**Imagen que contiene hombre, tabla

Descripción generada automáticamenteNombre: BENCH PRESS/Press de banca**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, deltoides anteriores

**Herramientas**: banco plano barra

**Recomendaciones:**

Asegúrate de tener la postura correcta y estable antes de comenzar el movimiento.

Realiza un calentamiento previo adecuado para prevenir lesiones.

Utiliza un peso adecuado para tu nivel de fuerza y capacidad.

Mantén la técnica correcta durante todo el ejercicio.

Controla la respiración durante el movimiento.

**errores Frecuentes:**

Arquear excesivamente la espalda.

Descender la barra demasiado rápido.

Olvidar mantener la técnica correcta al final del ejercicio cuando la fatiga comienza a aparecer.

**Nombre: PEC DECK FLY/Aperturas para pecho con máquina**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Deltoides anteriores y tríceps.

**Herramientas**: maquina

**Recomendaciones:**

Ajusta la máquina para que los codos queden a la altura de los hombros al agarrar los mangos.

Siéntate con la espalda recta y apoya bien los pies en el suelo.

Mantén los codos ligeramente flexionados y los hombros hacia atrás y abajo.

Abre los brazos, llevando los mangos hacia los lados del cuerpo, sin mover los codos de su posición.

Mantén una contracción suave en el pecho al final del movimiento.

Realiza el ejercicio de forma controlada y evita movimientos bruscos.

**errores Frecuentes:**

Realizar el movimiento con demasiado peso, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

Realizar el movimiento demasiado rápido, perdiendo el control y la tensión en el pecho.

No ajustar adecuadamente la posición de la máquina o la altura de los mangos.

Mover los codos hacia adelante o hacia atrás durante el movimiento.

No mantener una buena postura durante el ejercicio, lo que puede provocar dolor o lesiones en la

espalda.

**Nombre: DUMBBELL PULLOVER/PullOver con Mancuerna**

**Músculo primario**: pecho

**Pizarra

Descripción generada automáticamenteMúsculos que también trabajan**: Tríceps, Dorsal, Serrato, Abdominal

**Herramientas**: Mancuerna, Banco Plano

**Recomendaciones:**

Acuéstate en un banco plano, con la cabeza y los hombros apoyados.

Sostén la mancuerna con ambas manos, apoyándola sobre el pecho con los brazos extendidos.

Mantén una ligera flexión en los codos durante todo el movimiento.

Baja la mancuerna hacia atrás, manteniendo los brazos rectos hasta que sientas un estiramiento en los músculos del pecho y la espalda.

Luego, lleva la mancuerna hacia arriba hasta volver a la posición inicial, manteniendo siempre los brazos rectos.

Mantén una buena postura durante todo el ejercicio y evita arquear la espalda.

**errores Frecuentes:**

Utilizar demasiado peso, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones en la espalda.

No mantener los brazos rectos durante todo el ejercicio.

Realizar el movimiento con demasiada amplitud, lo que puede provocar una sobrecarga en los hombros.

Arquear la espalda o levantar la pelvis del banco durante el movimiento.

No mantener una buena respiración, lo que puede dificultar la realización del ejercicio y aumentar la tensión en los músculos.

Un dibujo de una mujer

Descripción generada automáticamente con confianza media

**Nombre: CABLE CROSSOVER/Cruces con Polea LOW**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Deltoides anteriores y tríceps

**Herramientas**: Maquina

**Recomendaciones:**

Ajusta las poleas para que queden a la altura de los hombros.

Agarra los mangos de las poleas y colócate en posición intermedia, entre ambas poleas.

Separa los pies a la altura de los hombros y mantén una ligera flexión en las rodillas.

Mantén los brazos ligeramente flexionados y los hombros hacia atrás y abajo.

Cruza los brazos frente al pecho, manteniendo los codos en posición elevada.

Mantén una contracción suave en el pecho al final del movimiento.

Realiza el ejercicio de forma controlada y evita movimientos bruscos.

**errores Frecuentes:**

Realizar el movimiento con demasiado peso, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

Realizar el movimiento demasiado rápido, perdiendo el control y la tensión en el pecho.

No ajustar adecuadamente la altura de las poleas.

Mover los codos hacia adelante o hacia atrás durante el movimiento.

No mantener una buena postura durante el ejercicio, lo que puede provocar dolor o lesiones en la espalda.

Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Nombre: HIGH CABLE CROSSOVER/ Cruces con Polea HIGH**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Deltoides anteriores y tríceps

**Herramientas**: Maquina

**Recomendaciones:**

Ajusta las poleas para que queden en la posición más alta.

Agarra los mangos de las poleas y colócate en posición intermedia, entre ambas poleas.

Separa los pies a la altura de los hombros y mantén una ligera flexión en las rodillas.

Mantén los brazos ligeramente flexionados y los hombros hacia atrás y abajo.

Cruza los brazos frente al pecho, manteniendo los codos en posición elevada.

Mantén una contracción suave en el pecho al final del movimiento.

Realiza el ejercicio de forma controlada y evita movimientos bruscos.

**errores Frecuentes:**

Realizar el movimiento con demasiado peso, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

Realizar el movimiento demasiado rápido, perdiendo el control y la tensión en el pecho.

No ajustar adecuadamente la altura de las poleas.

Mover los codos hacia adelante o hacia atrás durante el movimiento.

No mantener una buena postura durante el ejercicio, lo que puede provocar dolor o lesiones en la espalda.

Imagen que contiene jugador

Descripción generada automáticamente

**Nombre: CROSSOVERS (UPPER CHEST)/Cruces para Pecho Superior**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Deltoides anteriores y tríceps

**Herramientas**: Maquina

**Recomendaciones:**

Coloca los brazos en posición vertical y agarra las poleas ajustables en altura.

Lleva las poleas hacia abajo mientras mantienes los brazos rectos, extendidos hacia el frente y hacia abajo hasta que las manos estén a la altura del pecho.

Mantén la posición unos segundos para sentir la contracción en el pecho y luego regresa lentamente a la posición inicial.

Asegúrate de mantener los codos ligeramente flexionados para evitar el estrés excesivo en las articulaciones del codo y del hombro.

Realiza el movimiento con control y evita balancear el cuerpo para aumentar la intensidad del ejercicio.

**errores Frecuentes:**

No mantener los codos ligeramente flexionados durante todo el ejercicio, lo que puede causar tensión en las articulaciones del codo y del hombro.

No mantener la posición final de contracción por un momento para sentir la tensión en los músculos del pecho.

No mantener una postura adecuada durante todo el ejercicio, lo que puede provocar dolor o lesiones en la espalda.

Realizar el movimiento con demasiado peso, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

No respirar adecuadamente durante todo el ejercicio.

Imagen que contiene deporte, tabla, aire, esquiando

Descripción generada automáticamente

**Nombre: INCLINE BARBELL BENCH PRESS/Press de Banca Inclinado**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Tríceps y deltoides anteriores

**Herramientas**: Banco Inclinado Barra

**Recomendaciones:**

Ajusta el banco inclinado a un ángulo de 30-45 grados.

Acuéstate en el banco con los pies apoyados en el suelo y la barra directamente sobre el pecho.

Agarra la barra con las manos ligeramente más anchas que los hombros y levántala del soporte.

Baja la barra lentamente hacia el pecho hasta que toque la parte superior del pecho y luego presiona la barra hacia arriba, extendiendo los brazos por completo.

Mantén los codos ligeramente flexionados durante todo el movimiento para evitar lesiones en las articulaciones del codo y del hombro.

Realiza el movimiento de manera controlada, evita el rebote y mantén el cuerpo estable.

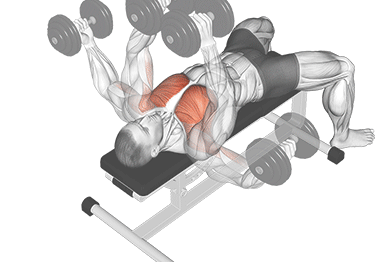
**errores Frecuentes:**

No mantener una postura adecuada durante todo el ejercicio, lo que puede provocar dolor o lesiones en la espalda.

No mantener los codos ligeramente flexionados durante todo el ejercicio, lo que puede causar tensión en las articulaciones del codo y del hombro.

Realizar el movimiento con demasiado peso, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

No bajar la barra completamente hasta el pecho, lo que reduce la efectividad del ejercicio.



**Nombre: DUMBBELL FLY/Aperturas Mancuernas**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Deltoides anterior y tríceps

**Herramientas**: Mancuernas y banco inclinado

**Recomendaciones:**

Acuéstate en un banco plano con una mancuerna en cada mano.

Levanta las mancuernas hacia arriba, manteniéndolas juntas en la parte superior del pecho.

Baja las mancuernas lentamente hacia los lados, manteniéndolas en línea con los hombros, hasta que sientas un estiramiento en el pecho.

Luego, levanta las mancuernas hacia arriba, llevándolas de vuelta a la posición inicial.

Mantén los codos ligeramente flexionados durante todo el movimiento para evitar lesiones en las articulaciones del codo y del hombro.

Realiza el movimiento de manera controlada y evita el rebote.

**errores Frecuentes:**

No mantener una postura adecuada durante todo el ejercicio, lo que puede provocar dolor o lesiones en la espalda.

No mantener los codos ligeramente flexionados durante todo el ejercicio, lo que puede causar tensión en las articulaciones del codo y del hombro.

Realizar el movimiento con demasiado peso, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

No bajar las mancuernas completamente hacia los lados, lo que reduce la efectividad del ejercicio.

No mantener las mancuernas en línea con los hombros, lo que puede causar tensión en el cuello y los hombros.

Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Nombre: DUMBBELL PRESS/Press de Banco con Mancuernas**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Tríceps y deltoides anterior

**Herramientas**: Mancuernas y banco plano

**Recomendaciones:**

Siéntate en el banco plano con una mancuerna en cada mano y coloca las mancuernas sobre tus muslos.

Levanta las mancuernas hacia arriba, manteniéndolas juntas y en línea con los hombros.

Baja lentamente las mancuernas hacia los lados, manteniéndolas en línea con los hombros, hasta que los codos estén en línea con el banco.

Luego, levanta las mancuernas hacia arriba, llevándolas de vuelta a la posición inicial.

Mantén los codos ligeramente flexionados durante todo el movimiento para evitar lesiones en las articulaciones del codo y del hombro.

Realiza el movimiento de manera controlada y evita el rebote.

**errores Frecuentes:**

No mantener una postura adecuada durante todo el ejercicio, lo que puede provocar dolor o lesiones en la espalda.

No mantener los codos ligeramente flexionados durante todo el ejercicio, lo que puede causar tensión en las articulaciones del codo y del hombro.

Realizar el movimiento con demasiado peso, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

No bajar las mancuernas completamente hacia los lados, lo que reduce la efectividad del ejercicio.

No mantener las mancuernas en línea con los hombros, lo que puede causar tensión en el cuello y los hombros.

Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza media

**Nombre: CABLE CROSSOVER/Cruces con polea**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Deltoide anterior y tríceps

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:**

Ajusta la altura de las poleas para que estén a la altura de tus hombros.

Toma las poleas y párate en el centro de la máquina, con un pie adelante para tener estabilidad.

Mantén los brazos extendidos y separados a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia abajo.

Lleva los brazos hacia el centro de tu cuerpo, cruzándolos enfrente de tu pecho.

Mantén los codos ligeramente flexionados y los hombros hacia abajo y hacia atrás durante todo el movimiento.

Regresa a la posición inicial y repite.

**errores Frecuentes:**

Flexionar demasiado los codos.

Cruzar los brazos por debajo del centro del cuerpo.

Encoger los hombros hacia adelante.

Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Nombre: INCLINE DUMBBELL FLY/Aperturar con Mancuernas Inclinadas**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Tríceps y hombros

**Herramientas**: Banco Inclinado, Mancuernas

**Recomendaciones:**

Ajusta el banco a un ángulo de inclinación de entre 30 y 45 grados.

Siéntate en el banco con las mancuernas en las rodillas, luego inclínate hacia atrás y acuéstate en el banco, manteniendo las mancuernas directamente encima de tus hombros con las palmas hacia adentro.

Baja lentamente las mancuernas hacia los lados de tu cuerpo, manteniendo los brazos ligeramente flexionados.

Mantén la posición por un segundo, luego levanta lentamente las mancuernas de regreso a la posición inicial, exhalando el aire.

Asegúrate de no balancear las mancuernas o mover los codos hacia atrás mientras bajas las pesas.

**errores Frecuentes:**

Usar un ángulo de inclinación demasiado alto o bajo.

Usar un peso demasiado pesado y mover los brazos de manera incorrecta.

Bajar las mancuernas demasiado lejos, lo que puede estirar los hombros o causar dolor.

Realizar el ejercicio demasiado rápido o no controlar bien el peso en todo momento.

Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Nombre: INCLINE DUMBBELL PRESS/Press de Banca Inclinado con Mancuernas**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Hombro y tríceps

**Herramientas**: Banco Inclinado y Mancuernas

**Recomendaciones:**

Selecciona un banco que permita ajustar el ángulo de inclinación entre 30 y 45 grados para enfocar el trabajo en la parte superior del pecho.

Utiliza un peso que te permita hacer de 8 a 12 repeticiones con buena técnica.

Inhala al bajar las mancuernas y exhala al subirlas.

Mantén los codos ligeramente flexionados durante todo el movimiento para reducir la tensión en las articulaciones del codo y proteger los tendones del hombro.

Mantén los omóplatos hacia abajo y hacia atrás para estabilizar los hombros y evitar lesiones.

**errores Frecuentes:**

Arquear la espalda: esto puede causar tensión en la columna vertebral y reducir la efectividad del ejercicio.

Bajar demasiado las mancuernas: esto puede estirar en exceso los hombros y aumentar el riesgo de lesiones.

Levantar las caderas del banco: esto reduce la estabilidad y puede causar lesiones en la columna vertebral.

Balancear las mancuernas: esto indica que el peso es demasiado pesado y puede aumentar el riesgo de lesiones.

Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Nombre: REVERSE GRIP INCLINE DUMBBELL PRESS/Press de Mancuernas Inclinado con Agarre Invertido**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, deltoides (hombros)

**Herramientas**: Banco Inclinado Mancuernas

**Recomendaciones:**

Ajustar el banco a un ángulo de 30-45 grados.

Agarrar las mancuernas con un agarre invertido (palmas hacia ti) y colocarlas en la parte superior de los muslos.

Acostarse en el banco y llevar las mancuernas a la posición de inicio en la parte superior del pecho.

Bajar las mancuernas de forma controlada hasta que los brazos formen un ángulo de 90 grados.

Levantar las mancuernas de nuevo a la posición inicial, manteniendo la contracción en los pectorales.

**errores Frecuentes:**

Bajar demasiado las mancuernas, lo que puede causar lesiones en los hombros.

Arquear la espalda durante el ejercicio, lo que puede reducir la eficacia del ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones.

Usar un peso demasiado pesado, lo que puede hacer que el ejercicio sea ineficaz y aumentar el riesgo de lesiones.

Imagen que contiene computadora, tabla, escritorio, cama

Descripción generada automáticamente

**Nombre: MACHINE FLY/ Máquina de Flys**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Serrato

**Herramientas**: Maquina

**Recomendaciones:**

Ajusta la máquina de acuerdo a tu altura y preferencias personales.

Siéntate en la máquina y ajusta la almohadilla para el pecho para que esté cómodamente en su lugar.

Agarra las asas con un agarre neutro (palmas enfrentadas).

Realiza el ejercicio moviendo los brazos hacia adentro y hacia abajo para juntar las asas.

Mantén los codos ligeramente flexionados y no los bloquees en la posición final.

Siente la tensión en el pecho durante todo el movimiento.

Haz una pausa en la posición final antes de regresar lentamente a la posición inicial.

**errores Frecuentes:**

No utilizar suficiente peso o resistencia.

No ajustar correctamente la máquina o la almohadilla para el pecho.

No mantener una técnica adecuada durante todo el movimiento.

No controlar el peso en el movimiento de regreso a la posición inicial.

No sentir la tensión en el pecho durante todo el ejercicio.



**Nombre: DECLINE DUMBBELL PRESS/Press de Banca Declinado Con Mancuerna**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Triceps y hombros

**Herramientas**: Banco Declinado Mancuernas

**Recomendaciones:**

Ajusta el banco a la posición declinada correcta antes de comenzar a levantar las mancuernas.

Realiza el movimiento de forma controlada y evita utilizar impulso para levantar las mancuernas.

Exhala al levantar las mancuernas y mantén la contracción en el pecho durante unos segundos antes de bajarlas lentamente.

**errores Frecuentes:**

Utilizar un banco demasiado inclinado o declinado.

Bajar las mancuernas demasiado rápido o sin control, lo que puede causar lesiones.

Utilizar un peso excesivo que dificulta la realización del movimiento correctamente y puede provocar una técnica incorrecta.

Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Nombre: CHEST DIPS/Fondos**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: Barras Paralelas

**Recomendaciones:**

Asegúrate de que la barra esté estable y que la altura sea adecuada para tus necesidades.

Mantén los codos cerca de tu cuerpo mientras realizas los dips.

Realiza el movimiento de manera lenta y controlada, evitando movimientos bruscos.

Realiza el ejercicio en su rango completo de movimiento, bajando lo más que puedas sin dolor.

Mantén los hombros hacia abajo y la columna vertebral en una posición neutra.

Puedes modificar el ejercicio colocando una banda elástica en las barras para ayudarte a realizar el movimiento.

**errores Frecuentes:**

No bajar lo suficiente, lo que reduce el rango de movimiento y la efectividad del ejercicio.

Desplazar el peso hacia delante o hacia atrás, lo que puede aumentar la presión en las articulaciones y aumentar el riesgo de lesiones.

No mantener los codos cerca del cuerpo, lo que puede aumentar la tensión en los hombros y reducir la activación muscular en el pecho y tríceps.

Realizar el ejercicio con demasiada velocidad, lo que reduce el tiempo bajo tensión y la efectividad del ejercicio.

**Diagrama

Descripción generada automáticamente con confianza mediaNombre: ASSISTED CHEST DIP/Fondos Asistidos**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Triceps y Hombro

**Herramientas**: Maquina

**Recomendaciones:**

Ajusta la máquina a tu altura y peso para asegurarte de que el peso asistido es adecuado para tu nivel de fuerza.

Agarra las asas con un agarre firme y aprieta los omóplatos hacia atrás y hacia abajo.

Desciende lentamente hasta que los brazos formen un ángulo de 90 grados, manteniendo los codos cerca del cuerpo.

Empuja hacia arriba a través de los brazos y el pecho, manteniendo los codos ligeramente flexionados.

Exhala durante la fase de empuje y mantén la posición de la parte superior durante 1-2 segundos antes de bajar lentamente.

**errores Frecuentes:**

Balancear el cuerpo hacia adelante y hacia atrás para ayudar en el movimiento en lugar de utilizar los músculos del pecho y tríceps.

Descender demasiado rápido y sin control, lo que puede causar lesiones.

Extender completamente los brazos al final del movimiento, lo que puede provocar tensión en los codos y los hombros.

**Imagen que contiene deporte, hombre, sostener, vistiendo

Descripción generada automáticamenteNombre: DUMBBELL DECLINE FLY/Aperturas con Mancuernas Declinadas**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Banco Declinado y Mancuernas

**Recomendaciones:**

Ajustar el banco declinado a una posición segura y cómoda.

Agarrar las mancuernas y estirar los brazos hacia el techo con las palmas de las manos mirando entre sí.

Bajar lentamente los brazos hacia los lados hasta que las manos queden en línea con los hombros o ligeramente por debajo de estos.

Volver a la posición inicial elevando los brazos lentamente hasta que se encuentren completamente estirados.

Mantener el control del movimiento y evitar arquear la espalda o mover los hombros.

**errores Frecuentes:**

Realizar el ejercicio con un banco declinado demasiado alto o bajo.

Bajar las mancuernas demasiado rápido y perder el control del movimiento.

Girar las muñecas hacia afuera al bajar los brazos, lo que puede causar lesiones en los hombros.

No mantener el control del movimiento y permitir que la inercia haga el trabajo.

Hacer el ejercicio demasiado rápido o con un peso excesivo, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

**Imagen que contiene ropa, hombre

Descripción generada automáticamenteNombre: NARROW GRIP WALL PUSH-UP/** **Flexión en la pared con agarre estrecho**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Triceps Hombros

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Ponte de pie a un brazo de distancia de la pared y coloca las manos sobre la pared con los dedos hacia arriba.

Camina hacia atrás hasta que tus brazos estén rectos y los talones estén levantados del suelo.

Asegúrate de mantener una línea recta desde la cabeza hasta los talones.

Baja tu cuerpo hacia la pared doblando los codos mientras mantienes el cuerpo recto y los codos pegados al cuerpo.

Empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

**errores Frecuentes:**

No mantener una línea recta desde la cabeza hasta los talones.

Extender demasiado los codos en la posición superior.

No bajar lo suficiente en la posición inferior.

No mantener los codos pegados al cuerpo durante el movimiento.

<https://fitnessprogramer.com/exercise-primary-muscle/chest/page/4/>

**Nombre:**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Herrores Frecuentes:**

**Nombre:**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**errores Frecuentes:**

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

**Nombre:**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**errores Frecuentes:**