener los brazos rectos y la banda elástica tensa durante todo el ejercicio. Si se relajan los brazos, se pierde la tensión y se reduce la efectividad del ejercicio.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Encogimiento de hombros con máquina smith

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Mantén la posición superior del movimiento durante unos segundos, contrayendo fuertemente los músculos de los hombros.

**Errores Frecuentes:** Unerror común es arquear la espalda para levantar más peso. Esto puede poner en riesgo la salud de la columna vertebral. Es importante mantener la espalda recta durante todo el movimiento y evitar cualquier tipo de movimiento brusco.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Tirón hacia la cara con cable cruzado

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Levanta el cable hacia arriba, manteniéndola cerca del cuerpo y asegurándote de que los codos apunten hacia afuera y hacia arriba.

**Errores Frecuentes:** Mantener una postura incorrecta durante el ejercicio, como una curvatura excesiva de la columna vertebral o una cabeza inclinada hacia adelante, puede aumentar el riesgo de lesiones y reducir la efectividad del ejercicio.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Push Up con codos inversa

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros, pecho

**Herramientas**: Bancos

**Recomendaciones:** Levanta las caderas hacia arriba para formar una línea recta entre tus rodillas y hombros. Mantén los codos pegados al cuerpo durante todo el movimiento.

**Errores Frecuentes:** Trata de encorvar la columna durante el ejercicio para aprovechar al máximo el movimiento.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Pull Up de escapula

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Espalda, dorsales

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Una vez que te sientas cómodo con esta técnica, puedes avanzar al siguiente nivel del ejercicio, que consiste en realizar un Pull-Up completo, utilizando la fuerza de tus brazos para levantar tu cuerpo hacia la barra.

**Errores Frecuentes:** Al elevar los hombros en lugar de las escápulas, se involucran más los músculos de los hombros que los de la espalda y el trapecio.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Fondos de escapula con máquina

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Espalda, cuello

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Mantén esta posición durante un segundo o dos antes de relajar lentamente las escápulas y volver a la posición inicial.

**Errores Frecuentes:** Si no mantienes una buena postura erguida durante el ejercicio, puedes comprometer la alineación de tu columna vertebral y aumentar el riesgo de lesiones.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Remo vertical con barra

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Barra, discos

**Recomendaciones:** Asegúrate de mantener una postura erguida y una buena alineación corporal durante todo el ejercicio para evitar lesiones.

**Errores Frecuentes:** Al realizar el movimiento demasiado rápido, se pierde la tensión en los músculos de los hombros y la espalda y se limita la efectividad del ejercicio.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Pull abierto con banda

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Banda de resistencia

**Recomendaciones:** Asegúrese de que la banda de resistencia que elija sea la adecuada para su nivel de fuerza. Si la banda es demasiado fácil, no obtendrá el beneficio deseado; si es demasiado difícil, puede lastimarse.

**Errores Frecuentes:** Es común que al separar la banda de resistencia, las personas muevan los brazos hacia abajo en lugar de hacia los lados, lo que disminuye la tensión en la banda y disminuye la efectividad del ejercicio.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Fondos de escapula

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:** Asegúrate de mantener una buena postura durante todo el ejercicio. Mantén los hombros hacia atrás y hacia abajo y la cabeza en línea con la columna vertebral.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener una buena postura durante todo el ejercicio. Asegúrate de mantener la espalda recta y los hombros hacia atrás y hacia abajo. Evita encorvar la espalda para evitar lesiones y trabajar los músculos de manera efectiva.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------