**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.

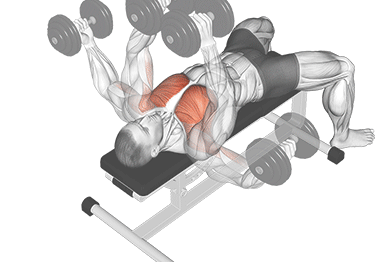
**errores Frecuentes:**

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.



**Nombre: KNEELING PUSH-UP/Flexiones con rodillas**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Triceps Hombros

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Coloca tus manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas.

Mantén tu cuerpo recto desde las rodillas hasta la cabeza, sin arquear la espalda o levantar las caderas.

Baja tu cuerpo hacia el suelo doblando los brazos y manteniendo los codos cerca del cuerpo.

Empuja tu cuerpo hacia arriba hasta que los brazos estén rectos, sin bloquear los codos en la parte superior del movimiento.

Mantén el control del movimiento en todo momento.

**errores Frecuentes:**

Arquear la espalda o levantar las caderas durante el movimiento.

Extender los codos completamente en la parte superior del movimiento, lo que puede causar tensión en los codos.

No mantener el cuerpo recto durante todo el movimiento.

Hombre acostado en una silla

Descripción generada automáticamente con confianza baja**Nombre: REVERSE GRIP DUMBBELL BENCH PRESS/** **Press de Banca con Mancuernas Agarre Invertido**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: Banco plano. Mancuernas.

**Recomendaciones:**

Acuéstate sobre un banco plano con los pies apoyados en el suelo.

Toma las mancuernas con un agarre invertido (las palmas de las manos deben estar mirando hacia ti).

Baja lentamente las mancuernas hasta que toquen tu pecho, manteniendo los codos cerca del cuerpo.

Levanta las mancuernas de nuevo a la posición inicial y repite el movimiento.

Exhala mientras levantas las mancuernas y mantén el control durante todo el movimiento.

**errores Frecuentes:**

Usar demasiado peso y no controlar el movimiento adecuadamente.

Arquear la espalda o levantar los pies del suelo.

Mover los codos hacia los lados en lugar de mantenerlos cerca del cuerpo.

Olvidar exhalar durante el movimiento.

Imagen que contiene hombre, cuarto

Descripción generada automáticamente**Nombre: INCLINE PUSH-UP/Flexiones Inclinadas**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Encuentra una superficie elevada como una banca o un banco y colócate en una posición de flexión, con las manos apoyadas en la superficie y los pies en el suelo, ligeramente separados a la altura de los hombros.

Mantén una alineación recta desde los pies hasta la cabeza. Mantén los codos cerca del cuerpo mientras te bajas hacia la superficie y asegúrate de que tus codos formen un ángulo de 45 grados con respecto a tu torso.

Exhala mientras subes tu cuerpo hacia la superficie, manteniendo los abdominales contraídos y apretando el pecho al final del movimiento.

Inhala mientras bajas tu cuerpo hacia la superficie, manteniendo los codos cerca del cuerpo.

**Errores Frecuentes:**

No mantener una alineación recta del cuerpo.

Mantener los codos alejados del cuerpo, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones en el hombro.

Bajar demasiado el cuerpo, lo que puede poner demasiada presión en los hombros.

No controlar la respiración adecuadamente.

**Nombre: SVEND PRESS/**P**ress Svend**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: Disco

**Recomendaciones:**

Comienza con un peso ligero y aumenta gradualmente.

Mantén la espalda recta y los hombros hacia atrás durante todo el ejercicio.

Asegúrate de apretar los discos o platos juntos mientras haces el movimiento de presión.

Mantén una respiración constante durante todo el ejercicio.

**Errores Frecuentes:**

Realizar el ejercicio con un peso excesivo, lo que puede provocar lesiones.

No mantener una postura correcta, lo que puede causar dolor de espalda.

No apretar los discos o platos juntos mientras se realiza el movimiento, lo que puede reducir la efectividad del ejercicio.

No mantener una respiración constante, lo que puede aumentar la tensión en los músculos y provocar fatiga temprana.

Una caricatura de una persona acostado en el suelo

Descripción generada automáticamente con confianza baja**Nombre: WEIGHTED PUSH-UP/ Flexión con peso**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: Disco

**Recomendaciones:**

Coloque las manos a una distancia ligeramente más ancha que el ancho de los hombros.

Mantenga el cuerpo recto y apretado, evitando que las caderas se hundan o suban.

Baje el cuerpo hasta que el pecho casi toque el suelo y luego exhale y presione hacia arriba.

Asegúrese de mantener los codos ligeramente hacia adentro para enfocar más en los pectorales.

**errores Frecuentes:**

Arquear la espalda o balancear las caderas.

No bajar el cuerpo lo suficiente para obtener el rango completo de movimiento.

Extender los codos completamente en la parte superior de la flexión, lo que puede poner estrés en las articulaciones de los hombros.

Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza media**Nombre: SINGLE ARM PUSH-UP/Flexión con una Mano**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Comience por hacer flexiones de pecho regulares antes de intentar la versión de una sola mano.

Coloque la mano libre detrás de la espalda o en la cintura para ayudar a mantener el equilibrio.

Mantenga el cuerpo recto y apretado para evitar girar o mover la cadera.

Asegúrese de mantener una buena técnica y rango completo de movimiento.

**errores Frecuentes:**

Girar o mover la cadera durante el movimiento.

No mantener una buena técnica o rango completo de movimiento.

Descender demasiado rápido, lo que puede causar lesiones en los hombros o codo.

Piernas de persona sentada en una silla

Descripción generada automáticamente con confianza baja**Nombre: ONE-ARM KETTLEBELL CHEST PRESS/Press de Banca con pesa rusa**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: Banco Plano Pesa rusa

**Recomendaciones:**

Comienza tumbado boca arriba en un banco plano con una pesa rusa en una mano.

Lleva la pesa rusa hacia tu pecho mientras mantienes el codo cerca del cuerpo.

Presiona la pesa rusa hacia arriba mientras extiendes completamente el brazo y contraes los músculos del pecho.

Baja la pesa rusa de manera controlada y repite para el número deseado de repeticiones antes de cambiar de mano.

Asegúrate de mantener una buena postura y no arquear la espalda baja durante todo el ejercicio.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda baja durante el movimiento.

No mantener una buena postura durante todo el ejercicio.

Mover el codo demasiado lejos del cuerpo durante el movimiento.

Usar una pesa rusa demasiado pesada y sacrificar la técnica adecuada.

Imagen que contiene hombre, sostener, mujer, puesto

Descripción generada automáticamente**Nombre: KETTLEBELL CHEST PRESS ON THE FLOOR/Press de piso con pesa rusa**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: Pesa rusa

**Recomendaciones:**

Acuéstate en el suelo boca arriba con las piernas dobladas y los pies apoyados en el suelo.

Toma la pesa rusa con ambas manos y sostenla sobre tu pecho con los codos apoyados en el suelo.

Extiende los brazos para levantar la pesa rusa hacia arriba hasta que los brazos estén completamente extendidos.

Luego, baja la pesa rusa de forma controlada hasta que los codos toquen el suelo.

Asegúrate de mantener los hombros hacia abajo y hacia atrás y el núcleo comprometido para evitar arquear la espalda.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda y perder la estabilidad durante el ejercicio.

Bajar la pesa rusa demasiado rápido, lo que puede causar lesiones en los codos o hombros.

No mantener los codos apoyados en el suelo al levantar la pesa rusa.

**Imagen que contiene Diagrama

Descripción generada automáticamenteNombre: WIDE GRIP BENCH PRESS /Press De Banca De Agarre Ancho**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: Banco Plano barra/Mancuernas

**Recomendaciones:**

Asegúrate de tener un agarre ancho y estable en la barra o mancuernas.

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

Controla la barra o mancuernas en todo momento y baja lentamente hacia el pecho.

Utiliza un banco plano para realizar este ejercicio de manera adecuada.

**Errores Frecuentes:**

No utilizar un agarre ancho adecuado.

Flexionar los codos en exceso durante el ejercicio.

No bajar la barra o mancuernas de manera controlada.

No utilizar un banco plano para el ejercicio.

Imagen que contiene hombre, foto, posando, joven

Descripción generada automáticamente**Nombre: DECLINE BARBELL BENCH PRESS/Press de Banca Declinado con Barra**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: banco declinado Barra

**Recomendaciones:**

Coloca los pies de manera firme y estable en el suelo y asegúrate de que el banco esté bien fijado para evitar lesiones.

Usa una barra adecuada a tu fuerza y nivel de entrenamiento, con un peso que puedas controlar y levantar con la técnica correcta.

Desciende la barra lentamente hacia el pecho, evitando golpes bruscos o demasiado impacto.

Mantén los codos cerca del cuerpo y la espalda recta para evitar lesiones de hombro o espalda.

Respira de manera adecuada, inspirando al bajar la barra y espirando al subirla.

**Errores Frecuentes:**

Usar demasiado peso y no controlar la técnica adecuada, lo que puede resultar en lesiones.

No fijar adecuadamente el banco o la barra, lo que puede causar inestabilidad y riesgo de lesiones.

No mantener los codos cerca del cuerpo o la espalda recta, lo que puede causar lesiones en los hombros o la espalda.

Descender la barra demasiado rápido, lo que puede causar impacto y lesiones en el pecho.

No respirar adecuadamente durante el ejercicio, lo que puede reducir la eficacia del entrenamiento.

Imagen que contiene dibujo, hombre

Descripción generada automáticamente**Nombre: PUSH-UP/Flexiones**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, deltoides anterior), serrato, abdominales

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Comience en posición de tabla con las manos separadas a la distancia de los hombros y los pies juntos. Mantenga el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones.

Descienda lentamente el cuerpo hacia el suelo doblando los codos hasta que los brazos formen un ángulo de 90 grados.

Mantenga los codos pegados al cuerpo y no deje que se desplacen hacia afuera.

Empuje el cuerpo hacia arriba de vuelta a la posición inicial sin bloquear los codos en la parte superior.

Asegúrese de respirar adecuadamente, inhale mientras desciende y exhale mientras se empuja hacia arriba.

**Errores Frecuentes:**

Permitir que la parte inferior de la espalda se hunda o se arquee, lo que puede provocar lesiones en la espalda.

Levantar la cabeza o la pelvis, lo que puede desequilibrar el cuerpo.

Bloquear los codos en la parte superior del movimiento, lo que puede causar lesiones en los codos y los hombros.

No bajar el cuerpo lo suficiente, lo que reduce la efectividad del ejercicio.

Permitir que los codos se desplacen hacia afuera, lo que puede causar tensión en los hombros y el codo.

Imagen que contiene persona, hombre, puesto, traje

Descripción generada automáticamente**Nombre: HAMMER PRESS**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: Banco Plano. Mancuernas

**Recomendaciones:**

Si eres principiante, es importante que aprendas primero la técnica correcta antes de añadir peso. Comienza con un peso ligero y asegúrate de tener un buen control y estabilidad durante todo el movimiento.

Asegúrate de mantener una postura adecuada durante todo el ejercicio, con los hombros hacia abajo y atrás, y los abdominales y glúteos contraídos.

Realiza el movimiento de forma suave y controlada, evitando impulsos y cambios bruscos de dirección.

Si tienes problemas en las muñecas, puedes utilizar guantes con soporte para la muñeca o utilizar una barra en lugar de mancuernas.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda o levantar los glúteos durante el movimiento.

Realizar el ejercicio demasiado rápido o sin un buen control del peso.

No utilizar un rango completo de movimiento, es decir, no bajar las mancuernas lo suficiente hacia los lados del pecho.

Utilizar un peso demasiado pesado, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones o hacer que pierdas la técnica adecuada.

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

Descripción generada automáticamenteNombre: BARBELL FLOOR PRESS/Press de Suelo con Barra**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: tríceps, deltoides anterior.

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:**

Coloca la barra sobre el suelo y acuéstate debajo de ella, con las piernas dobladas y los pies apoyados en el suelo.

Agarra la barra con un agarre de pronación (las palmas de las manos mirando hacia el frente) a la anchura de los hombros.

Empuja la barra hacia arriba con los brazos rectos y luego baja la barra controladamente hasta que los codos toquen el suelo.

Mantén los codos cerca del cuerpo para reducir la tensión en los hombros.

Realiza el ejercicio de forma lenta y controlada para evitar lesiones y maximizar el trabajo muscular.

Usa una cantidad de peso adecuada para tu nivel de fuerza y evita cargar demasiado peso, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda y levantar los glúteos del suelo durante el ejercicio.

Agarrar la barra demasiado ancha o estrecha.

Bajar la barra demasiado rápido y perder el control.

Usar demasiado peso y no ser capaz de controlar la barra durante todo el ejercicio.

Imagen que contiene mujer, posando, joven, hombre

Descripción generada automáticamente**Nombre: WIDE-GRIP REVERSE BENCH PRESS/Press de Banco Inverso**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Triceps, Biceps, Hombros

**Herramientas**: Banco. Barra

**Recomendaciones:**

Ajusta la barra a una altura que te permita bajarla cómodamente hasta el pecho.

Acuéstate en el banco con los pies planos en el suelo y agarra la barra con las manos en posición inversa.

Levanta la barra de los soportes y baja lentamente hasta que toque el pecho.

Empuja la barra hacia arriba, manteniendo los codos cerca del cuerpo.

Exhala en la fase de elevación y inhala en la fase de descenso.

Realiza el ejercicio con un peso que te permita completar correctamente cada repetición.

**Errores Frecuentes:**

Colocar las manos demasiado juntas en la barra, lo que puede provocar lesiones en los hombros.

No bajar la barra lo suficiente, lo que limita la efectividad del ejercicio.

Arquear la espalda o levantar las caderas durante el ejercicio, lo que puede provocar lesiones en la espalda.

Usar un peso demasiado pesado que te impida realizar correctamente el movimiento.

Imagen que contiene persona, hombre, foto, posando

Descripción generada automáticamente**Nombre: TRX CHEST PRESS/Press de Pecho TRX**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, hombros, y abdominales.

**Herramientas**: Ligas cerrada o Liga Abierta

**Recomendaciones:**

Ajusta las correas del TRX para que estén a la altura adecuada y que las manijas estén a la altura del pecho.

Comienza en una posición de plancha, con las manos en las manijas y el cuerpo en línea recta desde los talones hasta la cabeza.

Baja el cuerpo hacia el TRX doblando los codos y manteniendo los codos cerca del torso.

Mantén el núcleo apretado y los glúteos apretados para mantener una posición estable del cuerpo.

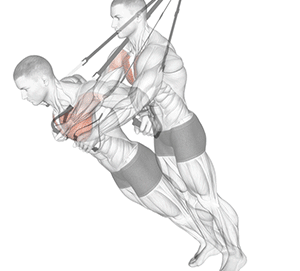
Empuja hacia arriba para volver a la posición inicial, extendiendo los brazos.

**Errores Frecuentes:**

Permitir que las caderas se hundan o suban demasiado durante el movimiento.

No mantener los codos cerca del torso durante el movimiento.

No mantener el núcleo y los glúteos apretados durante todo el ejercicio.

**Nombre: TRX CHEST FLY/ Aperturas TRX**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Deltoides anterior, tríceps, Abdomen

**Herramientas**: Banda de resistencia

**Recomendaciones:**

Ajusta el TRX a la altura adecuada para el ejercicio, generalmente a nivel de la cadera o ligeramente por debajo.

Comienza en una posición de plancha inclinada, con los brazos estirados y las manos en línea con los hombros.

Abre los brazos hacia los lados mientras desciendes lentamente hacia el suelo, manteniendo los codos ligeramente flexionados y controlando el movimiento.

Vuelve a la posición inicial con un movimiento suave y controlado, juntando los brazos frente a ti.

Mantén el cuerpo en línea recta durante todo el ejercicio, sin dejar que la cadera o el abdomen cedan hacia el suelo.

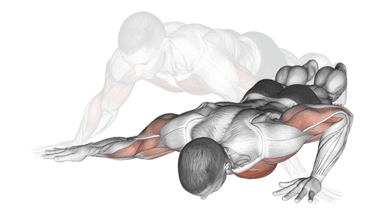
Ajusta la intensidad del ejercicio cambiando el ángulo del cuerpo con respecto al suelo, acercándote más al TRX para aumentar la dificultad o alejándote para reducirla.

**Errores Frecuentes:**

No mantener una posición adecuada del cuerpo, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones en los hombros y la espalda.

Realizar el movimiento con demasiada rapidez o fuerza, lo que puede disminuir la efectividad del ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones.

No controlar el movimiento de los brazos, lo que puede llevar a una pérdida de estabilidad y una mayor dificultad para realizar el ejercicio.

**Nombre: ARCHER PUSH-UP/Flexiones de Arco**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**: Tríceps, hombros, core y glúteos.

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Colócate en posición de plancha alta, con los brazos extendidos, las manos apoyadas en el suelo y los pies juntos.

Separa los pies para conseguir una base de apoyo más amplia.

Contrae los glúteos y los abdominales para mantener una buena postura y estabilidad en el cuerpo.

Lleva una mano hacia el centro del cuerpo mientras bajas el cuerpo hacia el suelo con la otra mano. La mano que baja debe colocarse en el suelo al lado del pecho.

Mantén la otra mano en posición de plancha alta.

Empuja hacia arriba con la mano que está en el suelo para volver a la posición inicial.

Alterna la posición de las manos y repite el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda o encorvarla hacia abajo.

Bajar la cabeza hacia el suelo o subirla demasiado.

Extender demasiado los codos.

Realizar el movimiento de manera apresurada o con un ritmo inadecuado.

Imagen que contiene jugador, hombre

Descripción generada automáticamente**Nombre: DECLINE PUSH-UP/Flexiones Declinadas**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Comienza en posición de tabla con las manos ligeramente más anchas que el ancho de los hombros y los pies en el banco o escalón.

Asegúrate de mantener el cuerpo recto y apretar el núcleo para evitar que las caderas se hundan o se levanten.

Baja el cuerpo hacia abajo doblando los codos y mantén los codos cerca del cuerpo en lugar de extenderlos hacia afuera.

Empuja hacia arriba con la fuerza del pecho hasta que los brazos estén completamente extendidos.

**Errores Frecuentes:**

Hacer un arco con la espalda baja en lugar de mantener el cuerpo recto.

Tocar el pecho en el suelo en lugar de bajar solo lo suficiente para que los brazos estén paralelos al suelo.

Colocar las manos demasiado juntas o demasiado separadas, lo que puede causar tensión en los hombros o lesiones.

Imagen que contiene deporte

Descripción generada automáticamente**Nombre: LEVER CHEST PRESS/press de pecho con palanca**

**Músculo primario**: pecho

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

**Herramientas**: Maquina

**Recomendaciones:**

Ajusta la máquina para que las asas estén a la altura de los hombros o ligeramente por encima.

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

Agarra las asas y empuja hacia afuera hasta que los brazos estén casi completamente extendidos.

Lentamente lleva las asas de vuelta hacia el pecho, manteniendo los codos ligeramente doblados durante todo el movimiento.

Mantén la contracción en el pecho durante el movimiento de vuelta a la posición inicial.

Exhala mientras empujas hacia afuera y inhala mientras llevas las asas hacia el pecho.

**Errores Frecuentes:**

No usar suficiente peso o usar demasiado peso y perder la forma correcta.

No ajustar la máquina correctamente para la altura de los hombros.

No mantener la espalda recta durante todo el movimiento.

No mantener los codos ligeramente doblados durante todo el movimiento.

**Nombre:**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**

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

**Nombre:**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**