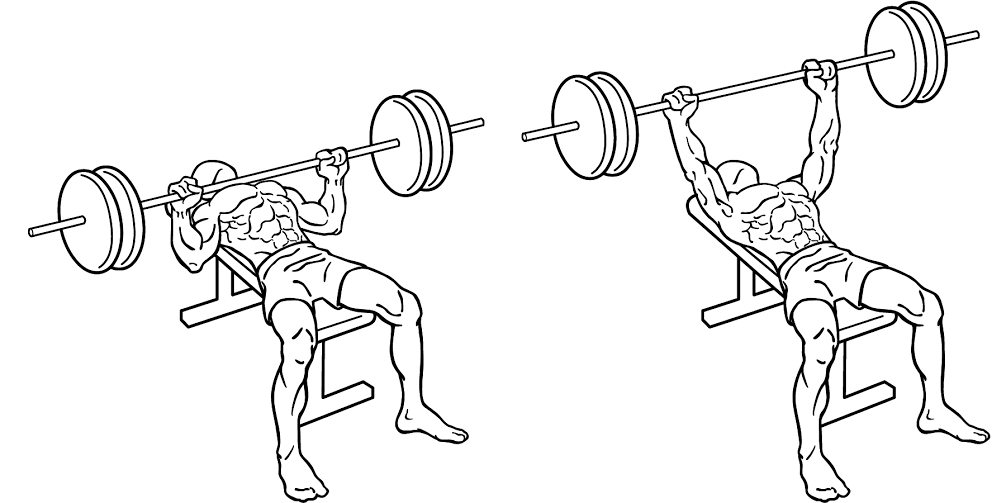
Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Banca**



**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombros(deltoides anterior).

**Herramienta:**

Banco plano. Barra.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, se debe tener la espalda recta, retracción escapular, plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Mirada hacia arriba para evitar mover el cuello.

Muñecas firmes estas no deben estar ni tan adelante ni tan atrás.

Los codos no deben de sobrepasar los 45° con el resto del brazo.

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio compuesto por lo que se utilizan otros músculos de manera simultánea.

Para hacerlo de forma segura y controlada es importante incluir la activación del abdomen, los cuádriceps y los glúteos.

La respiración al momento de subir o antes de es inhalando y al momento de bajar o antes de es exhalando.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Banca (M)**

Diagrama

Descripción generada automáticamente

**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombros(deltoides anterior).

**Herramienta:**

Banco plano. Mancuernas.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, se debe tener la espalda recta, retracción escapular, plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Mirada hacia arriba para evitar mover el cuello.

Los codos no deben de sobrepasar los 45° con el resto del brazo al igual que la inclinación de las muñecas debe ser igual a la del brazo.

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio compuesto por lo que se utilizan otros músculos de manera simultánea.

Para hacerlo de forma segura y controlada es importante incluir la activación del abdomen, los cuádriceps y los glúteos.

La respiración al momento de subir o antes de es inhalando y al momento de bajar o antes de es exhalando.

Un dibujo animado

Descripción generada automáticamente con confianza bajaForma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Flexiones**

**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombros(deltoides anterior).

**Herramienta:**

Ninguna

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Los codos deben de apuntar hacia atrás y no hacia los lados debido a que puede generar una lesión en los hombros.

Tenemos que controlar la respiración inhalando al bajar y exhalar al subir.

La cabeza debe de estar en línea recta alineada con la columna y mirando al piso sin pegar la barbilla al pecho ni elevarla.

**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, las manos deben de estar a la altura de los hombros con las palmas extendidas.

Abrir los codos demasiado es un error muy común.

El ritmo de las repeticiones puede ser lento si ya es demasiado fácil hacerlas principalmente para aumentar la activación de en el pecho y tríceps.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Flexiones (Diamante)**

**Músculo primario:**

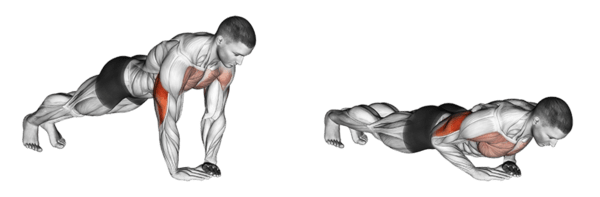
Pecho (superior).

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombros(deltoides anterior).

**Herramienta:**

Ninguna.



Forma

Descripción generada automáticamente

**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, las manos deben de estar a la altura de los hombros y acercar las manos al centro para generar más esfuerzo en los tríceps formando un triángulo.

Abrir los codos demasiado es un error muy común.

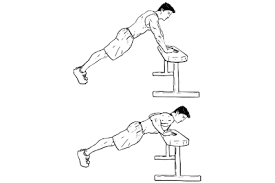
El ritmo de las repeticiones puede ser lento si ya es demasiado fácil hacerlas principalmente para aumentar la activación de en el pecho y tríceps.

**Recomendaciones:**

Los codos deben de apuntar hacia atrás y no hacia los lados debido a que puede generar una lesión en los hombros.

Tenemos que controlar la respiración inhalando al bajar y exhalar al subir.

La cabeza debe de estar en línea recta alineada con la columna y mirando al piso sin pegar la barbilla al pecho ni elevarla.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Flexiones (inclinadas)**

**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombros. Abdominales.

**Herramienta:**

Banco plano.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Errores Frecuentes:**

Dejar que la cadera descienda.

Incorrecta postura, las manos deben de estar a la altura de los hombros con las palmas extendidas.

Abrir los codos demasiado es un error muy común.

**Recomendaciones:**

No es necesario tener un banco puede ser en cualquier superficie pero tienes que verificar que pueda soportar tu peso.

Los pasos son similares a las lagartijas convencionales.

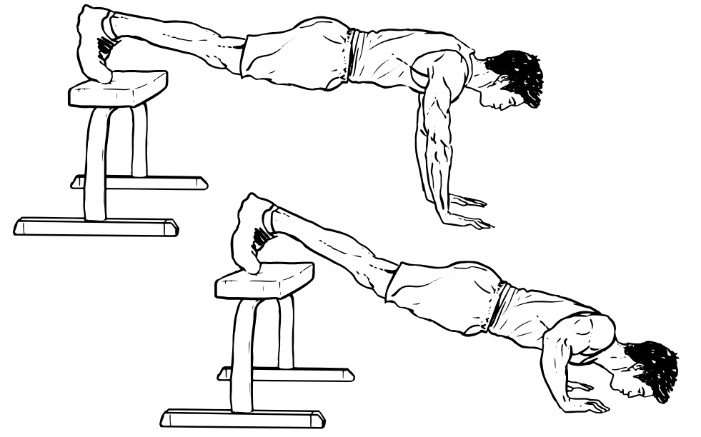
Debes de mantener contraído el abdomen durante todo el ejercicio.

Este ejercicio lo puedes hacer si te es complicado realizar las flexiones tradicionales en lo que ganas fuerza.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Flexiones (declinadas)**



**Músculo primario:**

Pecho (superior).

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombros. Abdominales.

**Herramienta:**

Banco plano.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Errores Frecuentes:**

Dejar que la cadera descienda.

Incorrecta postura, las manos deben de estar a la altura de los hombros con las palmas extendidas.

Abrir los codos demasiado es un error muy común.

**Recomendaciones:**

Debes verificar que la superficie donde vayas a apoyarte pueda soportar tu peso.

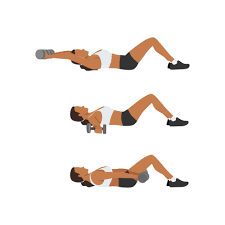
Los pasos son similares a las lagartijas convencionales.

Este ejercicio lo puedes hacer si ya no te es complicado realizar las flexiones tradicionales.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Vuelta Alrededor del Mundo (1)**



**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Dorsal. Hombros. Trapecio.

**Herramienta:**

Mancuernas.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Utiliza un peso adecuado.

Calienta previamente todos los músculos implicados y sobre todo el hombro.

Si tienes una complicación con el hombro es mejor no realizar este ejercicio o hacerlo con muy poco peso que no cause molestia.

Inhalar cuando se coloquen las mancuernas sobre la cabeza y exhalar mientras se regresan las mancuernas debajo de las piernas.

**Errores Frecuentes:**

Ejecutar el ejercicio sin un previo calentamiento adecuado.

Realizar el ejercicio con algún dolor en los hombros.

Utilizar un peso excesivo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Vuelta Alrededor del Mundo (2)**

Imagen que contiene deporte, aparato de ejercicio, tabla, foto

Descripción generada automáticamente

**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Dorsal. Hombros. Trapecio.

**Herramienta:**

Mancuernas. Banco Plano.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Utiliza un peso adecuado.

Calienta previamente todos los músculos implicados y sobre todo el hombro.

Si tienes una complicación con el hombro es mejor no realizar este ejercicio o hacerlo con muy poco peso que no cause molestia.

Inhalar cuando se coloquen las mancuernas sobre la cabeza y exhalar mientras se regresan las mancuernas debajo de las piernas.

**Errores Frecuentes:**

Ejecutar el ejercicio sin un previo calentamiento adecuado.

Realizar el ejercicio con algún dolor en los hombros.

Utilizar un peso excesivo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Banca (AA)**

Diagrama

Descripción generada automáticamente

**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombros(deltoides anterior).

**Herramienta:**

Banco plano. Barra.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio compuesto por lo que se utilizan otros músculos de manera simultánea.

Para hacerlo de forma segura y controlada es importante incluir la activación del abdomen, los cuádriceps y los glúteos.

La respiración al momento de subir o antes de es inhalando y al momento de bajar o antes de es exhalando.

**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, se debe tener la espalda recta, retracción escapular, plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Mirada hacia arriba para evitar mover el cuello.

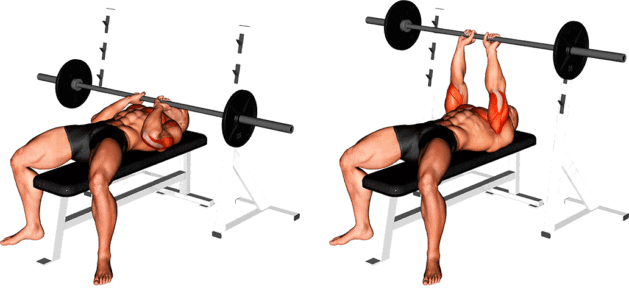
Muñecas firmes estas no deben estar ni tan adelante ni tan atrás.

Cargas de peso demasiadas altas debido al corto alcance del recorrido.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Banca (AC)**



**Músculo primario:**

Pecho. Tríceps.

**Músculos que también trabajan:**

Hombros(deltoides anterior).

**Herramienta:**

Banco plano. Barra.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio aparte de incluir el pecho mientras más cerrado sea el agarre más daño muscular se ejercen a los tríceps.

Para hacerlo de forma segura y controlada es importante incluir la activación del abdomen, los cuádriceps y los glúteos.

La respiración al momento de subir o antes de es inhalando y al momento de bajar o antes de es exhalando.

**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, se debe tener la espalda recta, retracción escapular, plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Mirada hacia arriba para evitar mover el cuello.

Muñecas firmes estas no deben estar ni tan adelante ni tan atrás.

Imagen que contiene mujer, joven, hombre, sostener

Descripción generada automáticamenteForma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Banca (C)**

**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombros(deltoides anterior).

**Herramienta:**

Banco plano. Maquina.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio compuesto por lo que se utilizan otros músculos de manera simultánea.

Para hacerlo de forma segura y controlada es importante incluir la activación del abdomen, los cuádriceps y los glúteos.

La respiración al momento de subir o antes de es inhalando y al momento de bajar o antes de es exhalando.

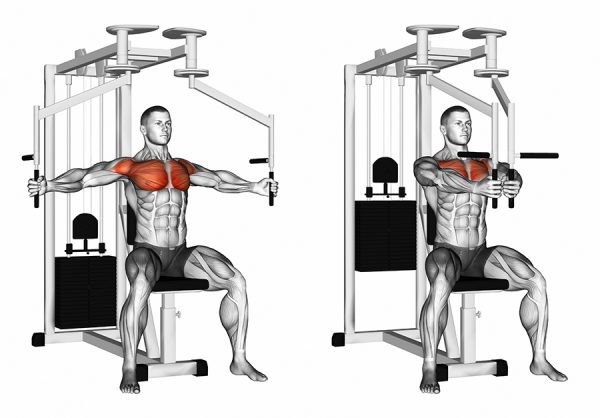
**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, se debe tener la espalda recta, retracción escapular, plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Mirada hacia arriba para evitar mover el cuello.

Muñecas firmes estas no deben estar ni tan adelante ni tan atrás.

Los codos no deben de sobrepasar los 45° con el resto del brazo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Mariposa**

**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Deltoide Anterior.

**Herramienta:**

Maquina.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Tanto como la cabeza, los hombros y la espalda siempre deben estar apoyados en su totalidad al respaldo del asiento.

Hay más variantes de estas máquinas por ejemplo con almohadillas en los antebrazos. La ejecución sigue siendo la misma solo que esta variante hay que priorizar ejercer la fuerza desde los antebrazos y no involucrar tanto las muñecas.

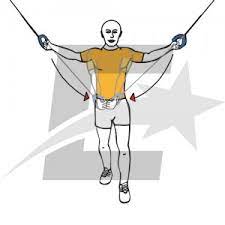
**Errores Frecuentes:**

Tener cuidado con los pesos manejados y hacer un previo calentamiento antes de incorporar el peso con el que estemos trabajando.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Cables Cruzados**



**Músculo primario:**

Pecho (Superior).

**Músculos que también trabajan:**

Bíceps branquial, Deltoide Anterior.

**Herramienta:**

Maquina.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Hay diferentes agarres para realizar este ejercicio. Todos se ejecutan de la misma manera la diferencia es el ángulo donde se realiza el empuje.

Tus codos no deben de estar rectos, debes tener una ligera flexión en ellos.

**Errores Frecuentes:**

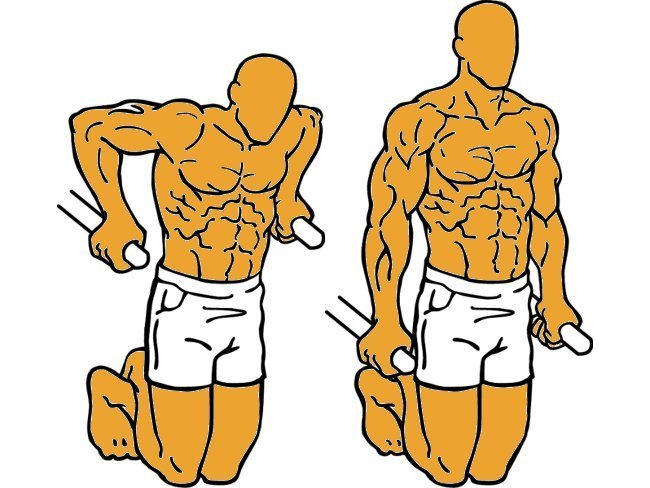
Se debe de evitar cambiar la posición del tronco durante la ejecución del ejercicio para evitar lesiones.

Se debe controlar el equilibrio para lograr una ligera inclinación hacia el frente.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Fondos**



**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps.

**Herramienta:**

Maquina.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Hay variantes de maquinas de paralela donde nos proporcionar una ayuda en el caso de que no podamos con el pedo de nuestro cuerpo y viceversa tenemos maquinas en las que nos agregan peso extra para aumentar la complejidad del mismo.

En esta ocasión si quieres trabajar más el pecho puedes inclinarte un poco hacia delante o apoyarte de alguna liga que te ayude en esa inclinación.

**Errores Frecuentes:**

Mala técnica. Debemos de flexionar los codos enfocando en que el pecho descienda hasta el nivel de nuestro agarre.

Bajar demasiado el cuerpo podemos flexionar de más el hombro y llegar a lesionarlo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Fondos**

**Músculo primario:**

Pecho (superior).

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombros (Deltoide Anterior).

**Herramienta:**

Ninguna.



Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Hay 3 variantes para realizar este ejercicio. Para los principiantes se debe de doblar en 90° grados las rodillas y que las plantas del pie estén tocando el suelo totalmente.

Para agregar más dificultad se debe de estirar las piernas, pero permitiendo que las plantas del pie continúen tocando todo el suelo.

Finalmente se debe de apoyar únicamente con los talones y las piernas estiradas.

**Errores Frecuentes:**

Técnica. La espalda debe de estar recta.

Bajar de más los glúteos.

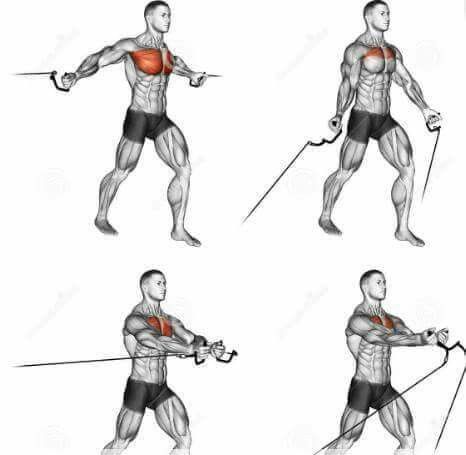
Nos apoyamos de las puntas del pie para subir.

Flexionamos los brazos hacia los lados cuando deben de estar rectos al momento de hacer el movimiento.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Aperturas (Banda)**



**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Bíceps Branquial.

**Herramienta:**

Liga.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este ejercicio es de aislamiento y se puede combinar perfectamente después de realizar press de banca y debes tener en cuenta que debes priorizar la técnica antes que una gran cantidad de peso.

**Errores Frecuentes:**

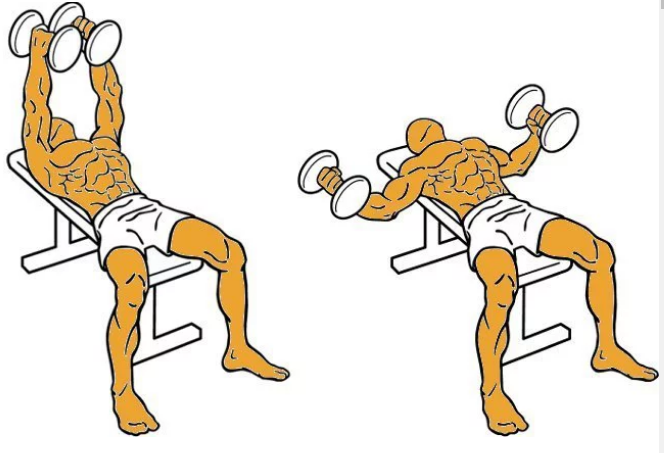
Exceso de peso, en este ejercicio tenemos que priorizar la técnica y para ello es necesario saber el peso ideal para esto, en caso de agregar más peso hay riesgo de bajar demasiado los brazos, arquear la espalda y sobrecargar el hombro lo que nos lleva a lesiones.

Extender los brazos por completo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Aperturas (Mancuerna)**



**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Bíceps Branquial.

**Herramienta:**

Mancuerna. Banco plano.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este ejercicio es de aislamiento y se puede combinar perfectamente después de realizar press de banca y debes tener en cuenta que debes priorizar la técnica antes que una gran cantidad de peso.

**Errores Frecuentes:**

Exceso de peso, en este ejercicio tenemos que priorizar la técnica y para ello es necesario saber el peso ideal para esto, en caso de agregar más peso hay riesgo de bajar demasiado los brazos, arquear la espalda y sobrecargar el hombro lo que nos lleva a lesiones.

Extender los brazos por completo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Aperturas (Maquina)**

Un dibujo de un perro

Descripción generada automáticamente con confianza media

**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Bíceps Branquial.

**Herramienta:**

Maquina

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este ejercicio es de aislamiento y se puede combinar perfectamente después de realizar press de banca y tienes que tener en cuenta que debes priorizar la técnica antes que una gran cantidad de peso.

**Errores Frecuentes:**

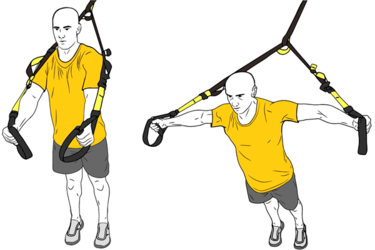
Exceso de peso, en este ejercicio tenemos que priorizar la técnica y para ello es necesario saber el peso ideal para esto, en caso de agregar más peso hay riesgo de bajar demasiado los brazos, arquear la espalda y sobrecargar el hombro lo que nos lleva a lesiones.

Extender los brazos por completo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Aperturas (suspensión)**



**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Bíceps Branquial.

**Herramienta:**

Ligas.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este ejercicio es de aislamiento y se puede combinar perfectamente después de realizar press de banca y tienes que tener en cuenta que debes priorizar la técnica antes que una gran cantidad de peso.

**Errores Frecuentes:**

Exceso de peso, en este ejercicio tenemos que priorizar la técnica y para ello es necesario saber el peso ideal para esto, en caso de agregar más peso hay riesgo de bajar demasiado los brazos, arquear la espalda y sobrecargar el hombro lo que nos lleva a lesiones.

Extender los brazos por completo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Pecho (Banda)**



**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombro(Deltoides anterior)

**Herramienta:**

Ligas.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Deja una pierna más adelante que la otra, aléjate del punto de anclaje de las ligas y lleva las manos hacia adelante como si estuvieras en un press de banca, pero de manera horizontal.

**Errores Frecuentes:**

No hacer contracción de escapulas.

Abrir demasiado los codos.

Las dos puntas de los pies deben de ir apuntando hacia delante de manera paralela.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Pecho (Máquina)**

Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza media

**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombro(Deltoides anterior)

**Herramienta:**

Máquina.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Alinéate adecuadamente de acuerdo con el asiento y a los dos agarres.

Mantén siempre la cabeza pegada al reposo.

Controla tu respiración inhalando antes de empujar y exhalando cuando regreses a la posición inicial.

**Errores Frecuentes:**

No hacer contracción de escapulas.

Abrir demasiado los codos.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Banca (Declinado)**

Imagen que contiene esquiando, aire, saltar, hombre

Descripción generada automáticamente

**Músculo primario:**

Pecho (inferior).

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombro(Deltoides anterior)

**Herramienta:**

Barra. Banco Declinado.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio compuesto por lo que se utilizan otros músculos de manera simultánea.

Para hacerlo de forma segura y controlada es importante incluir la activación del abdomen, los cuádriceps y los glúteos.

La respiración al momento de subir o antes de es inhalando y al momento de bajar o antes de es exhalando.

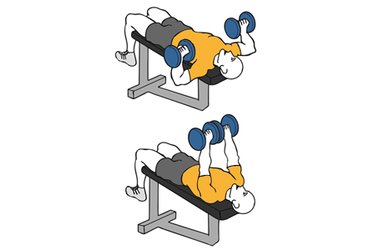
**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, se debe tener la espalda recta, retracción escapular, plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Mirada hacia arriba para evitar mover el cuello.

Muñecas firmes estas no deben estar ni tan adelante ni tan atrás.

Los codos no deben de sobrepasar los 45° con el resto del brazo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Banca (Maquina)(Declinado)**

**Músculo primario:**

Pecho (inferior).

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombro(Deltoides anterior)

**Herramienta:**

Mancuernas. Banco Declinado.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio compuesto por lo que se utilizan otros músculos de manera simultánea.

Para hacerlo de forma segura y controlada es importante incluir la activación del abdomen, los cuádriceps y los glúteos.

La respiración al momento de subir o antes de es inhalando y al momento de bajar o antes de es exhalando.

**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, se debe tener la espalda recta, retracción escapular, plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Mirada hacia arriba para evitar mover el cuello.

Muñecas firmes estas no deben estar ni tan adelante ni tan atrás.

Los codos no deben de sobrepasar los 45° con el resto del brazo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Banca (Maquina)(Declinado)**

Imagen que contiene deporte, hombre, aire

Descripción generada automáticamente

**Músculo primario:**

Pecho (inferior).

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombro(Deltoides anterior)

**Herramienta:**

Maquina.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio compuesto por lo que se utilizan otros músculos de manera simultánea.

Para hacerlo de forma segura y controlada es importante incluir la activación del abdomen, los cuádriceps y los glúteos.

La respiración al momento de subir o antes de es inhalando y al momento de bajar o antes de es exhalando.

**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, se debe tener la espalda recta, retracción escapular, plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Mirada hacia arriba para evitar mover el cuello.

Muñecas firmes estas no deben estar ni tan adelante ni tan atrás.

Los codos no deben de sobrepasar los 45° con el resto del brazo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Aperturas (Declinado)**



**Músculo primario:**

Pecho (inferior).

**Músculos que también trabajan:**

Bíceps Branquial.

**Herramienta:**

Mancuernas. Banco Declinado.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este ejercicio es de aislamiento y se puede combinar perfectamente después de realizar press de banca y debes tener en cuenta que debes priorizar la técnica antes que una gran cantidad de peso.

**Errores Frecuentes:**

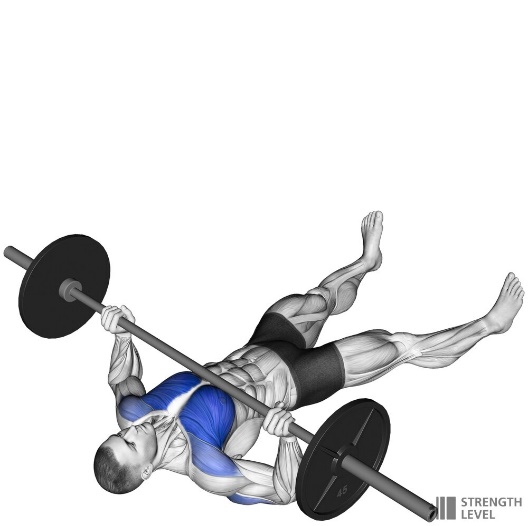
Exceso de peso, en este ejercicio tenemos que priorizar la técnica y para ello es necesario saber el peso ideal para esto, en caso de agregar más peso hay riesgo de bajar demasiado los brazos, arquear la espalda y sobrecargar el hombro lo que nos lleva a lesiones.

Extender los brazos por completo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Suelo**



**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps.

**Herramienta:**

Barra.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Esta es una variante que se usa para cargas más elevadas, pero sobre todo para las personas con problemas en los hombros ya que limita el recorrido de este.

**Errores Frecuentes:**

Las indicaciones son las mismas que para el press de banca normal.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Suelo (Mancuerna)**



**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps.

**Herramienta:**

Mancuerna.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Esta es una variante que se usa para cargas más elevadas, pero sobre todo para las personas con problemas en los hombros ya que limita el recorrido de este.

**Errores Frecuentes:**

Las indicaciones son las mismas que para el press de banca normal.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Banca (Inclinado)(Barra)**



**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombro (Deltoides anterior).

**Herramienta:**

Barra. Banco Inclinado.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio compuesto por lo que se utilizan otros músculos de manera simultánea.

Para hacerlo de forma segura y controlada es importante incluir la activación del abdomen, los cuádriceps y los glúteos.

La respiración al momento de subir o antes de es inhalando y al momento de bajar o antes de es exhalando.

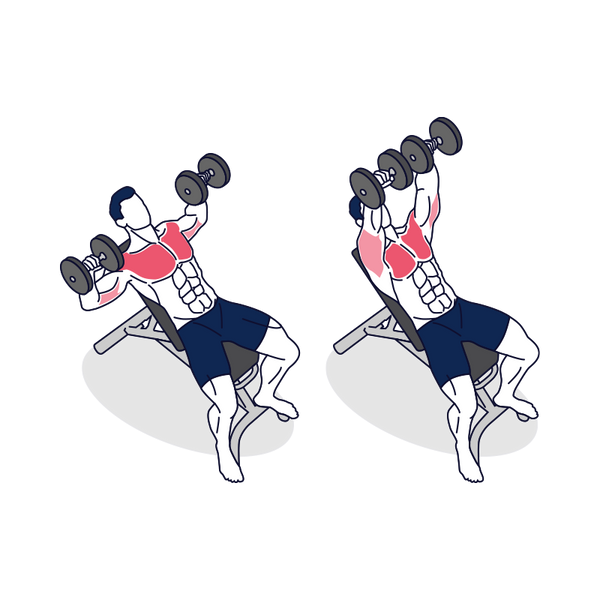
**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, se debe tener la espalda recta, retracción escapular, plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Mirada hacia arriba para evitar mover el cuello.

Muñecas firmes estas no deben estar ni tan adelante ni tan atrás.

Los codos no deben de sobrepasar los 45° con el resto del brazo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Banca (Inclinado)(Mancuerna)**

**Músculo primario:**

Pecho (Mayor Superior).

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombro (Deltoides anterior).

**Herramienta:**

Mancuerna. Banco Inclinado.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio compuesto por lo que se utilizan otros músculos de manera simultánea.

Para hacerlo de forma segura y controlada es importante incluir la activación del abdomen, los cuádriceps y los glúteos.

La respiración al momento de subir o antes de es inhalando y al momento de bajar o antes de es exhalando.

**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, se debe tener la espalda recta, retracción escapular, plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Mirada hacia arriba para evitar mover el cuello.

Muñecas firmes estas no deben estar ni tan adelante ni tan atrás.

Los codos no deben de sobrepasar los 45° con el resto del brazo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Banca (Inclinado) (Máquina)**



**Músculo primario:**

Pecho (Mayor Superior).

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombro (Deltoides anterior).

**Herramienta:**

Maquina.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio compuesto por lo que se utilizan otros músculos de manera simultánea.

Para hacerlo de forma segura y controlada es importante incluir la activación del abdomen, los cuádriceps y los glúteos.

La respiración al momento de subir o antes de es inhalando y al momento de bajar o antes de es exhalando.

**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, se debe tener la espalda recta, retracción escapular, plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Mirada hacia arriba para evitar mover el cuello.

Muñecas firmes estas no deben estar ni tan adelante ni tan atrás.

Los codos no deben de sobrepasar los 45° con el resto del brazo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Aperturas (Inclinado)**

Diagrama

Descripción generada automáticamente

**Músculo primario:**

Pecho (Mayor Superior).

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombro (Deltoides anterior).

**Herramienta:**

Mancuerna. Banco Inclinado.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este ejercicio es de aislamiento y se puede combinar perfectamente después de realizar press de banca y debes tener en cuenta que debes priorizar la técnica antes que una gran cantidad de peso.

**Errores Frecuentes:**

Exceso de peso, en este ejercicio tenemos que priorizar la técnica y para ello es necesario saber el peso ideal para esto, en caso de agregar más peso hay riesgo de bajar demasiado los brazos, arquear la espalda y sobrecargar el hombro lo que nos lleva a lesiones.

Extender los brazos por completo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Press de Pecho Iso-Lateral.**



**Músculo primario:**

Pecho (Mayor Superior).

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombro (Deltoides anterior).

**Herramienta:**

Máquina.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio compuesto por lo que se utilizan otros músculos de manera simultánea.

Para hacerlo de forma segura y controlada es importante incluir la activación del abdomen, los cuádriceps y los glúteos.

La respiración al momento de subir o antes de es inhalando y al momento de bajar o antes de es exhalando.

**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, se debe tener la espalda recta, retracción escapular, plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Mirada hacia arriba para evitar mover el cuello.

Muñecas firmes estas no deben estar ni tan adelante ni tan atrás.

Los codos no deben de sobrepasar los 45° con el resto del brazo.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Flexiones de Rodillas.**

Dibujo animado de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza media

**Músculo primario:**

Pecho (Mayor Superior).

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps. Hombro (Deltoides anterior).

**Herramienta:**

Ninguno.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este ejercicio es para los principiantes.

Los codos deben de apuntar hacia atrás y no hacia los lados debido a que puede generar una lesión en los hombros.

Tenemos que controlar la respiración inhalando al bajar y exhalar al subir.

La cabeza debe de estar en línea recta alineada con la columna y mirando al piso sin pegar la barbilla al pecho ni elevarla.

**Errores Frecuentes:**

Incorrecta postura, las manos deben de estar a la altura de los hombros con las palmas extendidas.

Abrir los codos demasiado es un error muy común.

El ritmo de las repeticiones puede ser lento si ya es demasiado fácil hacerlas principalmente para aumentar la activación de en el pecho y tríceps.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Cables cruzados (Bajo)**

Imagen que contiene Diagrama

Descripción generada automáticamente

**Músculo primario:**

Pecho (Mayor inferior).

**Músculos que también trabajan:**

Bíceps branquial, Hombros(Deltoides Anterior).

**Herramienta:**

Máquina.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Hay diferentes agarres para realizar este ejercicio. Todos se ejecutan de la misma manera la diferencia es el ángulo donde se realiza el empuje.

Tus codos no deben de estar rectos, debes tener una ligera flexión en ellos.

**Errores Frecuentes:**

Se debe de evitar cambiar la posición del tronco durante la ejecución del ejercicio para evitar lesiones.

Se debe controlar el equilibrio para lograr una ligera inclinación hacia el frente.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Plate Press**

Dibujo en blanco y negro de una pareja

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps, Hombros(Deltoides Anterior).

**Herramienta:**

Disco.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

El objetivo es agarrar una placa de pesas y levantarla con los brazos extendidos (pero no en su totalidad con los codos un poco flexionados) y traerla hacia el pecho para después empujarlo de nuevo.

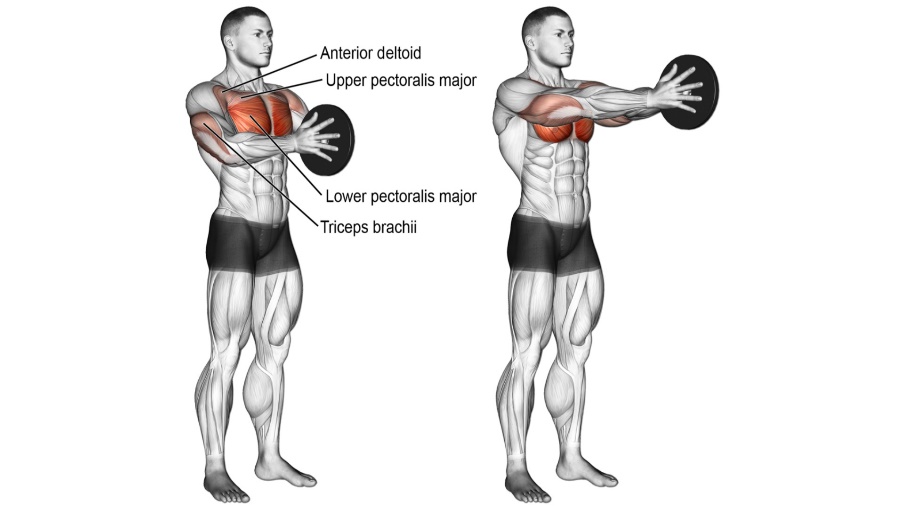
En esta ocasión el agarre de la placa es como el de la imagen.

**Errores Frecuentes:**

Hay que calentar adecuadamente todos los músculos que se van a utilizar antes de hacer este ejercicio.

Tener en cuenta el peso y priorizar la técnica.

Se deben de realizar las repeticiones lentamente y no de manera explosiva.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Plate Squeeze**

**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps, Hombros(Deltoides Anterior).

**Herramienta:**

Disco.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

El objetivo es agarrar una placa de pesas y levantarla con los brazos extendidos (pero no en su totalidad con los codos un poco flexionados) y traerla hacia el pecho para después empujarlo de nuevo.

En esta ocasión el agarre de la placa es como el de la imagen.

**Errores Frecuentes:**

Hay que calentar adecuadamente todos los músculos que se van a utilizar antes de hacer este ejercicio.

Tener en cuenta el peso y priorizar la técnica.

Se deben de realizar las repeticiones lentamente y no de manera explosiva.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

**Pull Over**

Un dibujo de un perro

Descripción generada automáticamente con confianza media

**Músculo primario:**

Pecho.

**Músculos que también trabajan:**

Tríceps, Hombros, Dorsal (Ancho).

**Herramienta:**

Mancuerna. Banco plano.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Acostados hay que tomar la mancuerna como la imagen y extender los brazos hacia arriba. A un ritmo lento bajar la mancuerna con los brazos extendidos que no pasen por debajo de nuestra cabeza. En caso de tener mucho peso en la mancuerna podemos flexionar los codos para llevarlos por debajo de nuestra cabeza.

**Errores Frecuentes:**

Se debe cuidar el arqueo de la espalda que podemos llegar a lesionarnos.

Los brazos nunca deben de bajar por completo lo que debe de ser flexionado son los codos una vez llegados a la altura del hombro.

Debemos de cuidar no bajar demasiado la mancuerna para no sobrecargar los hombros y evitar lesiones.