Bench Press:

Para ejecutar correctamente el bench press, se debe seguir los siguientes pasos:

1. Colocar los pies firmemente en el suelo y acostarse en el banco con los ojos debajo de la barra.
2. Agarrar la barra con las manos un poco más anchas que los hombros, los dedos hacia arriba y los pulgares envueltos alrededor de la barra.
3. Levantar la barra del soporte y llevarla a la posición sobre el pecho, manteniendo los codos doblados.
4. Bajar lentamente la barra hasta que toque ligeramente el pecho, manteniendo los codos cerca del cuerpo y controlando el movimiento.
5. Empujar la barra hacia arriba, extendiendo los brazos hasta que estén completamente rectos.
6. Volver a bajar la barra lentamente hasta que toque el pecho de nuevo y repetir el movimiento.

Es importante mantener la espalda baja en contacto con el banco durante todo el ejercicio y mantener una respiración constante y controlada. También se debe evitar arquear la espalda o levantar los pies del suelo. Es recomendable trabajar con pesos que se puedan manejar con seguridad y con la ayuda de un entrenador o compañero de entrenamiento.

Aperturas con mancuerna:

Aquí te presento los pasos para hacer aperturas con mancuernas:

1. Acuéstate boca arriba en el banco de entrenamiento con los pies apoyados en el suelo y la cabeza, los hombros y los glúteos apoyados en el banco. Sostén una mancuerna en cada mano y coloca los brazos estirados por encima de tu pecho, con las palmas de las manos mirando hacia arriba.
2. Abre los brazos hacia los lados, bajando las mancuernas lentamente hasta que sientas un estiramiento en el pecho. Mantén los codos ligeramente flexionados durante todo el movimiento para evitar lesiones en los hombros.
3. Lleva las mancuernas de vuelta a la posición inicial por encima de tu pecho, apretando los músculos del pecho en la parte superior del movimiento.
4. Repite el movimiento de apertura y cierre de los brazos durante varias repeticiones, manteniendo una respiración constante y controlada.

Lagartijas

1. Comienza colocándote boca abajo en el suelo, con las manos a la altura de los hombros y los dedos apuntando hacia adelante. Los brazos deben estar completamente extendidos.
2. Levanta tu cuerpo apoyándote en las palmas de las manos y los dedos de los pies. Mantén las piernas rectas y los músculos abdominales contraídos. Esta es la posición inicial.
3. Baja lentamente tu cuerpo flexionando los brazos, manteniendo el cuerpo recto. Asegúrate de mantener los codos cerca de los costados y no dejarlos abrirse hacia afuera.
4. Continúa bajando hasta que tu pecho esté cerca del suelo o hasta donde te sientas cómodo. Mantén la cabeza recta y la mirada hacia el frente.
5. Luego, empuja con fuerza el suelo con las palmas de las manos para volver a la posición inicial, extendiendo completamente los brazos.
6. Repite el movimiento de forma controlada y continua, manteniendo la buena forma durante todo el ejercicio.

Press superior en maquina

1. Ajusta el asiento y el respaldo de la máquina para que se adapten a tu altura y posición. Siéntate con la espalda bien apoyada contra el respaldo y los pies firmemente plantados en el suelo.
2. Asegúrate de agarrar las empuñaduras o los agarres de la máquina con las manos en posición neutra (palmas mirando hacia adentro) o con las palmas hacia abajo, dependiendo del diseño de la máquina.
3. Inhala y empuja las empuñaduras hacia arriba, extendiendo completamente los brazos. Mantén los codos ligeramente flexionados, no bloqueados, para evitar el estrés excesivo en las articulaciones.
4. Durante el movimiento ascendente, mantén una buena postura con los hombros hacia abajo y hacia atrás. Evita encorvar la espalda o arquear el cuello.
5. Luego, exhala y baja lentamente las empuñaduras hacia abajo, doblando los codos hasta que tus brazos estén ligeramente por encima de los hombros.
6. Evita golpear los topes de la máquina o dejar que los pesos caigan bruscamente al final del movimiento descendente. Mantén el control y la tensión en los músculos del hombro durante todo el ejercicio.
7. Repite el movimiento durante el número deseado de repeticiones de acuerdo a tu programa de entrenamiento.