**Elevaciones laterales para hombros**

1. Toma una mancuerna en cada mano y colócate de pie con los pies separados a la anchura de los hombros. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Mantén una postura erguida con la espalda recta y los hombros hacia abajo y hacia atrás. Este será tu punto de partida.
3. Con las mancuernas en las manos, levanta los brazos hacia los lados hasta que estén paralelos al suelo. Los codos deben estar ligeramente flexionados, pero no completamente rectos.
4. A medida que levantes los brazos, mantén la atención en los músculos deltoides laterales. Concéntrate en sentir la contracción en esa zona mientras levantas los brazos.
5. Haz una breve pausa en la posición más alta, cuando los brazos estén paralelos al suelo. Mantén la contracción en los deltoides laterales.
6. Luego, de manera controlada, baja los brazos lentamente hacia el punto de partida, evitando movimientos bruscos o balanceos.
7. Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones.

Press militar en rack

1. Ajusta la altura de la barra en el rack para que esté a la altura de tus hombros. Debes poder colocar la barra en la posición de inicio con facilidad.
2. Párate frente a la barra y coloca tus manos un poco más anchas que el ancho de tus hombros. Tus palmas deben estar hacia adelante y tus dedos apuntando hacia el frente.
3. Agarra la barra con un agarre firme y levántala desde el rack llevándola hacia tus hombros. La barra debe descansar en la parte delantera de tus hombros y clavículas, justo debajo de tu barbilla.
4. Mantén los codos apuntando hacia adelante y hacia los lados mientras sostienes la barra. Esta es tu posición inicial.
5. Asegúrate de mantener una buena postura con la espalda recta y el core activado. Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros.
6. Desde la posición inicial, exhala y empuja la barra hacia arriba hasta que tus brazos estén completamente extendidos. Mantén la barra sobre tu cabeza, alineada con tus hombros y caderas.
7. Luego, inhala y baja la barra de manera controlada hacia la posición inicial, flexionando ligeramente los codos y manteniendo la estabilidad en todo momento.
8. Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones.

Remo al menton

1. Comienza de pie con los pies separados a la anchura de los hombros. Toma una barra con un agarre supino (palmas hacia arriba) y las manos separadas a una distancia mayor que el ancho de los hombros.
2. Mantén una postura erguida con la espalda recta, el pecho hacia fuera y los hombros hacia abajo y hacia atrás. Esta será tu posición inicial.
3. Levanta la barra hacia arriba llevando los codos hacia arriba y hacia los lados, manteniendo los brazos paralelos al suelo. A medida que levantes la barra, enfoca la contracción en los músculos del trapecio y los deltoides posteriores.
4. Continúa levantando la barra hasta que esté cerca del mentón o justo debajo de él. Mantén la contracción en los músculos de la espalda durante un breve instante.
5. Luego, de manera controlada, baja la barra hacia abajo hasta la posición inicial, extendiendo los brazos y estirando los músculos de la espalda.
6. Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones.

Flexiones para hombros

1. Comienza colocándote en posición de plancha alta, con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y los brazos extendidos. Tus manos deben estar ligeramente más anchas que el ancho de los hombros.
2. Asegúrate de que tus pies estén juntos y tus piernas extendidas, creando una línea recta desde la cabeza hasta los talones. Este será tu punto de partida.
3. Mantén los codos ligeramente flexionados y las palmas de las manos firmemente apoyadas en el suelo.
4. Desde esta posición, comienza a bajar el torso hacia el suelo, manteniendo los codos ligeramente doblados.
5. A medida que desciendes, enfoca la contracción en los músculos del hombro y mantén la tensión en esa área.
6. Baja hasta donde puedas controlar el movimiento sin forzar las articulaciones del hombro o sentir dolor.
7. Luego, empuja hacia arriba a través de las palmas de las manos, extendiendo los codos y volviendo a la posición inicial.
8. Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones.

Levantamientos frontales con mancuernas

1. Comienza de pie con una mancuerna en cada mano, con los brazos extendidos a lo largo de tu cuerpo y las palmas de las manos mirando hacia tu cuerpo. Tus pies deben estar separados a la anchura de los hombros.
2. Mantén una postura erguida con la espalda recta, el pecho hacia fuera y los hombros hacia abajo y hacia atrás. Esta será tu posición inicial.
3. Manteniendo los brazos rectos, levanta las mancuernas hacia adelante frente a tu cuerpo. Las mancuernas deben estar a la altura de los hombros o un poco por debajo de ellos. Mantén los codos ligeramente flexionados pero rígidos durante todo el movimiento.
4. Asegúrate de mantener los músculos del core activados y evitar balancear el cuerpo o hacer movimientos bruscos. Mantén una buena técnica y control en todo momento.
5. Cuando las mancuernas estén en la posición más alta, mantén la contracción en los músculos del hombro durante un breve instante.
6. Luego, de manera controlada, baja las mancuernas hacia abajo hasta la posición inicial, manteniendo el control y evitando que los brazos se caigan.
7. Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones.

Handstand-pushup

1. Colócate frente a una pared despejada y coloca las manos en el suelo, separadas a una distancia ligeramente mayor que el ancho de los hombros.
2. Inclínate hacia adelante y coloca los pies en la pared, apoyándote en ella con los talones.
3. Empuja con los pies hacia arriba y camina con las manos hacia la pared hasta que tu cuerpo quede en posición vertical. Mantén las piernas extendidas y los músculos del core activados para mantener la estabilidad.
4. Asegúrate de que tus hombros estén alineados sobre las manos y los codos estén completamente extendidos.
5. Desde esta posición, comienza a bajar lentamente el cuerpo doblando los codos, manteniendo los codos cerca del cuerpo.
6. Continúa bajando hasta que la cabeza toque suavemente el suelo o hasta que tus brazos formen un ángulo de aproximadamente 90 grados.
7. Luego, empuja con fuerza a través de las palmas de las manos y extiende los codos para elevar el cuerpo nuevamente a la posición inicial.
8. Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones.