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.

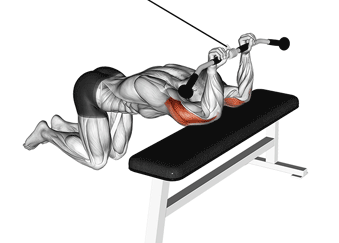
**Errores Frecuentes:**

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.

Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Nombre: CHAIR DIPS/Fondos en Silla**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**: Pecho, hombros, dorsales

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Coloca una silla estable detrás de ti y siéntate en la silla.

Coloca las manos en el borde de la silla, separadas al ancho de los hombros, con los dedos apuntando hacia adelante.

Desliza tu cuerpo hacia afuera de la silla y baja lentamente tu cuerpo hasta que tus brazos formen un ángulo de 90 grados.

Empuja hacia arriba lentamente para volver a la posición inicial, asegurándote de que tus brazos estén completamente extendidos al final del movimiento.

**Errores Frecuentes:**

No bajes demasiado tu cuerpo, ya que esto puede ejercer demasiada tensión en tus hombros.

No coloques tus manos demasiado juntas o separadas, ya que esto puede afectar la efectividad del ejercicio.

No levantes tus caderas o las bajes demasiado, ya que esto puede afectar la forma adecuada del ejercicio.

**Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: SEATED ONE-ARM DUMBBELL TRICEPS EXTENSION/Extensión De Tríceps Sentado A Un Brazo Con Mancuernas**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:**

Siéntate en una silla con respaldo recto y asegúrate de que tus pies estén firmemente en el suelo.

Toma una mancuerna con una mano y sostenla detrás de tu cabeza con el codo doblado y la palma de la mano mirando hacia arriba.

Extiende el brazo hacia arriba hasta que la mancuerna quede sobre tu cabeza, pero sin bloquear el codo.

Baja lentamente la mancuerna detrás de tu cabeza, manteniendo el codo apuntando hacia el techo y evitando que se mueva hacia los lados.

Levanta la mancuerna de nuevo hacia arriba y repite el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

Usar un peso demasiado pesado, lo que puede provocar una mala forma o lesiones.

Inclinar el cuerpo hacia adelante o hacia atrás, en lugar de mantener una postura erguida.

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

Bloquear el codo al extender el brazo, lo que puede causar tensiones y lesiones en el codo.

Realizar el ejercicio a un ritmo demasiado rápido o brusco, lo que aumenta el riesgo de lesiones y reduce la efectividad del ejercicio.

Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza media

**Nombre: DUMBBELL TRICEPS EXTENSION/Extensión De Tríceps Sentado Con Mancuerna**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Mancuerna

**Recomendaciones:**

Siéntate en un banco con respaldo y sujeta una mancuerna con ambas manos detrás de tu cabeza, manteniendo los codos apuntando hacia arriba.

Extiende los brazos hacia arriba hasta que la mancuerna esté por encima de la cabeza, sin bloquear completamente los codos.

Baja lentamente la mancuerna hacia atrás, manteniendo los codos en su lugar, hasta que tus antebrazos lleguen a estar paralelos al suelo.

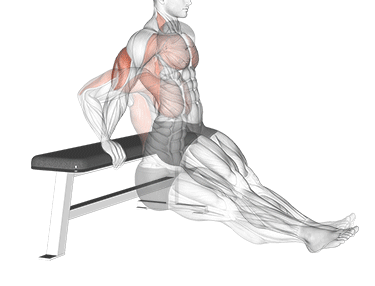
Repite el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

Bloquear completamente los codos al levantar la mancuerna.

Arquear la espalda o mover los codos hacia delante o atrás durante el movimiento.

Utilizar una mancuerna demasiado pesada que no se pueda controlar correctamente.

**Nombre: BENCH DIPS ON FLOOR/Fondos de Banco En El Suelo**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**: Pectorales, deltoides

**Herramientas**: Banco plano

**Recomendaciones:**

Coloca las manos en la superficie, separadas a la distancia de los hombros, con los dedos hacia adelante.

Mantén las piernas rectas y los pies juntos o ligeramente separados.

Baja el cuerpo doblando los codos hasta que los hombros estén al nivel de los codos o un poco más abajo.

Vuelve a la posición inicial extendiendo los codos y contrayendo los tríceps.

Mantén el cuerpo recto y apretado durante todo el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

Balancear el cuerpo hacia adelante y hacia atrás para ayudarse a subir.

No bajar lo suficiente para trabajar los tríceps.

Arquear la espalda o inclinarse hacia adelante.

Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja**Nombre: PARALLEL BAR DIPS/Fondos en Barra Paralela**

**Músculo primario**: Pecho

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

**Herramientas**: Barra Paralela

**Recomendaciones:**

Comience con un rango de movimiento limitado y aumente gradualmente a medida que su fuerza y flexibilidad mejoren.

Mantenga los codos cerca del cuerpo y las muñecas rectas durante todo el movimiento.

Baje lentamente su cuerpo hasta que los hombros estén al nivel de los codos, evitando caer en un arco excesivo en la espalda baja.

Empuje hacia arriba hasta que los brazos estén completamente extendidos, pero sin bloquear las articulaciones.

Mantenga el núcleo y los glúteos activados para ayudar a estabilizar su cuerpo

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda y caer hacia adelante.

Extender los codos por completo al final del movimiento, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

Colocar las manos demasiado juntas o separadas, lo que puede estresar las articulaciones del hombro y la muñeca.

Permitir que los codos se abran hacia los lados en lugar de mantenerlos cerca del cuerpo, lo que puede reducir la activación del tríceps.

**Nombre: DUMBBELL SKULL CRUSHER/Press Frances con Mancuernas**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Banco Plano, Mancuernas

**Recomendaciones:**

Acuéstate en un banco plano o inclinado con las mancuernas en tus manos, los brazos extendidos hacia el techo.

Mantén los codos estables y dobla los brazos, bajando las mancuernas hacia tus orejas.

Asegúrate de que los codos se mantengan apuntando hacia arriba y no hacia afuera.

Mantén los brazos cerca de la cabeza y no permitas que los codos se muevan hacia afuera.

Controla el movimiento y evita balancear las mancuernas.

**Errores Frecuentes:**

Bajar las mancuernas demasiado cerca del rostro, lo que puede causar lesiones en la cabeza o el cuello.

No mantener los codos estables y apuntando hacia arriba, lo que puede reducir la efectividad del ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones en el hombro.

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

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza media**

**Nombre: DUMBBELL INCLINE TWO ARM EXTENSION/** **Extensión De Dos Brazos Inclinado Con Mancuerna**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Banco Inclinado, Mancuernas

**Recomendaciones:**

Ajusta el banco inclinado a un ángulo de aproximadamente 45 grados.

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

Toma una mancuerna con ambas manos y coloca los brazos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados.

Mantén los codos fijos en su lugar y baja las mancuernas hacia la parte posterior de la cabeza.

Mantén la posición durante un segundo y luego extiende los brazos para volver a la posición inicial.

Exhala mientras extiendes los brazos hacia arriba y luego inhala mientras bajas las mancuernas hacia atrás.

**Errores Frecuentes:**

Usar un peso excesivo que dificulte el control del movimiento y la correcta ejecución del ejercicio.

No mantener los codos fijos y permitir que se muevan hacia afuera durante el movimiento.

No utilizar un banco inclinado, lo que puede hacer que el ejercicio sea más difícil de realizar.

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

Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja**Nombre: SEATED EZ-BAR OVERHEAD TRICEPS EXTENSION/** **Extensión De Tríceps Sobre La Cabeza Con Barra Z Sentada**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Barra Z

**Recomendaciones:**

Selecciona un peso que te permita realizar el ejercicio de manera controlada y con buena técnica.

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

Sostén la barra con ambas manos con un agarre en supinación (palmas hacia arriba) y levántala por encima de la cabeza con los brazos extendidos.

Flexiona los codos para bajar la barra detrás de la cabeza, manteniendo los codos apuntando hacia el techo y los brazos cerca de las orejas.

Extiende los codos para volver a la posición inicial.

Mantén el núcleo apretado y la espalda recta durante todo el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

Utilizar un peso demasiado pesado y sacrificar la técnica adecuada.

Bajar la barra demasiado detrás de la cabeza, lo que puede causar tensión en el cuello y los hombros.

No mantener los codos apuntando hacia el techo durante todo el movimiento, lo que puede involucrar más los hombros que los tríceps.

Imagen que contiene interior, hombre, puesto, gato

Descripción generada automáticamente**Nombre: REVERSE PUSH-UP/Flexión Reversa**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**: Pectorales, deltoides anterior, serrato anterior.

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Colócate debajo de la barra horizontal o entre las paralelas, apoyando las palmas de las manos sobre la misma y las piernas rectas y estiradas hacia adelante.

Baja lentamente el cuerpo hacia el suelo doblando los codos y manteniendo el cuerpo recto.

Una vez abajo, empuja con fuerza hacia arriba para elevar el cuerpo hasta la posición inicial.

Asegúrate de mantener una buena técnica y controlar los movimientos.

Si eres principiante, comienza con una superficie elevada que te permita realizar el ejercicio con facilidad y progresivamente disminuye la altura hasta alcanzar la altura del suelo.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda o caderas hacia abajo.

Mover el cuerpo hacia adelante o hacia atrás.

No bajar lo suficiente y realizar el movimiento de forma incompleta.

Realizar el ejercicio con demasiada velocidad o momentum.

No controlar el movimiento y caer bruscamente hacia el suelo.

**Nombre: INCLINE EZ-BAR TRICEPS EXTENSION/Extensión de Tríceps Inclinado con Barra Z**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Banco Inclinado, Barra Z

**Recomendaciones:**

Asegúrate de tener una postura adecuada, con los pies apoyados en el suelo y el pecho hacia afuera.

Mantén los codos cerca de tu cabeza durante todo el movimiento.

Baja la barra lentamente detrás de tu cabeza, manteniendo los codos en su lugar.

Mantén la parte superior de tus brazos inmóvil mientras extiendes los codos y levantas la barra hacia arriba.

**Errores Frecuentes:**

Bajar la barra demasiado detrás de la cabeza, lo que puede poner tensión en los hombros y el cuello.

Arquear la espalda durante el ejercicio, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones en la columna vertebral.

Extender los codos demasiado rápido, lo que puede causar lesiones en los codos o el antebrazo.

Diagrama

Descripción generada automáticamente**Nombre: HIGH PULLEY OVERHEAD TRICEP EXTENSION/** **Extensión De Tríceps Con Polea Alta**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la polea para que esté a una altura superior a la cabeza.

Sostén la cuerda con ambas manos y pon un pie adelante para mantener el equilibrio.

Mantén los codos hacia arriba y apunta hacia adelante, mantén la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.

Extiende los brazos hacia arriba para realizar la extensión del tríceps.

Regresa lentamente a la posición inicial y repite el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

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

Balancear el cuerpo para ayudar en el levantamiento.

Usar demasiado peso y no mantener el control del movimiento.

Diagrama

Descripción generada automáticamente con confianza media

**Nombre: ROPE PUSHDOWN/** **Empuje De Cuerda**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquinas GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la altura de la polea para que la cuerda quede a la altura de tus manos.

Agarra la cuerda con un agarre neutral (palmas mirando hacia adentro).

Mantén los codos pegados al cuerpo y solo mueve los antebrazos hacia abajo para extender los brazos.

Haz una contracción en la parte inferior del movimiento antes de regresar lentamente a la posición inicial.

Mantén una postura firme y estable durante todo el ejercicio.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda o balancearse hacia adelante y hacia atrás.

Usar demasiado peso y sacrificar la técnica adecuada.

Extender los codos demasiado al final del movimiento.

No hacer una contracción completa en la parte inferior del movimiento.

**Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: REVERSE GRIP PUSHDOWN/** **Empuje Con Agarre Inverso**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**: Antebrazos

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Coloca la barra recta en la polea alta y ajústalo para que esté a la altura de tus hombros.

Sostén el agarre con las manos en posición invertida (palmas hacia ti) y párate derecho frente a la polea.

Separa los pies a la altura de los hombros y flexiona ligeramente las rodillas para estabilizar el cuerpo.

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

Controla el movimiento y lentamente lleva el cable hacia arriba, doblando los codos para volver a la posición inicial.

**Errores Frecuentes:**

No mantener los codos pegados al cuerpo.

Usar demasiado peso y mover los brazos de manera inestable.

Extender completamente los brazos demasiado rápido y de manera brusca, lo que puede causar lesiones en los codos o hombros.

**Nombre: CROSS ARM PUSH-UP/** **Flexiones Con Brazos Cruzados**

**Músculo primario**: Tríceps

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

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Comienza en una posición de flexión normal con las manos separadas al ancho de los hombros.

Luego cruza un brazo sobre el otro y coloca la mano en el hombro opuesto.

Baja el cuerpo hasta que el pecho toque el suelo y vuelve a la posición inicial.

Alterna los brazos en cada repetición.

Mantén el núcleo apretado durante todo el ejercicio.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda o levantar las caderas.

No mantener los codos cerca del cuerpo durante el movimiento.

Olvidar alternar los brazos después de cada repetición.

No bajar el cuerpo lo suficiente para que el pecho toque el suelo.

Imagen que contiene hombre, pequeño, puesto, computadora

Descripción generada automáticamente**Nombre: CLOSE-GRIP DUMBBELL PRESS/Press de Banca Agarre Cerrado con Mancuernas**

**Músculo primario**: Tríceps

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

**Herramientas**: Banco Plano, Mancuernas

**Recomendaciones:**

Asegúrate de mantener los codos cerca de los costados y apuntando hacia abajo durante todo el movimiento.

Mantén una buena postura y aprieta los músculos del abdomen y la espalda baja durante todo el ejercicio.

Utiliza un rango completo de movimiento, bajando las mancuernas hasta que los codos estén ligeramente por debajo de los hombros y luego subiendo las mancuernas hasta que los brazos estén completamente extendidos.

Controla el peso en todo momento, evitando balancear las mancuernas o hacer movimientos bruscos.

Si eres principiante, es recomendable empezar con un peso ligero y aumentarlo gradualmente a medida que te sientas más cómodo con la técnica del ejercicio.

**Errores Frecuentes:**

Permitir que los codos se abran a los lados, lo que puede involucrar demasiado el pecho y minimizar la activación del tríceps.

Hacer el ejercicio demasiado rápido o con un rango de movimiento incompleto, lo que puede reducir la efectividad del ejercicio.

Usar un peso excesivo, lo que puede provocar una mala técnica o incluso lesiones.

Dibujo de un hombre

Descripción generada automáticamente con confianza baja**Nombre: KNEELING DIAMOND PUSH-UP/** **Flexión Diamante De Rodillas**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**: Pecho Hombro

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Comienza por arrodillarte en el suelo, con los pies cruzados detrás de ti.

Coloca las manos en el suelo formando un diamante con los dedos.

Mantén los codos cerca del cuerpo y baja el pecho hacia las manos, manteniendo los codos doblados.

Empuja hacia arriba hasta la posición inicial y repite el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

No mantengas los codos separados del cuerpo.

No bajes demasiado el pecho, ya que esto puede ejercer presión sobre las muñecas y los codos.

No eleves las caderas o bajes la cabeza durante el ejercicio, ya que esto puede poner una tensión innecesaria en la espalda.

**Nombre: CABLE ONE-ARM OVERHEAD TRICEPS EXTENSION/** **Extensión De Tríceps Por Arriba Con Cable A Un Brazo**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta el peso de la máquina de poleas de manera que puedas controlar el movimiento del cable a medida que lo extiendes hacia arriba y hacia abajo.

Mantén la espalda recta y el núcleo apretado durante todo el movimiento.

Asegúrate de mantener el codo cerca de la oreja mientras extiendes el brazo hacia arriba para asegurarte de que el tríceps esté completamente comprometido.

Realiza el ejercicio lentamente para maximizar el tiempo bajo tensión en los músculos.

**Errores Frecuentes:**

No extender completamente el brazo hacia arriba, lo que puede reducir la efectividad del ejercicio.

Bajar el peso demasiado rápido, lo que puede hacer que pierdas el control del movimiento y te lesiones.

Girar el torso o balancear el cuerpo para obtener impulso, lo que puede comprometer la técnica y la efectividad del ejercicio.

Imagen que contiene jugador

Descripción generada automáticamente**Nombre: STANDING BARBELL TRICEPS EXTENSION/** **Extensión De Tríceps Con Barra De Pie**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:**

Ajusta el peso de la barra según tu nivel de condición física y aumenta el peso gradualmente a medida que progresas.

Mantén los codos cerca de la cabeza y las manos en un agarre estrecho durante el ejercicio.

Extiende completamente los brazos al final del movimiento.

Mantén la espalda recta y el abdomen contraído durante todo el ejercicio.

Realiza el movimiento lentamente y con control en todo momento.

**Errores Frecuentes:**

Balancear el cuerpo durante el ejercicio.

Usar un peso excesivo que haga que el movimiento sea incontrolable o incorrecto.

Mover los codos lejos de la cabeza.

No extender completamente los brazos al final del movimiento.

**Nombre: TRICEPS DIP MACHINE/Máquina de Fondos**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**: Pecho, hombros, Dorsal

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta el asiento y los agarres de la máquina de forma que tus brazos estén estirados y tus hombros estén en línea con los codos antes de empezar el ejercicio.

Baja el cuerpo lentamente manteniendo el torso vertical y los codos cerca del cuerpo.

Extiende los brazos para volver a la posición inicial, sin bloquear completamente los codos.

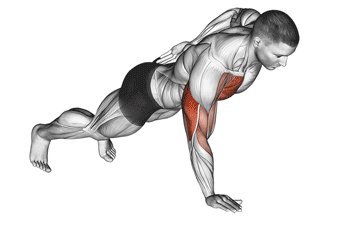
Mantén el control del movimiento en todo momento y evita balancear el cuerpo hacia adelante y atrás.

**Errores Frecuentes:**

No bajar lo suficiente y limitar el rango de movimiento.

Bajar los hombros y dejar que los codos se desvíen hacia afuera, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones en los hombros.

Balancear el cuerpo hacia adelante y hacia atrás para ayudarse en el movimiento, lo que disminuye la eficacia del ejercicio en el tríceps.

**Nombre: SINGLE ARM PUSH-UP/Flexión con una Mano**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**: Hombros, Abdominales, Bíceps, Pecho

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Comienza con flexiones con las manos y los pies en el suelo hasta que puedas realizar al menos 10 repeticiones sin dificultad.

Coloca la mano libre en la espalda o en el pecho para mantener el equilibrio.

Mantén el cuerpo en línea recta y contrae los músculos del núcleo para evitar balancearte de lado a lado.

Realiza el movimiento lentamente, controlando tanto el movimiento hacia abajo como el movimiento hacia arriba.

Si tienes dificultad para hacer una flexión con una mano, comienza con flexiones con una mano en una superficie elevada, como una banca o una mesa.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda o dejar caer la cadera hacia el suelo.

Balancearse de lado a lado o de adelante hacia atrás.

No mantener el cuerpo en línea recta.

No bajar lo suficientemente hacia abajo, limitando el rango de movimiento y reduciendo la efectividad del ejercicio.

Tratar de hacer demasiadas repeticiones demasiado pronto, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones.

Imagen que contiene hombre, mujer, vistiendo, joven

Descripción generada automáticamente**Nombre: DECLINE CLOSE-GRIP BENCH TO SKULL CRUSHER/Press de Frances Declinado con Barra**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Banco Declinado, Barra

**Recomendaciones:**

Asegúrate de que el banco esté en una posición segura y estable antes de comenzar el ejercicio.

Ajusta la barra a un peso adecuado para ti.

Acuéstate boca arriba en el banco con los pies en el soporte y agarra la barra con un agarre cerrado (manos separadas a la distancia de los hombros) y los brazos estirados.

Dobla los codos para bajar la barra hacia la frente de la cabeza hasta que casi toque la frente.

Extiende los codos para levantar la barra de nuevo a la posición inicial.

Mantén los codos cerca del cuerpo y no los abduzcas.

**Errores Frecuentes:**

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

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

Descender la barra demasiado lejos hacia la cabeza, lo que puede causar lesiones en el cuello.

Usar un agarre demasiado estrecho, lo que puede poner tensión en las muñecas.

Imagen que contiene persona, hombre, tabla, vistiendo

Descripción generada automáticamente**Nombre: ASISTED TRICEPS DIPS/Fondos Asistidos**

**Músculo primario**: Tríceps

**Músculos que también trabajan**: Pectorales, hombros, Dorsales

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la máquina de fondos asistidos para que el peso te ayude a realizar correctamente el ejercicio.

Si usas una banda de resistencia, asegúrate de anclarla a un objeto seguro y resistente, y selecciona una banda que te brinde la cantidad adecuada de resistencia.

Coloca tus manos en las barras paralelas de la máquina o en los extremos de la banda de resistencia y levanta tu cuerpo hasta que tus brazos estén extendidos.

Mantén tus codos pegados a tu cuerpo y baja tu cuerpo lentamente hasta que tus brazos formen un ángulo de 90 grados.

Exhala y empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda durante el movimiento

Extender completamente los brazos en la parte superior del ejercicio, lo que puede llevar a una hiperextensión del codo.

Usar una resistencia que sea demasiado pesada o ligera.

No bajar los codos lo suficiente, lo que disminuye la activación del tríceps y sobrecarga los hombros.

https://fitnessprogramer.com/exercise-primary-muscle/triceps/page/7/

**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:**