Diagrama

Descripción generada automáticamente

**Nombre: ONE ARM TRICEPS PUSHDOWN/EMPUJE DE TRÍCEPS A UN BRAZO**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Antes de comenzar el ejercicio, asegúrate de tener una buena postura y de mantener la espalda recta.

Utiliza un peso adecuado a tu nivel de entrenamiento y capacidad física.

Mantén el codo pegado al cuerpo y no lo muevas durante el movimiento.

Realiza el ejercicio de forma lenta y controlada, sin movimientos bruscos.

Mantén la respiración constante y exhala al empujar hacia abajo la cuerda o la barra.

**Errores Frecuentes:**

Realizar el ejercicio con demasiado peso, lo que puede llevar a lesiones.

No mantener una buena postura o mover la espalda durante el movimiento.

No mantener el codo pegado al cuerpo, lo que reduce la eficacia del ejercicio.

Realizar el ejercicio de forma rápida y con movimientos bruscos, lo que aumenta el riesgo de lesiones.

**Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: DUMBBELL KICKBACK/Patada de triceps con Mancuerna**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:**

Toma una mancuerna con la mano derecha y mantén el brazo derecho doblado a un ángulo de 90 grados.

Extiende el brazo hacia atrás, alejando la mancuerna del cuerpo y manteniendo el codo cerca de tu costado.

Mantén la posición durante un segundo y luego baja lentamente la mancuerna hacia la posición inicial.

Realiza el mismo número de repeticiones en ambos brazos.

**Errores Frecuentes:**

Utilizar un peso demasiado alto, lo que puede llevar a una técnica incorrecta y lesiones.

Mover el hombro durante el movimiento, lo que reduce la efectividad del ejercicio y aumenta el riesgo de lesiones en el hombro.

No mantener el codo cerca del costado, lo que puede reducir la activación del tríceps.

No mantener una buena postura durante el ejercicio, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: PUSH-DOWN**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**: hombro y antebrazo.

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Colócate frente al sistema de poleas o la barra recta y sujétala con un agarre firme, con las manos separadas a la anchura de los hombros.

Mantén los codos pegados al cuerpo y extiende los brazos hacia abajo, manteniendo los codos en su lugar.

Contrae los tríceps al extender los brazos y exhala al mismo tiempo.

Inhala al flexionar los brazos y volver a la posición inicial.

Puedes variar el agarre y la posición de los brazos para enfocar de manera diferente los músculos trabajados.

**Errores Frecuentes:**

Extender demasiado los brazos y bloquear las articulaciones, lo que puede causar lesiones.

Usar demasiado peso y comprometer la forma adecuada del ejercicio.

No mantener los codos pegados al cuerpo, lo que reduce la efectividad del ejercicio.

No controlar la velocidad del movimiento, lo que también puede aumentar el riesgo de lesiones.

Imagen que contiene hombre, tabla, computadora, saltar

Descripción generada automáticamente**Nombre: BENCH DIPS/Fondos con Talones en Banco**

**Músculo primario**: Tríceps

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

**Herramientas**: Banco

**Recomendaciones:**

Coloca las manos en el borde del banco o silla y las piernas estiradas hacia adelante, manteniendo los talones en el banco.

Baja lentamente el cuerpo hacia el suelo doblando los codos hasta que el ángulo del codo sea de aproximadamente 90 grados.

Empuja hacia arriba con los brazos hasta volver a la posición inicial.

Si quieres aumentar la dificultad, puedes agregar peso adicional con una mochila o un cinturón de peso.

**Errores Frecuentes:**

Extender completamente los brazos al subir, lo que puede causar una tensión innecesaria en los codos y los hombros.

No mantener los hombros hacia abajo y hacia atrás, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones en los hombros.

No mantener los codos cerca del cuerpo, lo que disminuye la efectividad del ejercicio.

Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza media**Nombre: TRICEPS DIPS/Fondos con Maquina**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**: Pectorales, deltoides anterior y dorsales .

**Herramientas**: Maquinas GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la máquina o las barras a una altura que te permita bajar y subir sin problemas.

Si utilizas una máquina de dips con asistencia, ajusta la cantidad de peso que te ayudará en el ejercicio según tu nivel de fuerza.

Coloca las manos en las barras con un agarre firme y mira hacia adelante.

Mantén los codos ligeramente flexionados al bajar y extiéndelos al subir.

No bajes demasiado, detente antes de que tu hombro se mueva hacia adentro de la línea de los codos.

Controla el movimiento en todo momento y evita el impulso.

**Errores Frecuentes:**

Bajar demasiado y permitir que los hombros se muevan hacia adentro de la línea de los codos, lo que puede llevar a lesiones en el hombro.

No controlar el movimiento y hacer trampa con impulso.

Agarrar las barras con un agarre muy ancho o estrecho, lo que puede ser incómodo o aumentar el riesgo de lesiones en los hombros.

No ajustar correctamente la máquina de dips con asistencia o no utilizar la cantidad adecuada de peso, lo que puede hacer que el ejercicio sea demasiado fácil o difícil.

Imagen que contiene deporte, hombre, mujer, sostener

Descripción generada automáticamente**Nombre: ONE-ARM LYING TRICEPS EXTENSION/** **Extensión De Tríceps Acostado Con Un Brazo**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Banco Plano Mancuernas

**Recomendaciones:**

Elige un peso adecuado que te permita hacer el ejercicio de manera controlada y sin comprometer tu postura.

Mantén el brazo que no está realizando la extensión en posición neutral (pegado al cuerpo) para evitar lesiones.

No extiendas completamente el codo al final del movimiento para evitar la sobrecarga del codo.

Asegúrate de mantener una buena estabilidad de la columna vertebral y del hombro.

**Errores Frecuentes:**

No bajar el peso controladamente hacia el pecho.

No mantener los codos cerca de las orejas durante el movimiento.

Extender completamente el codo al final del movimiento, lo que puede causar lesiones en el codo.

Diagrama

Descripción generada automáticamente**Nombre: CABLE ROPE OVERHEAD TRICEPS EXTENSION/** **Extensión De Tríceps Por Arriba De Cuerda De Cable**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquinas de GYM

**Recomendaciones:**

Coloca la polea en la posición más alta y selecciona el peso adecuado.

Agarra la cuerda con ambas manos, con las palmas mirando hacia abajo y los dedos entrelazados.

Levanta los brazos para que las manos queden por encima de la cabeza, con los codos flexionados.

Extiende los brazos hacia arriba hasta que estén completamente estirados, manteniendo los codos cerca de la cabeza.

Vuelve a la posición inicial lentamente, controlando el peso en todo momento.

Mantén el cuerpo estable y evita balancear los brazos.

**Errores Frecuentes:**

No mantener los codos cerca de la cabeza.

No controlar el peso en el movimiento descendente.

Usar un peso excesivo.

Balancear el cuerpo o arquear la espalda.

Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja**Nombre: LYING BARBELL TRICEPS EXTENSION/ Press Frances**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Barra, Banco Plano

**Recomendaciones:**

Coloca la barra detrás de la cabeza y sostenla con las manos en un agarre prono (las palmas de las manos hacia adelante).

Mantén los codos cerca de la cabeza y extiende los brazos hacia arriba hasta que la barra esté directamente encima de la cabeza.

Baja lentamente la barra detrás de la cabeza, manteniendo los codos en la misma posición cerca de la cabeza.

Vuelve a la posición inicial extendiendo los brazos hacia arriba.

**Errores Frecuentes:**

Mover los codos hacia afuera en lugar de mantenerlos cerca de la cabeza.

Balancear la barra mientras se baja hacia detrás de la cabeza en lugar de mantenerla estable.

Extender demasiado los brazos y bloquear los codos en la posición superior.

Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Nombre: DIPS ON FLOOR/ Fondos en el Suelo**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**: Dorsal Pecho y Hombro

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Comienza con un calentamiento suave para preparar el cuerpo.

Asegúrate de tener una buena postura, mantén la columna vertebral alineada y el core contraído.

Coloca las manos en el suelo, justo debajo de los hombros, y los pies en el suelo, detrás de ti, con los dedos de los pies apuntando hacia adelante.

Baja el cuerpo manteniendo los codos cerca del cuerpo hasta que los brazos formen un ángulo de 90 grados, y luego vuelve a subir hasta la posición inicial.

Mantén los codos apuntando hacia atrás en todo momento, no los dejes salir hacia los lados.

Mantén los hombros relajados y evita encogerlos hacia las orejas.

Exhala mientras subes y mantén la respiración durante la bajada.

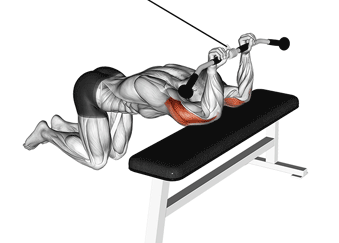
**Errores Frecuentes:**

Dejar que los codos salgan hacia los lados.

Hacer la flexión en un rango de movimiento incompleto, sin llegar a los 90 grados de ángulo en los brazos.

Encoger los hombros hacia las orejas.

Arquear la espalda o dejar caer la cabeza.

**Nombre: KNEELING CABLE TRICEPS EXTENSION/** **Extensión De Tríceps Con Cable De Rodillas**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquina de GYM/Banco plano

**Recomendaciones:**

Ajusta el cable de polea baja para que esté a la altura de tus rodillas y coloca el accesorio de cuerda.

Ponte de rodillas frente al cable y agarra ambas asas con las manos.

Mantén los codos pegados a los costados y extiende los brazos hacia abajo hasta que estén completamente rectos.

Regresa lentamente a la posición inicial controlando el movimiento.

Mantén la postura correcta durante todo el ejercicio, evita balancear el cuerpo o hacer movimientos bruscos.

**Errores Frecuentes:**

Usar demasiado peso y no controlar el movimiento.

Realizar el ejercicio de manera incorrecta, permitiendo que los hombros o la espalda baja se arqueen.

No mantener la postura correcta durante todo el ejercicio, permitiendo que el cuerpo se balancee.

No mantener los codos pegados al cuerpo durante el movimiento, lo que puede poner demasiada tensión en los hombros y reducir la efectividad del ejercicio.

Imagen que contiene ropa

Descripción generada automáticamente**Nombre: Cable Rear Drive**

**Músculo primario**: Tríceps

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

**Herramientas**: Maquina de Gym,

**Recomendaciones:**

Usa pesos ligeros o moderados para evitar el estrés en las articulaciones y mantener una buena forma. Mantén el cuerpo quieto y solo mueve el brazo. Mantén el brazo superior horizontal y no dejes que el codo baje. Ajusta la forma de pararte para asegurar resistencia en todo el rango de movimiento. Exhala al tirar del codo hacia afuera y extenderlo, e inhala al volver a la posición inicial.

**Errores Frecuentes:**

Usar demasiado peso o impulso. Dejar que el codo baje o se mueva hacia adelante. No mantener la resistencia constante en el cable. No contraer los músculos al final del movimiento.

**Imagen que contiene persona, hombre, tablero, obra

Descripción generada automáticamenteNombre: BODY UPS/Flexión de tríceps en Plancha**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**: Hombro, Pecho, Abs

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Coloca tus manos en una posición un poco más ancha que el ancho de tus hombros, con los dedos apuntando hacia adelante.

Mantén tus piernas juntas y estiradas detrás de ti y levanta tu cuerpo del suelo hasta que estés en posición de plancha, apoyando tus pies en los dedos de los pies.

Mantén tu cuerpo recto y alineado, y baja lentamente tu cuerpo hacia el suelo doblando los codos.

Empuja de nuevo hacia arriba para volver a la posición inicial y repite el movimiento.

Mantén tu núcleo y glúteos contraídos durante todo el ejercicio para evitar arquear la espalda o hundir la pelvis.

Asegúrate de bajar tu cuerpo de manera controlada para evitar lesiones en los codos o hombros.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda o hundir la pelvis durante el ejercicio.

Bajar el cuerpo demasiado rápido y sin control.

Colocar las manos demasiado juntas o separadas.

<https://fitnessprogramer.com/exercise-primary-muscle/triceps/page/3/>

**Nombre:**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**

**Nombre:**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**

**Nombre:**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**

**Nombre:**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**

**Nombre:**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**

**Nombre:**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**

**Nombre:**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**

**Nombre:**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**

**Nombre:**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**

**Nombre:**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**

**Nombre:**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**

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

**Nombre:**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**