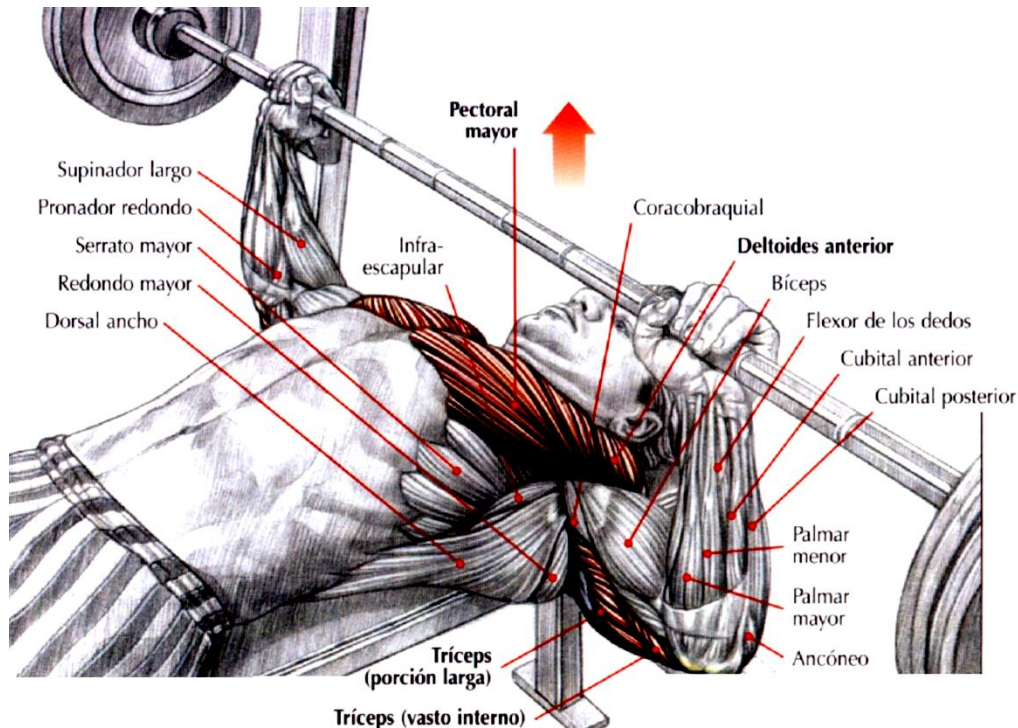


EJERCICIOS PARA EL TREN SUPERIOR

PECTORALES

PRESS EN BANCO PLANO CON AGARRE ABIERTO



Músculos Implicados

- Pectoral Mayor (parte externa e inferior)
- Pectoral Menor
- Deltoides Anterior
- Tríceps Braquial

Ejecución:

Posición Inicial:

Acostados sobre la espalda en el banco plano con los pies apoyados en el suelo y una leve contracción de glúteos para fijar la pelvis, tomar la barra con un agarre mayor al ancho de hombros cerca de los topes y sacarla del soporte, ubicándola a la altura del centro del pecho, manteniendo los codos extendidos.

Fase de Descenso:

Manteniendo los codos hacia fuera, descender la barra al centro del pecho, deteniendo el movimiento cuando la misma se encuentre a un puño de distancia del mismo, al tiempo que se inspira. Al final de esta fase los codos deben apuntar directamente al suelo.

Fase de Ascenso:

Llevar la barra hasta la posición inicial extendiendo los codos al tiempo que se exhala el aire.

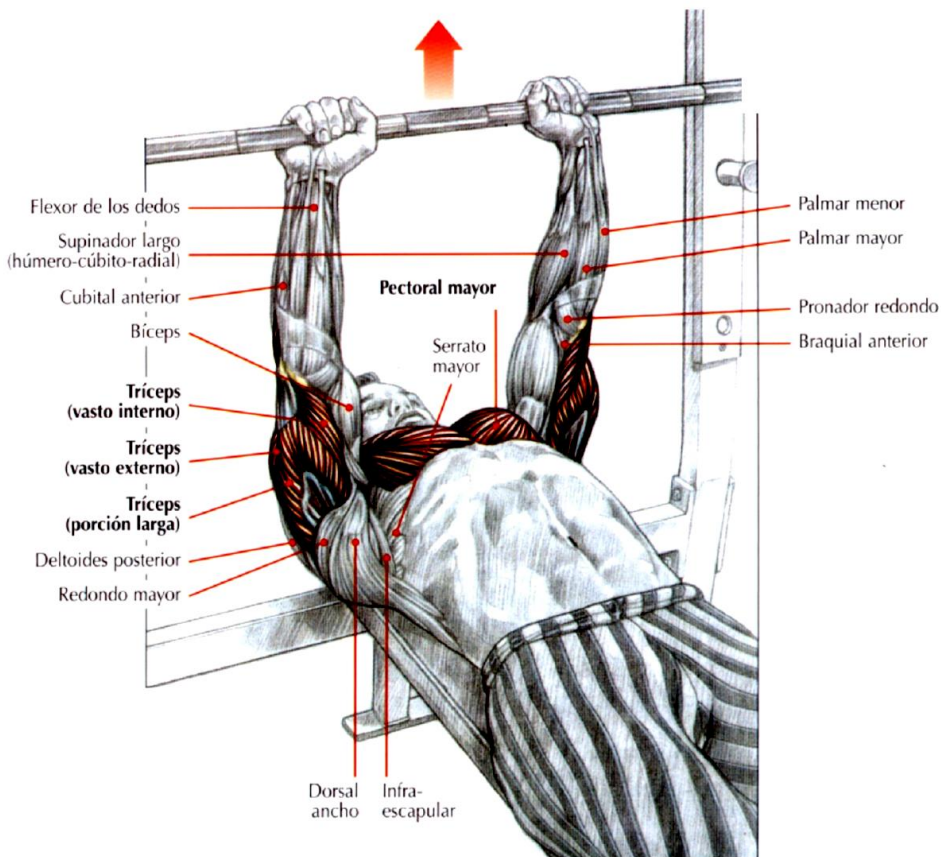
Los codos deben mantenerse desbloqueados, es decir, sin hiper-extenderlos.

La fase de ascenso debe ser acompañada por un movimiento de antepulsión de clavículas para lograr una mayor contracción del Pectoral Menor.

PRESS CON MANCUERNA EN BANCO PLANO

Este ejercicio puede realizarse con mancuernas para permitir un movimiento de mayor amplitud. Es importante destacar que al final de la Fase de Descenso, los codos no deben ir más debajo de la línea del banco, a fin de evitar lesiones por un estiramiento excesivo de Pectoral.

PRESS DE BANCA PLANO CON AGARRE CERRADO



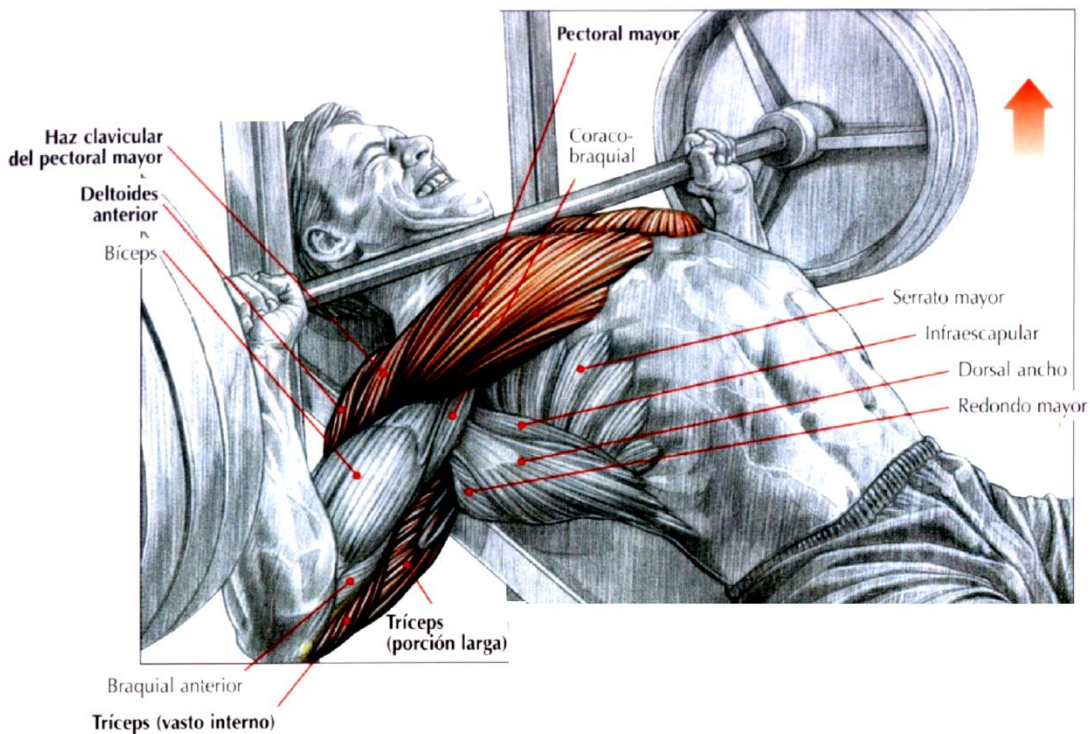
Músculos Implicados:

- Pectoral Mayor (parte interna e inferior)
- Pectoral Menor
- Deltoides Anterior
- Tríceps Braquial

Ejecución:

La única variante con respecto al ejercicio anterior es que el agarre de la barra es igual al ancho de hombros o la medida de un puño mas abierto.

PRESS DE BANCA INCLINADO CON AGARRE ABIERTO



Músculos Implicados:

- Pectoral Mayor (parte externa y superior)
- Pectoral Menor
- Deltoides Anterior
- Tríceps Braquial

Ejecución:

Posición Inicial.

Es igual que en el Press de Banca Plano con Agarre abierto.

Fase de Descenso:

Manteniendo los codos hacia fuera, descender la barra por encima del centro del pecho, en la zona cercana a las clavículas a fin de estimular la parte superior del Pectoral Mayor.

Fase de Ascenso:

Igual al Press de Banca Plano con agarre abierto.

PRESS DE BANCA INCLINADO CON AGARRE CERRADO

Músculos Implicados:

Pectoral Mayor (parte interna y superior)

Ejecución:

Posición Inicial:

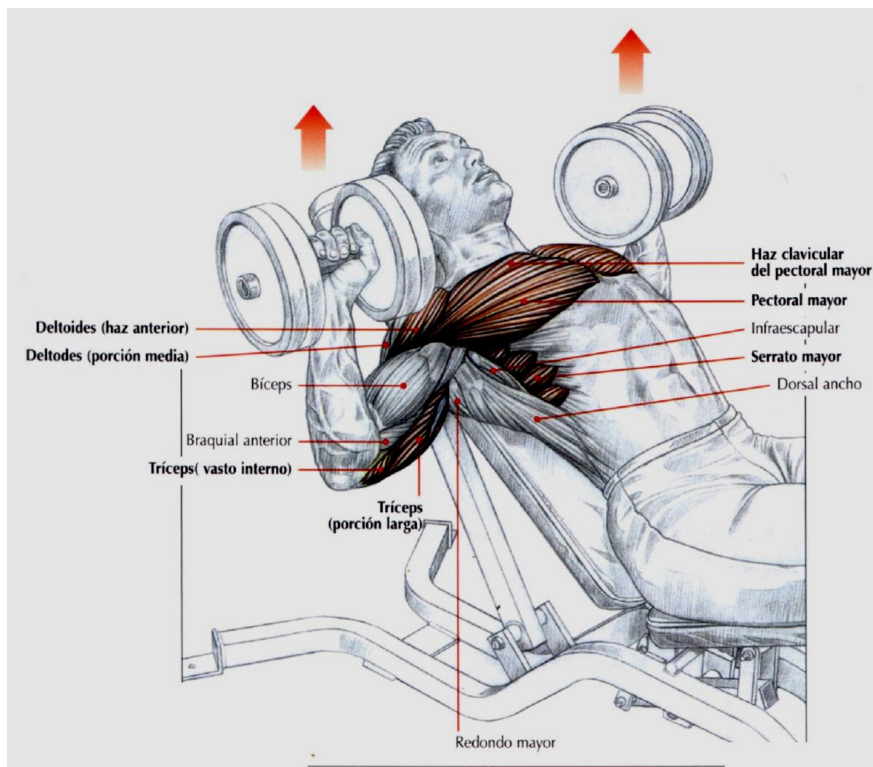
Es igual que en el Press de Banca Plano con agarre cerrado.

Fase de Descenso y de Ascenso:

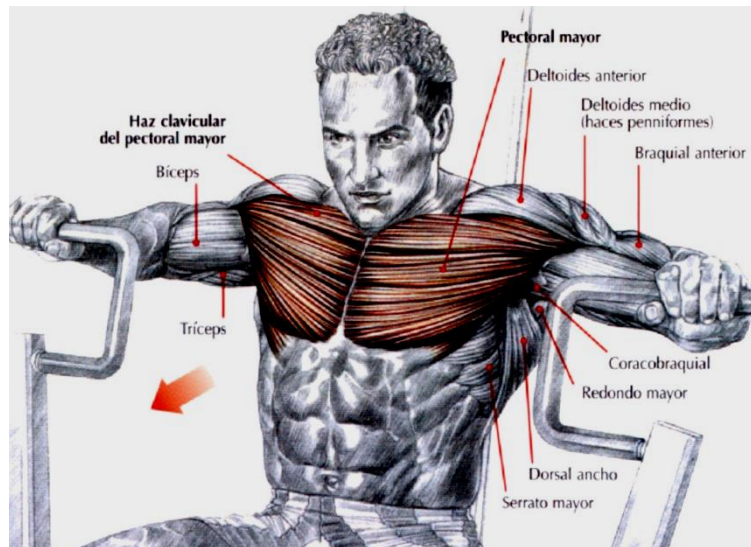
Igual que en el Press de Banca Inclinado con agarre cerrado.

PRESS CON MANCUERNA EN BANCO INCLINADO

Su ejecución es igual a la realizada en banco plano, cuidando que las mancuernas desciendan en la línea de las clavículas.



PRESS DE PECHO SENTADO EN MÁQUINA



Músculos Implicados:

- Pectoral Mayor (parte externa o interna superior, dependiendo del tipo de agarre)
- Pectoral Menor
- Deltoides Anterior
- Tríceps Braquial

Ejecución:

Posición Inicial:

Sentado en la máquina con la espalda totalmente apoyada en el respaldo, cuidando especialmente el apoyo de la zona lumbar, llevando la cola bien atrás sobre el asiento.

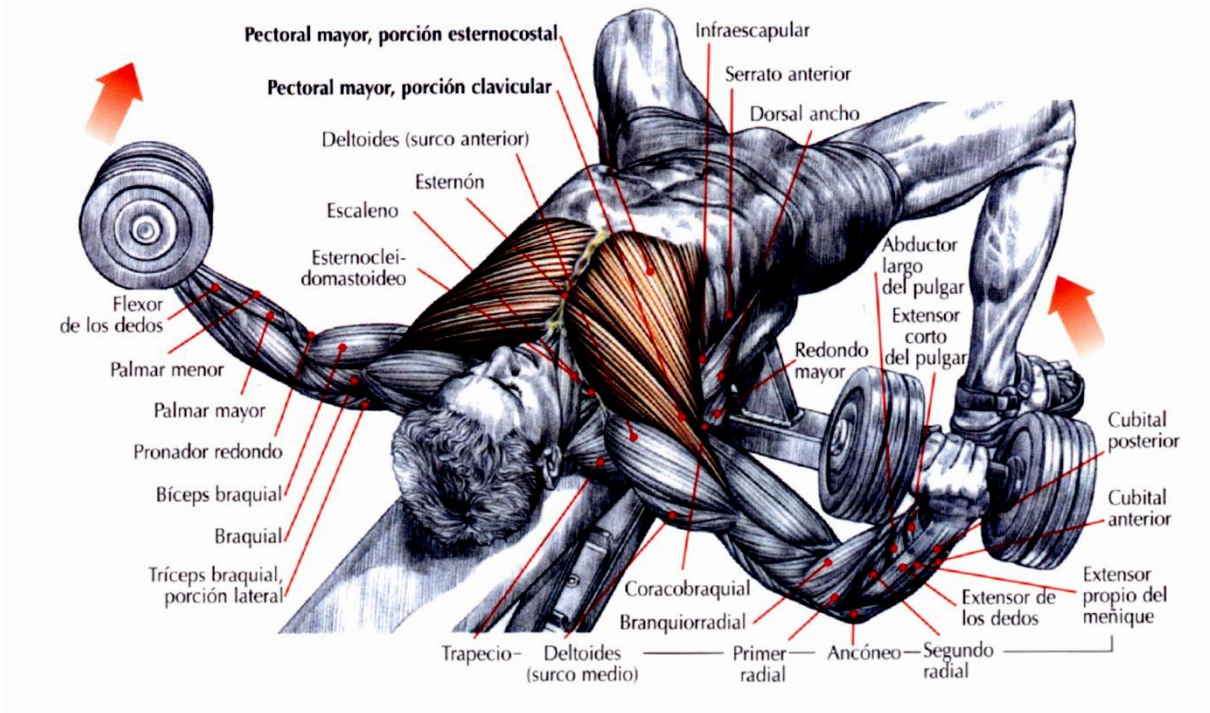
Fase de Empuje:

Tomados de las manijas, manteniendo los codos abiertos, orientados hacia los laterales, empujar hacia delante provocando no sólo la extensión de los codos, sino bloquearlos, sino también una leve antepulsión de clavículas para estimular la acción del Pectoral Menor. Durante esta fase se exhala el aire.

Segunda Fase:

Volver a la posición inicial cuidando que los codos continúen orientados hacia afuera. Durante esta fase se inhala el aire.

APERTURA CON MANCUERNAS EN BANCO PLANO



Músculos Implicados:

- Pectoral Mayor (zona externa y externa)
- Pectoral Menor

Este es un ejercicio excelente de aislamiento para el Pectoral Mayor.

Ejecución:

Posición Inicial:

Acostados sobre la espalda en el banco plano con los brazos extendidos sobre la zona central del pecho. Los codos permanecen semi-flexionados y las mancuernas a una separación algo menor del ancho de hombros, con las palmas enfrentadas. Los pies van apoyados en el suelo.

Fase de Descenso:

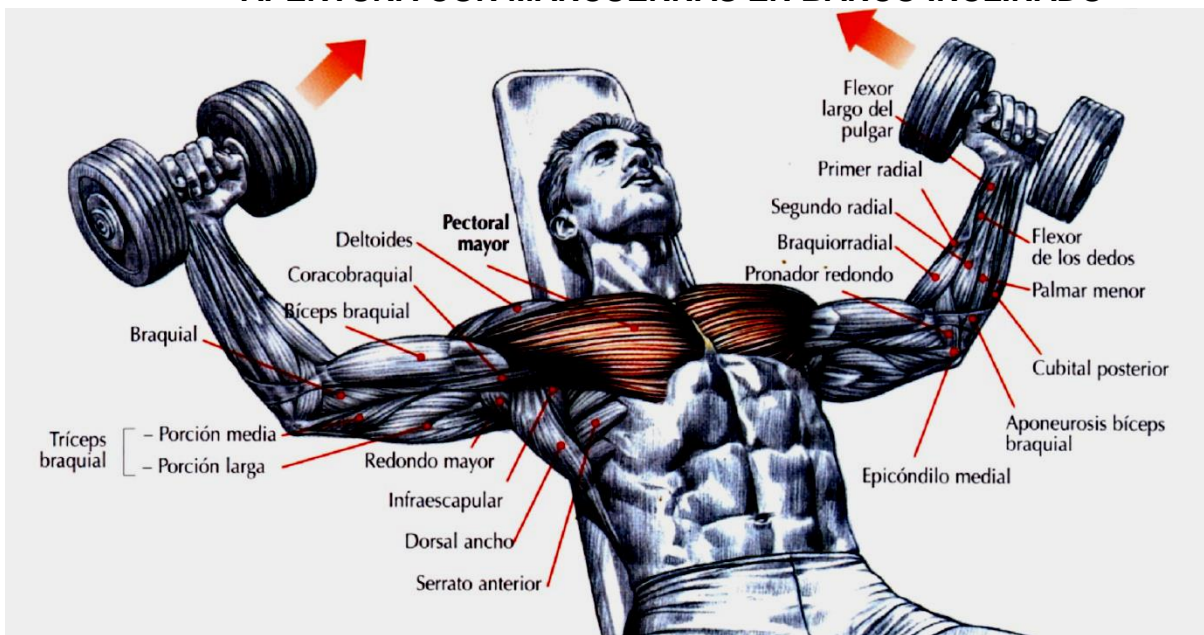
Los brazos se abren, descendiendo suavemente con los codos semi-flexionados orientados directamente hacia el suelo, al tiempo que se inhala el aire.

Es importante no abrir exageradamente los brazos, basta con que los codos bajen unos 10 cm aproximadamente más allá del borde del banco para no producir un estiramiento excesivo de los pectorales. En el final de esta fase las mancuernas deben quedar alineadas con los hombros.

Fase de Ascenso:

Volver a la posición inicial exhalando el aire sin que las mancuernas se acerquen entre sí, manteniendo éstas una distancia algo menor que el ancho de hombros.

APERTURA CON MANCUERNAS EN BANCO INCLINADO



Músculos Implicados:

- Pectoral Mayor (fibras superiores)
- Pectoral Menor

Ejecución:

Posición Inicial

Igual al ejercicio anterior con el banco inclinado a unos 45° aproximadamente. Las mancuernas quedarán ubicadas más arriba del centro del pecho.

Fase de Descenso y Ascenso:

Igual al ejercicio anterior, en banco plano.

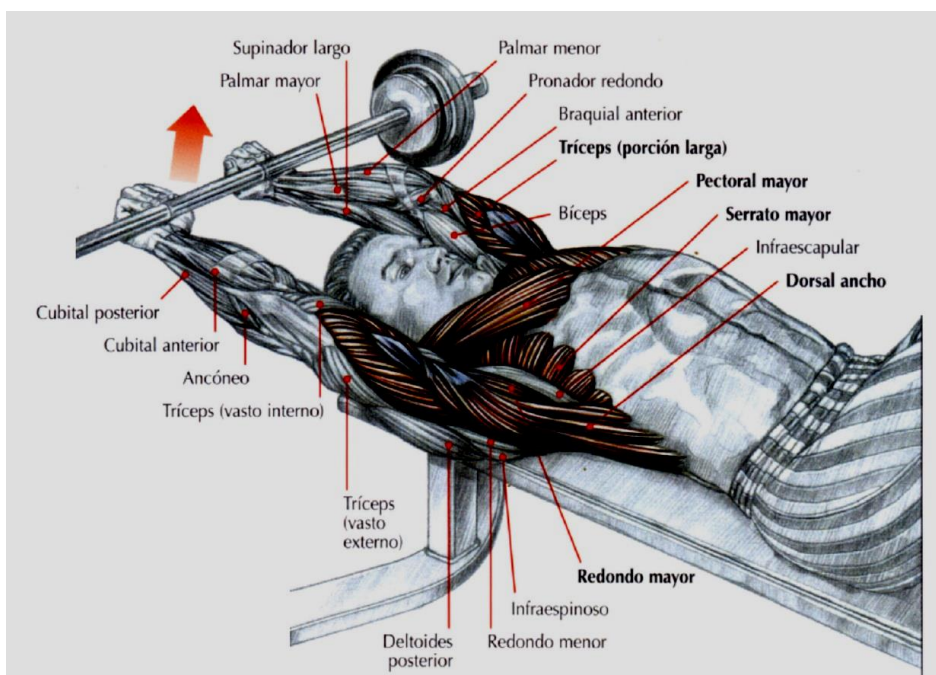
PULLOVER CON BARRA

Músculos Implicados:

- Pectoral Mayor
- Dorsal Ancho

Técnica de Ejecución:

Contrariamente a lo que muestra la figura, se ejecuta con los codos flexionados en un ángulo de 90°



Posición Inicial

Acostado sobre la espalda en un banco plano, sostener la barra con codos flexionados de manera tal que los brazos y antebrazos formen un ángulo de 90° aproximadamente, quedando la barra a la altura de la frente. Contraer los glúteos para fijar la posición de la pelvis.

Fase de Descenso:

Sin que se abra demasiado el ángulo de flexión de los codos, llevar suavemente la barra por detrás de la cabeza. Mantener los codos orientados hacia adelante durante todo el recorrido.

Fase de Ascenso:

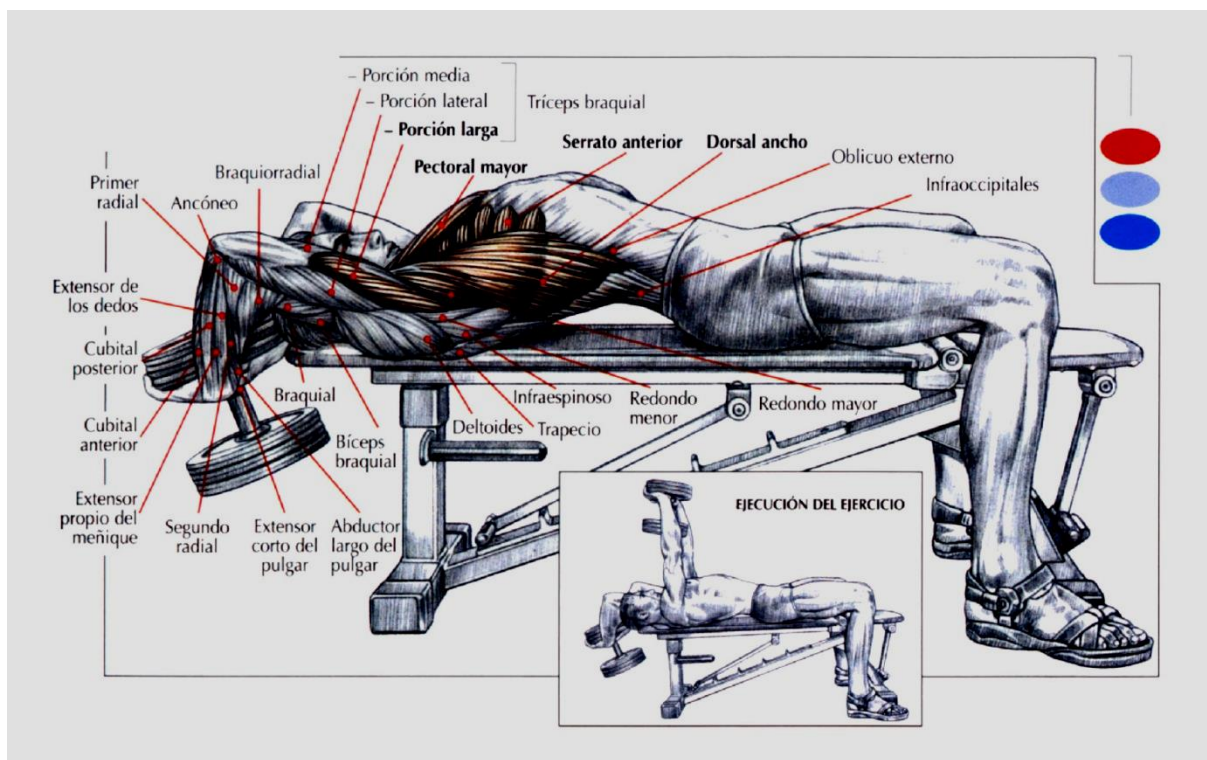
Concentrando toda la fuerza en el Pectoral iniciar el retorno con la barra, deteniendo el movimiento en el momento de mayor tensión para el músculo implicado que puede darse un poco más allá de la posición inicial, es decir, que la barra ya no quedará a la altura de la frente, sino algo más adelante, a la altura del mentón.

Durante esta fase se exhala el aire.

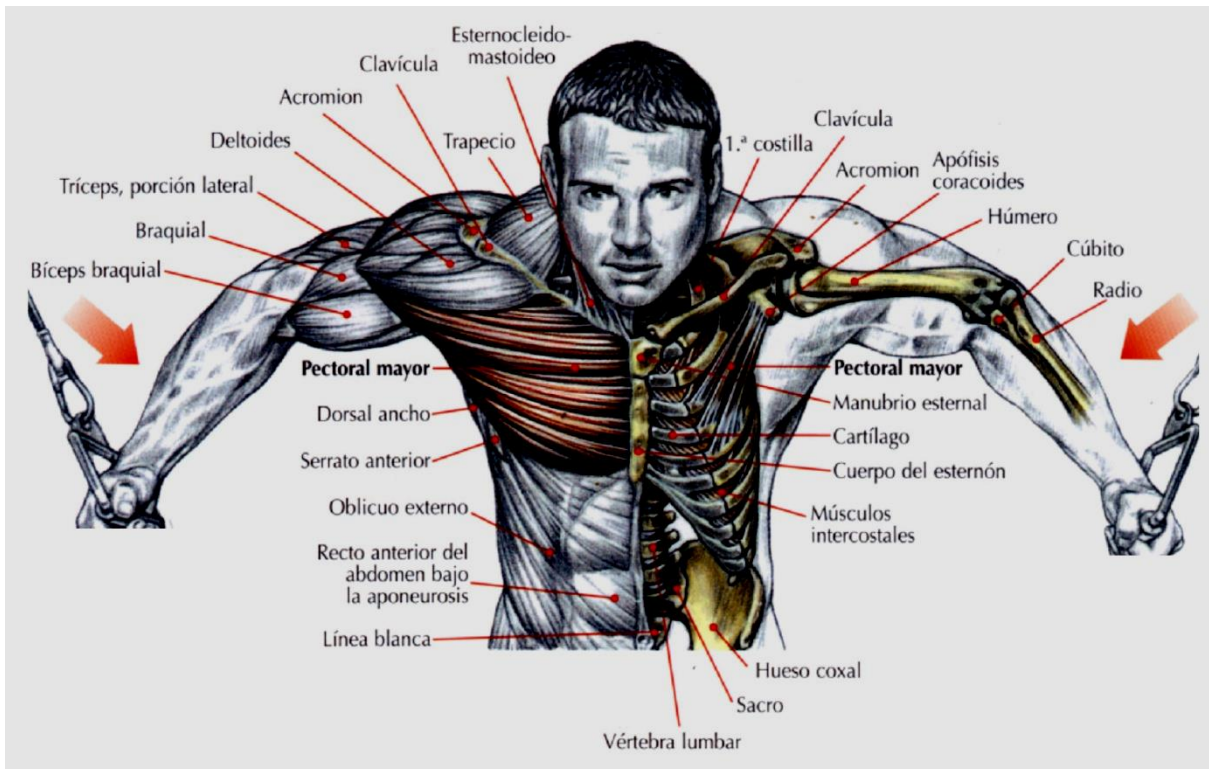
(⊕) Variante: Este ejercicio también puede realizarse con una mancuerna como muestra la figura siguiente.

Las indicaciones dadas con respecto al recorrido que hace la barra son iguales para cuando se lo ejecuta con mancuerna.

La diferencia a considerar es la de mantener los codos flexionados en un ángulo mayor de 90° en la "Posición Inicial".



CRUCES EN POLEAS



Músculos Implicados:

- Pectoral Mayor
- Pectoral Menor

Este ejercicio produce una tensión muscular muy grande durante todo el arco del movimiento, estimulando al principio al borde externo del Pectoral y su inserción en el hombro y, al ir acercándose las manos, trabaja de manera especial la parte interna o esternal.

Ejecución:

Posición Inicial:

Ubicado de pie entre dos poleas de salida alta con los brazos en cruz y tomado de las agarraderas, llevar el tronco ligeramente inclinado hacia delante. Las piernas pueden ubicarse con una separación igual al ancho de caderas o bien una más atrás que la otra.

Fase de Descenso:

Los brazos se bajan con los codos ligeramente flexionados hasta que las manos se acerquen, pero sin juntarse. Mantener unos segundos esta tensión exhalando el aire.

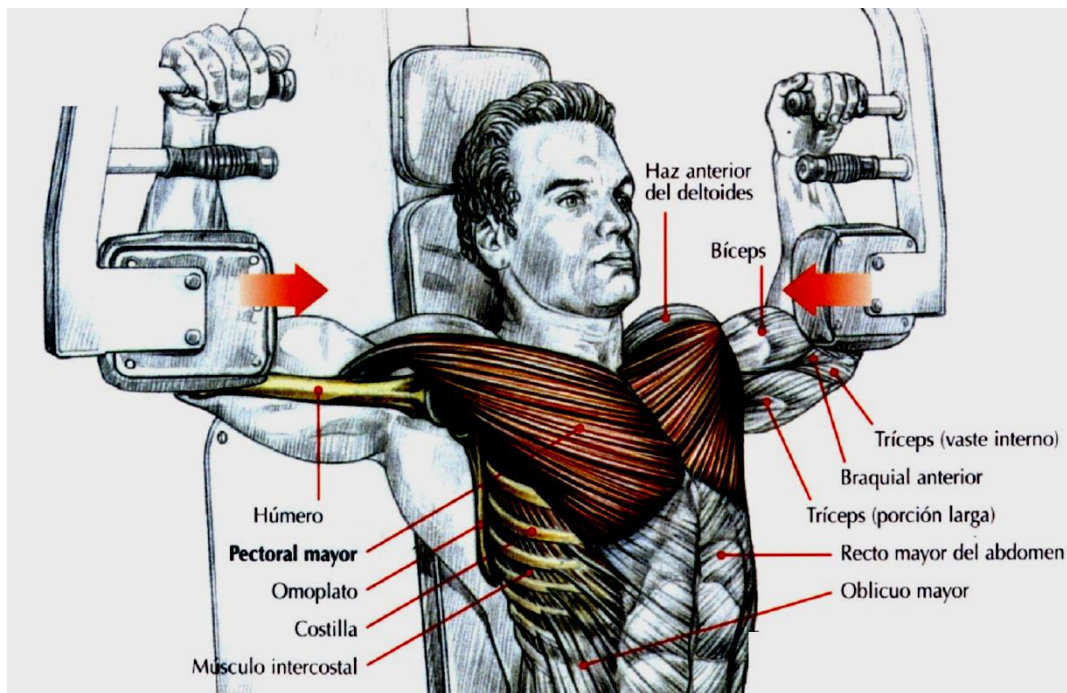
Fase de Ascenso:

Retornar lentamente a la posición inicial inspirando.

PEC-DECK ó MARIPOSA

Músculos Implicados:

- Pectoral Mayor (zona esternal)



Ejecución:

Posición Inicial:

Sentados en la máquina con la espalda perfectamente apoyada, contraer suavemente los abdominales para un mejor soporte de la zona lumbar. Regular la altura del asiento para que los pies apoyen cómodamente en el suelo.

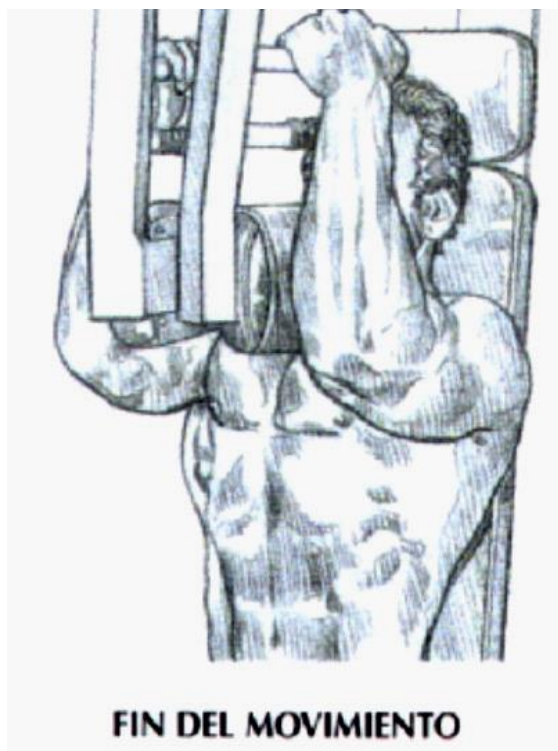
Apoyar los antebrazos en las almohadillas y tomarse de las manijas de manera que los codos queden a la altura de los hombros.

Fase de Cierre:

Acercar los brazos sin que las almohadillas se junten totalmente, sostener la contracción por 2 ó 3 segundos aproximadamente al tiempo que se exhala el aire.

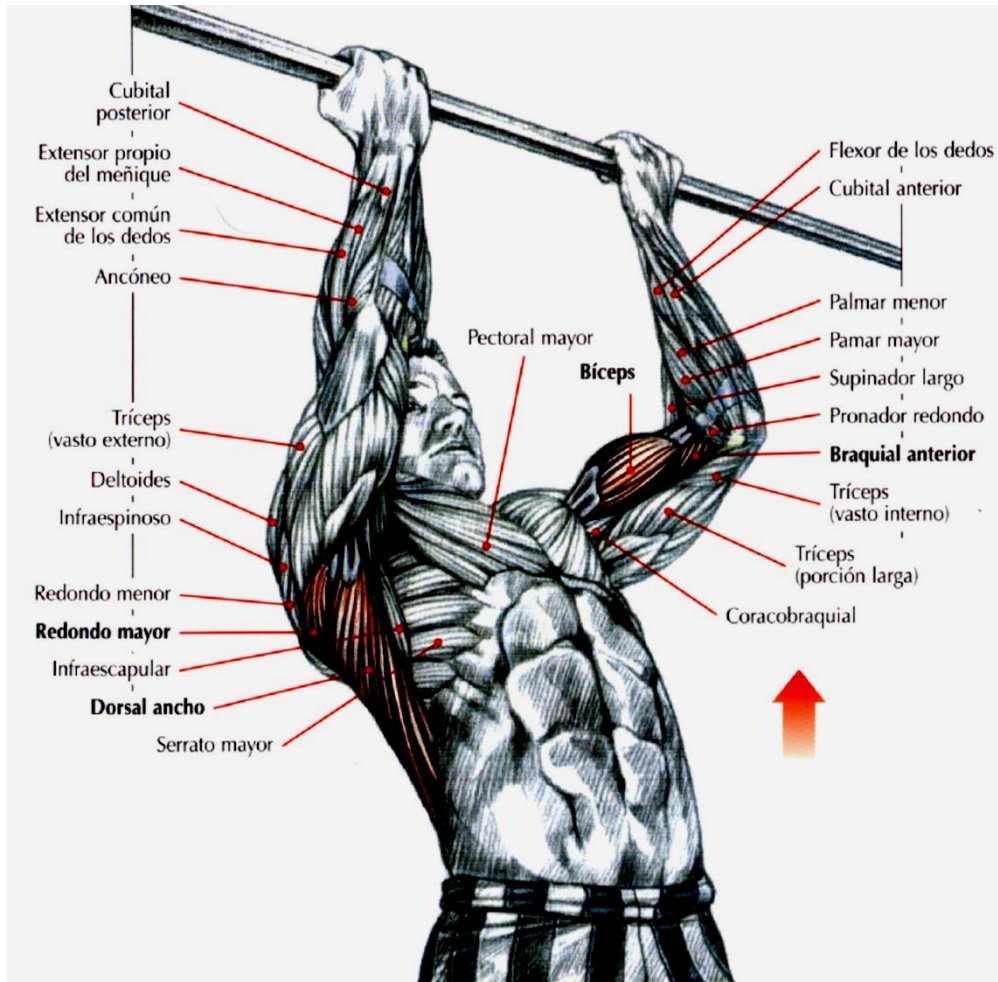
Fase de Apertura:

Volver lentamente a la posición inicial.



MÚSCULOS DE LA ESPALDA

DOMINADAS



Músculos Implicados

- Dorsal ancho (zona alta)

Ejecución:

Posición Inicial:

Tomados de la barra fija con agarre abierto más allá del ancho de hombros con las palmas hacia el frente, (contrariamente a lo que indica la figura), colgarse de la barra flexionando rodillas y cruzando un tobillo sobre otro.

Fase de Ascenso:

Iniciar el ascenso flexionando los codos dejando que la barra pase por delante de la cara hasta llegar a la altura del mentón.

Si existe una buena movilidad de la cintura escapular en retropulsión, la barra puede pasar por detrás de la cabeza hasta la altura de la nuca.

Soltar el aire en esta fase del ejercicio.

Fase de Descenso:

Volver lentamente a la posición inicial extendiendo los codos.

TIRÓN EN POLEA PARA DORSALES – EJERCICIO 1

Músculos Implicados:

- Dorsal ancho (zona alta)
- Romboides

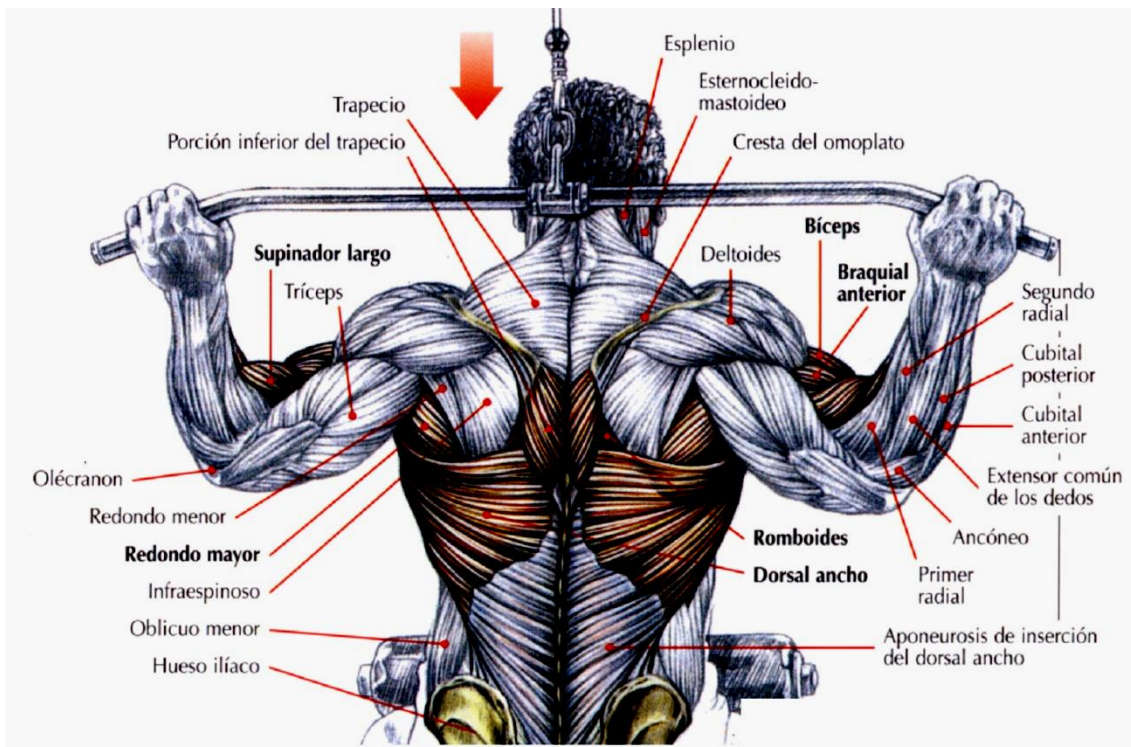
Técnica:

Posición Inicial:

Sentado en la máquina con la espalda bien erguida tomar la barra con un agarre abierto más allá del ancho de hombros.

Fase de Descenso:

Bajar la barra por detrás del cuello hasta su base manteniendo la cabeza erguida y los codos orientados hacia el piso, al tiempo que se suelta el aire.



Variante:

La barra puede bajarse por delante de la cabeza hasta llegar a la altura de las clavículas, en la parte más alta del pecho. Para esto será necesario llevar el mentón hacia atrás y el pecho hacia fuera al tiempo que se inclina “levemente” el tronco para dejar paso a la barra en descenso.

Fase de Ascenso:

Volver a la posición inicial permitiendo al final del movimiento la elevación de las clavículas y la extensión de los codos sin dejar de “sostener” el peso.

Variante:

En el caso de haber bajado la barra por delante de la cabeza, en la fase de ascenso la cabeza y el tronco deben volver a ubicarse debajo de la barra como en la posición inicial.

Para esta variante del ejercicio también puede utilizarse una manija pequeña que permita un agarre cerrado en el que las palmas de las manos quedan enfrentadas. En este caso ambas fases del ejercicio se realizarán igual que en la variante con barra por delante.

TIRÓN EN POLEA PARA DORSALES – EJERCICIO 2

Músculos Implicados

- Dorsal ancho (zona media)

Técnica:

Posición Inicial:

Sentado en la máquina con el tronco erguido tomar la barra con agarre igual al ancho de hombros y toma palmar.

Fase de Descenso:

Bajar la barra hasta la parte superior del pecho sin modificar la posición de la cabeza ni del tronco, al tiempo que los codos se dirigen hacia atrás.

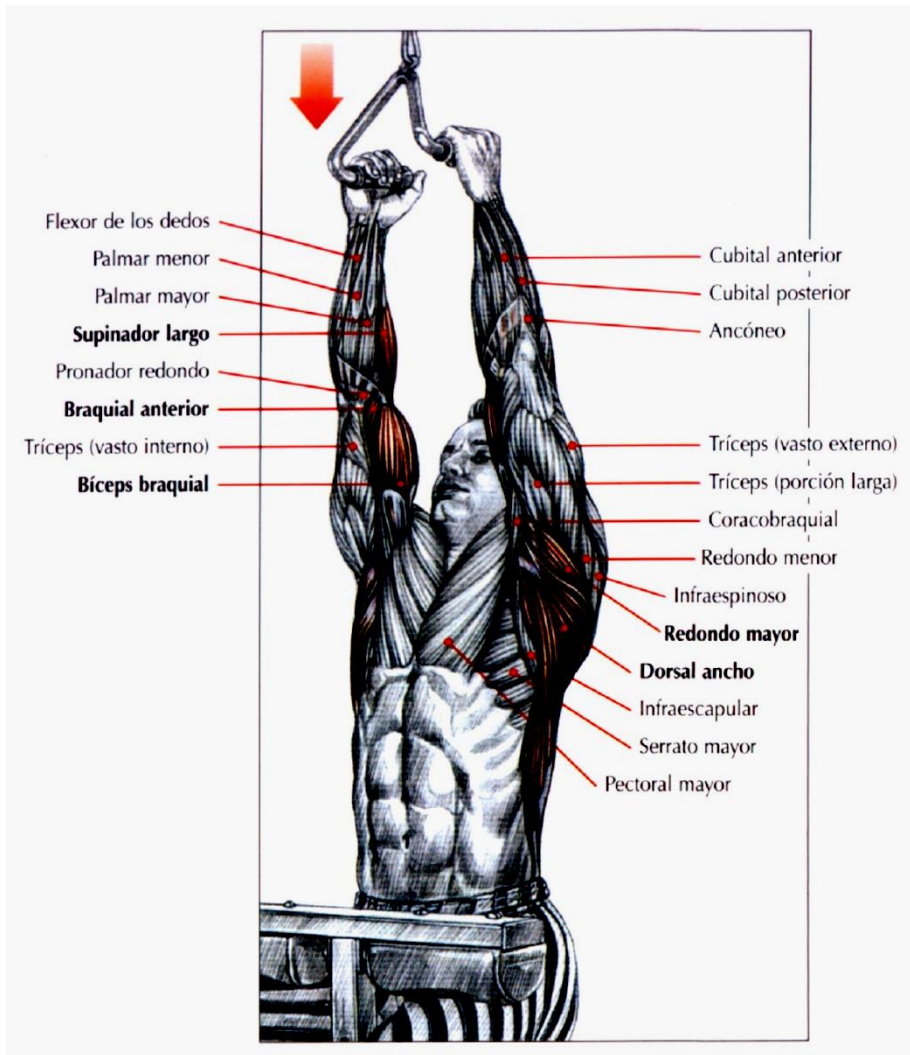
Fase de Ascenso:

Volver a la posición inicial extendiendo codos y llevando las clavículas hacia arriba manteniendo la tensión.

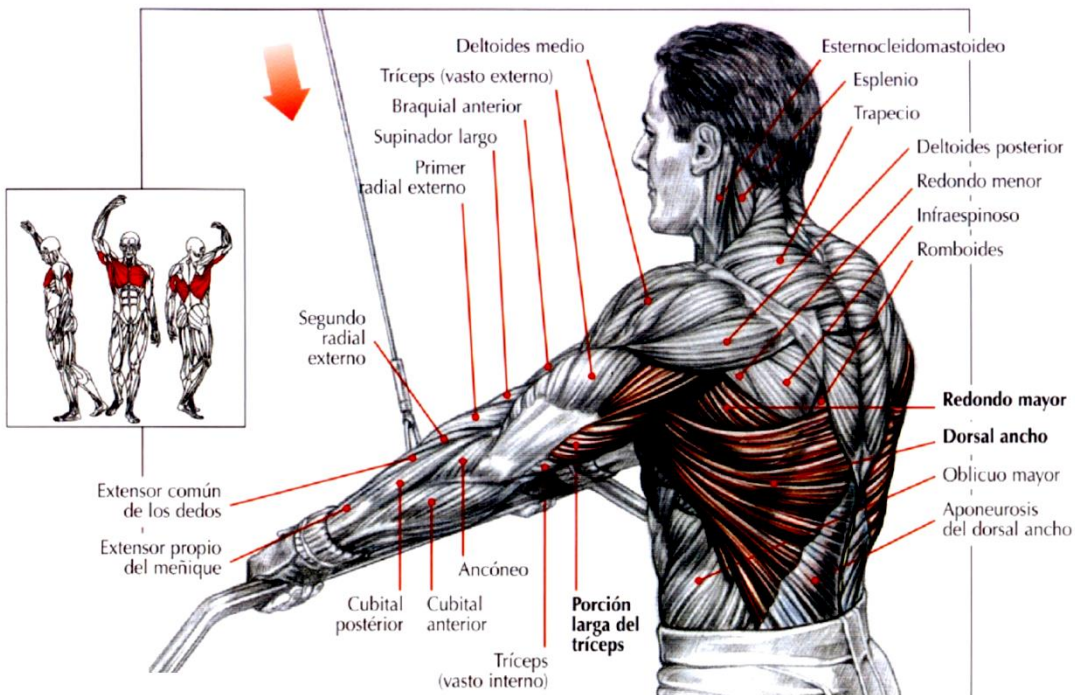
Variante:

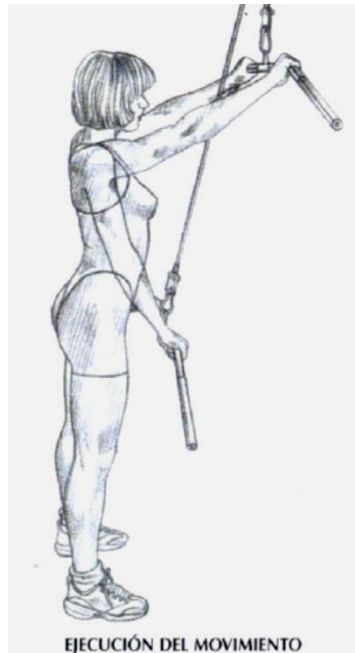
CON MANIJA ESTRECHA

La ejecución técnica es igual al ejercicio anterior, destacando en este caso que al final de la fase de descenso. Los codos se mantienen cerca de los laterales del tronco.



TIRÓN EN POLEA PARA DORSALES – EJERCICIO 3





Músculos Implicados:

- Dorsal ancho (zona alta)
- Tríceps braquial porción larga

Técnica:

Posición Inicial:

De pie, frente a la máquina, tomar la barra con un agarre igual al ancho de hombros y ubicar el tronco paralelo al piso con las rodillas semiflexionadas (el movimiento se concentra más que erguido, como muestra la figura). Una vez en esta posición y manteniendo los codos apenas desbloqueados extender los dedos de las manos dejando las palmas simplemente apoyadas, en la barra (esta posición ayudará a localizar aún más la tensión en el tríceps)

Fase de Descenso:

Bajar la barra acercándola todo lo que sea posible a los muslos sin flexionar los codos al tiempo que se suelta el aire. Recordar que al bajar la barra, se debe inclinar un poco la cabeza para impedir que el cable la roce.

Fase de Ascenso:

Volver lentamente a la posición inicial.

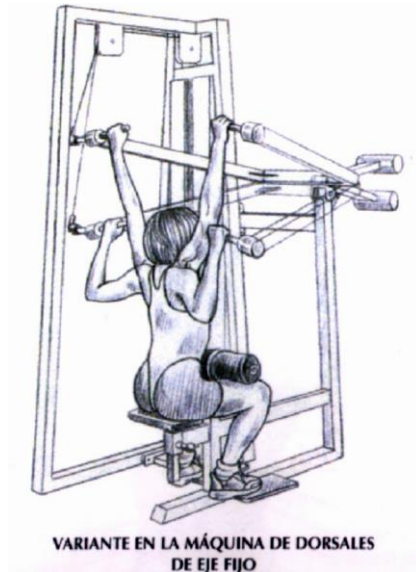
MÁQUINA PARA DORSALES

Músculos Implicados:

- Dorsal ancho (zona Alta)
- Romboides

Esta máquina nos permite ejecutar el mismo ejercicio que en la polea para dorsales con la diferencia de que en ningún caso se modifica la posición del tronco.

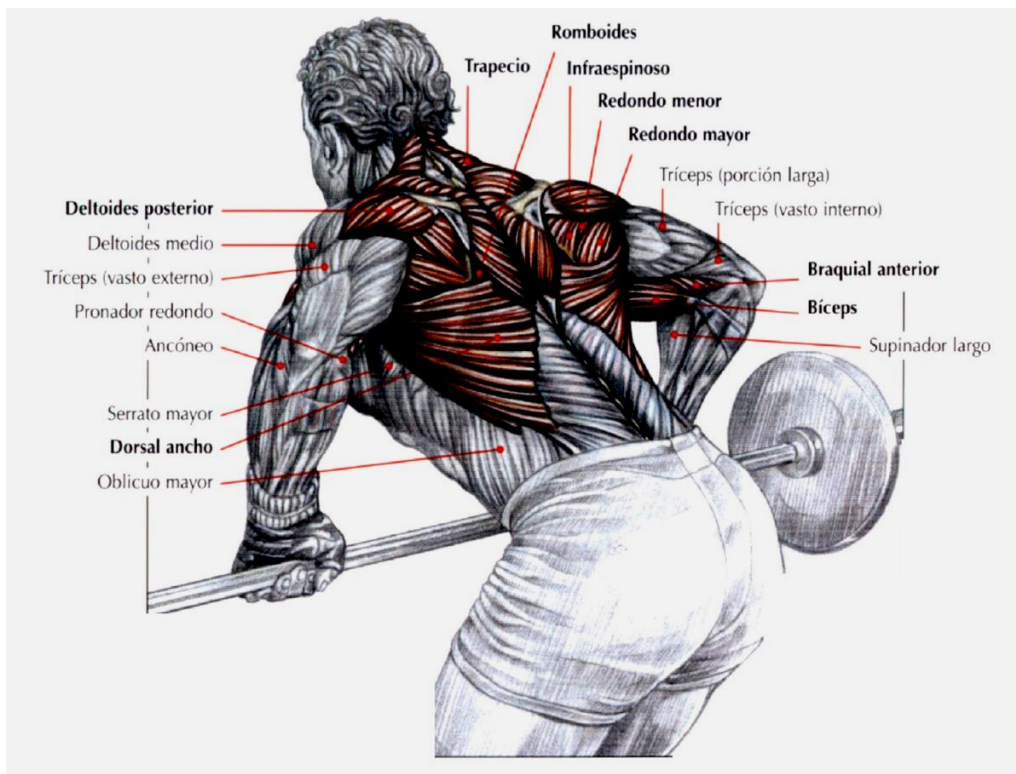
Presenta 2 agarraderas para imitar el mismo movimiento que en la dorsalera nos permite bajar la barra por detrás de la cabeza y 2 más para imitar el descenso de la barra por adelante.



REMO CON BARRA

Músculos Implicados:

- Dorsal ancho (zona baja)



Técnica:

Posición Inicial:

De pie con las piernas separadas del ancho de caderas, rodillas semiflexionadas, el tronco “casi” paralelo al piso y manteniendo la columna extendida, tomar la barra con un ancho igual al de los hombros, manteniendo los codos hacia atrás.

Fase de Ascenso:

Llevar la barra hacia la zona del ombligo manteniendo los brazos junto a los laterales del tronco y los codos orientados hacia atrás. Durante esta fase soltar el aire.

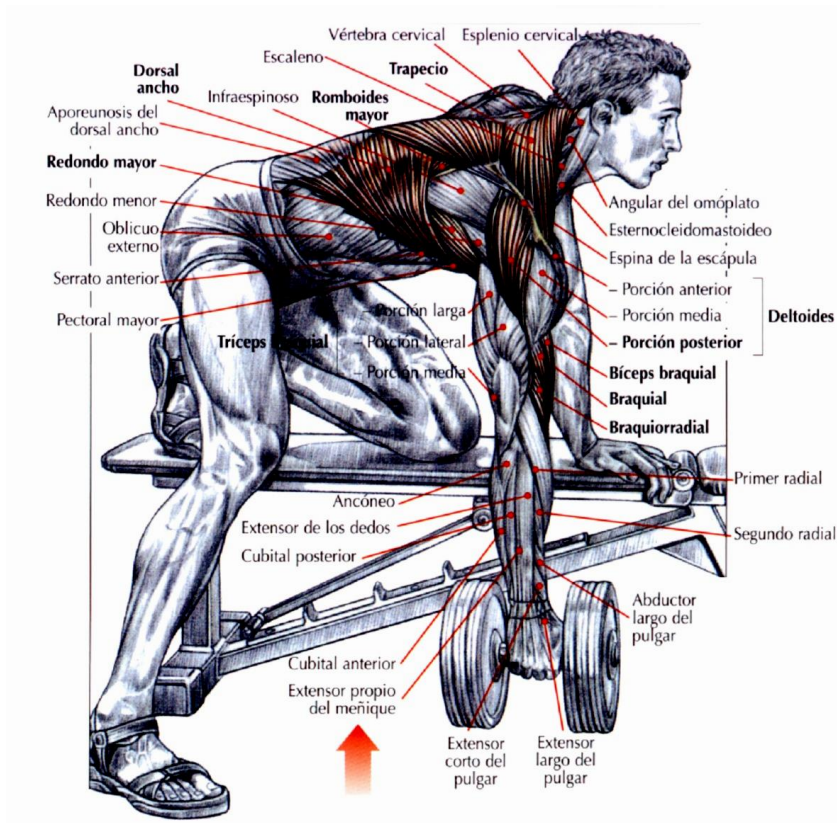
Fase de Descenso:

Volver lentamente a la posición inicial bajando la barra hacia el piso evitando llevarla hacia delante. Mantener la espalda extendida.

REMO A UN BRAZO CON MANCUERNA

Músculos Implicados:

- Dorsal ancho (zona baja)



Técnica:

Posición Inicial:

De pie, en la misma posición que en el ejercicio anterior, apoyando una rodilla y la mano sobre un banco largo, sostener la mancuerna en dirección al piso en la misma línea del hombro con el codo extendido. Los hombros deben estar alineados.

Fase de Ascenso:

Llevar el brazo hacia atrás, en extensión, siempre en contacto con el lateral del tronco, al tiempo que se flexiona el codo. La extensión del brazo debe ser máxima sin provocar rotación de columna durante la misma. Soltar el aire.

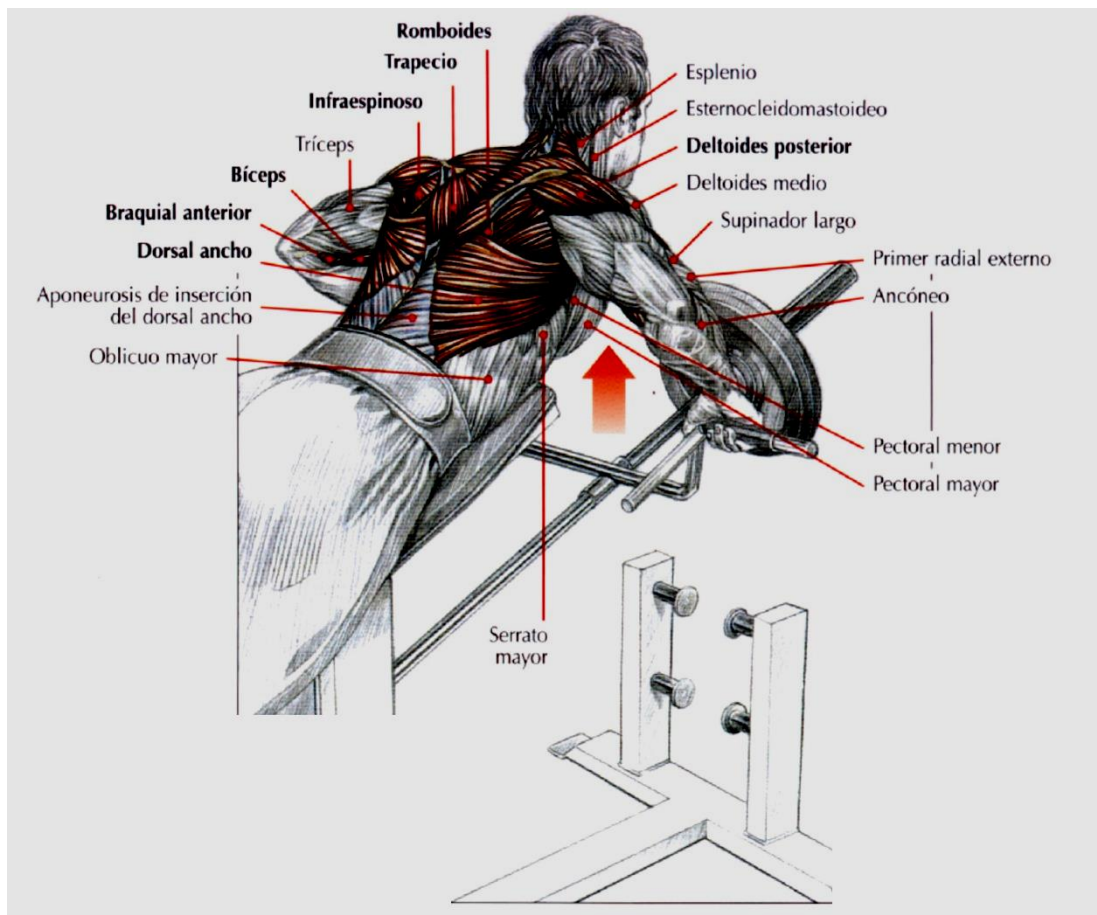
Fase de Descenso:

Volver a la posición inicial, pero esta vez llevar la mancuerna un poco más delante de la línea del hombro para permitir un mejor estiramiento del Dorsal.

REMO CON BARRA "T"

Músculos Implicados:

- Dorsal ancho (zona baja)



Durante el remo en barra T sin apoyo al pecho, es importante mantener la espalda recta para evitar el riesgo de lesión.



Técnica:

Posición Inicial:

Igual al remo con barra pero llevando el peso del cuerpo hacia los talones. El tronco debe quedar inclinado, no paralelo al piso y con la columna extendida. Tomar la barra transversal con codos extendidos.

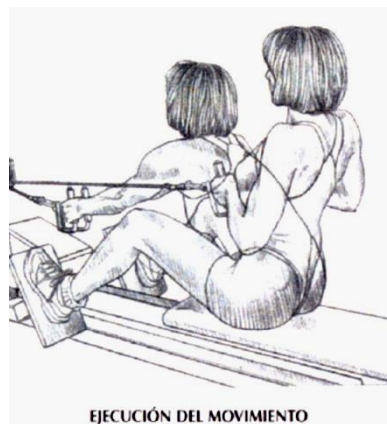
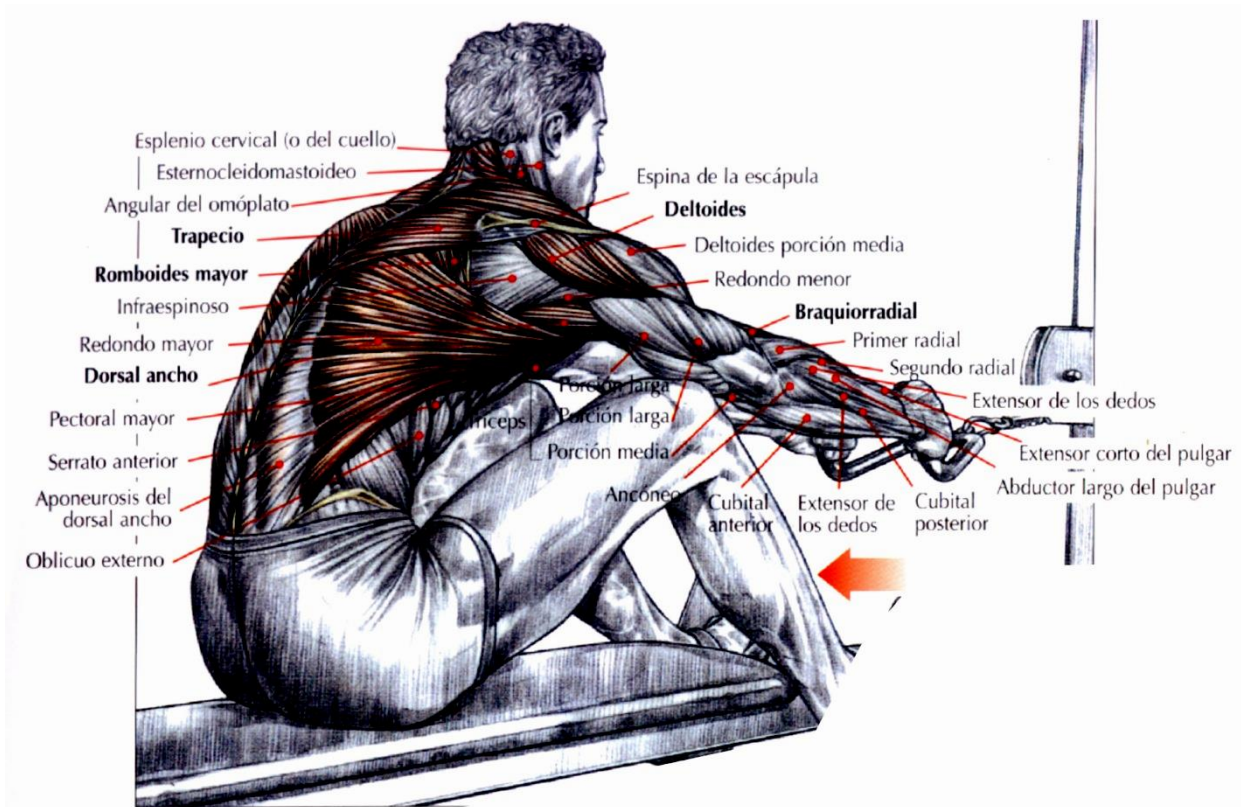
Fase de Ascenso:

Llevar la barra hacia la zona alta del abdomen manteniendo los brazos cerca del tronco y con los codos orientados hacia atrás. Soltar el aire.

Fase de Descenso:

Volver a la posición inicial dejando que las clavículas se proyecten un poco hacia delante en la última fase del movimiento cuidando de no perder la posición de extensión de la columna.

REMO EN POLEA SENTADO



Músculos Implicados:

- Dorsal ancho (zona baja)

Técnica:

Posición Inicial:

Sentados en la máquina con el tronco perfectamente erguido, tomar con ambas manos la manija. Los pies apoyados en los soportes manteniendo las rodillas desbloqueadas.

Fase de Tracción:

Traer la manija hacia el abdomen al tiempo que el pecho se mantiene hacia fuera, evitando llevar el tronco hacia atrás. Los brazos permanecen en contacto con los laterales del tronco y los codos hacia atrás. Soltar el aire.

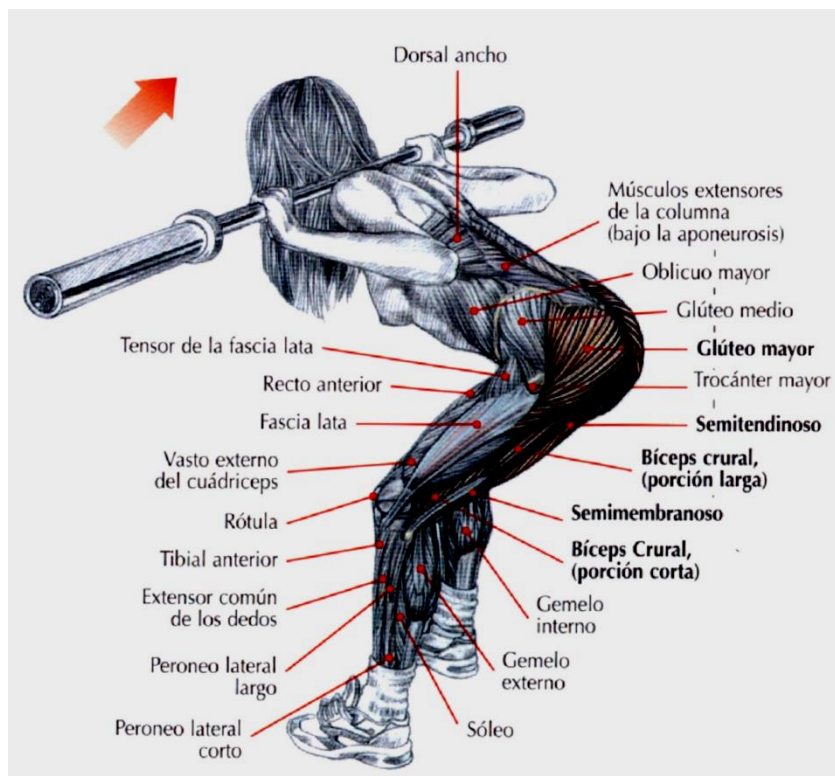
Fase Excéntrica:

Volver a extender los codos para llevar la manija hacia adelante, adelantando levemente el tronco al tiempo que las clavículas se proyectan hacia el frente junto con el brazo. En este momento es importante mantener el pecho hacia fuera para asegurar la extensión de la columna.

REMO EN MÁQUINA

Es igual al Remo en Polea con la diferencia de que el pecho queda apoyado sobre una almohadilla facilitando la ejecución del ejercicio en lo que respecta a la posición de la columna.

BUENOS DÍAS



Músculos Implicados:

- Glúteo Mayor
- Isquiosurales
- Espinales

Técnica de Ejecución

Posición Inicial:

Parado, con los pies separados igual al ancho de las caderas y manteniendo las rodillas desbloqueadas; apoyar la barra sobre los hombros, un poco más abajo que para sentadillas.

Fase de Descenso:

Flexionar el tronco manteniendo la columna perfectamente extendida deteniendo el movimiento antes de que quede paralelo al piso. En esta fase es importante mantener desbloqueadas las rodillas y bien contraídos los glúteos. El descenso es lento, cuidando que la barra no ruede hacia el cuello.

Fase de Ascenso:

Volver a la posición inicial manteniendo la contracción de los glúteos al tiempo que se suelta el aire.

EXTENSIÓN DE TRONCO EN BANCO

Músculos Implicados:

- Espinales

Técnica:

Posición Inicial:

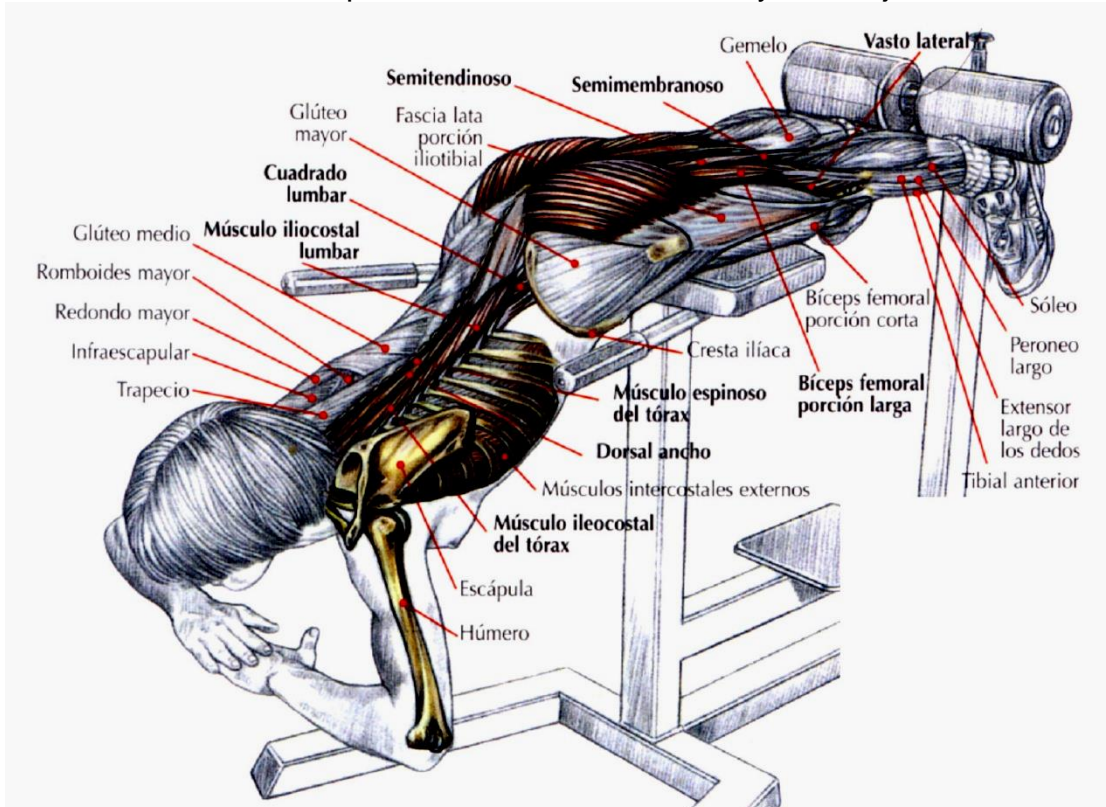
Apoyar la parte anterior de la pelvis en el banco y los pies en la plataforma o en rodillos. Las manos ubicadas sobre la zona lumbar o glútea. Flexionar el tronco con la columna extendida hasta quedar cabeza para abajo.

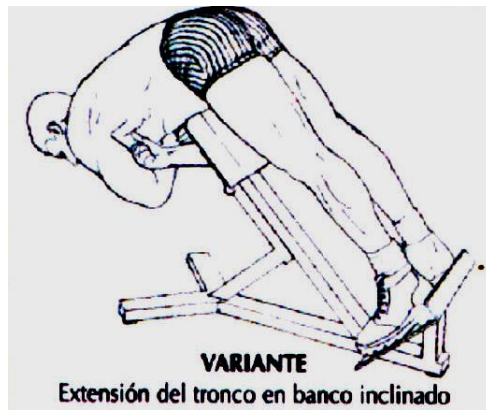
Fase de Ascenso:

Desde la posición inicial, contraer fuertemente los glúteos y extender el tronco hasta que quede alineado con las piernas formando una misma línea oblicua si se realiza en banco inclinado, o bien, paralelo al piso si se emplea un banco plano. Nunca superar estos rangos de movimiento. Sostener un par de segundos esta posición.

Fase de Descenso:

Volver lentamente a la posición inicial tomando aire y sin aflojar la tensión muscular.

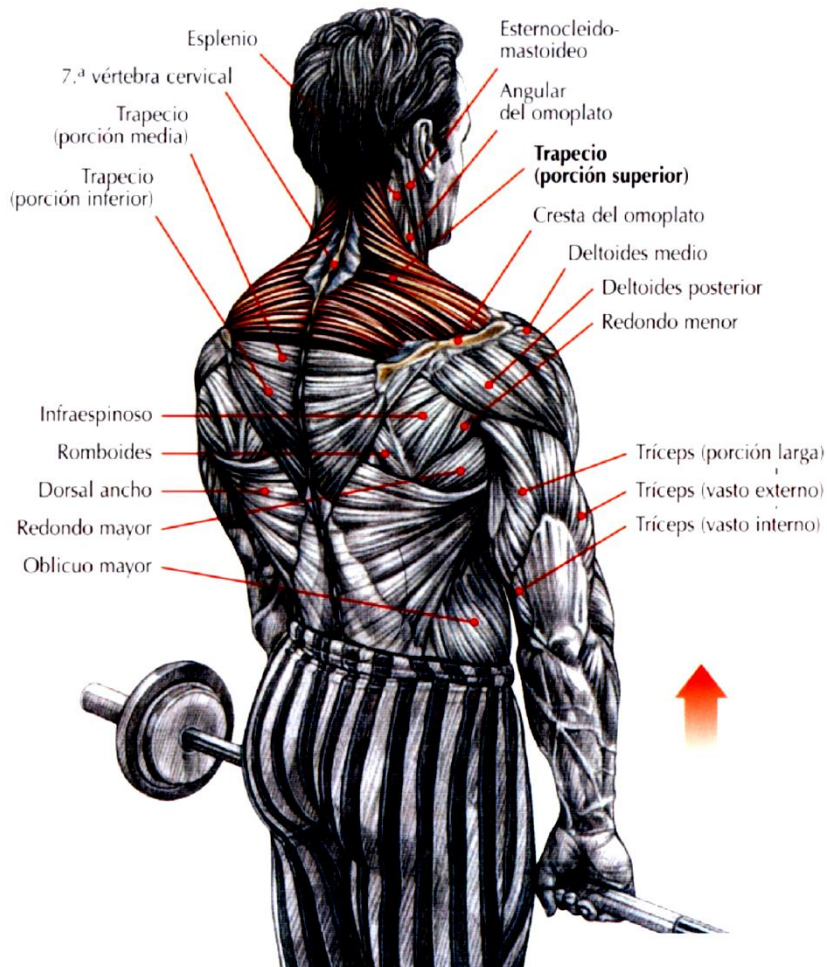




TRAPECIO SUPERIOR

Músculos Implicados

- Trapecio 1ra. Y 2da. Posición

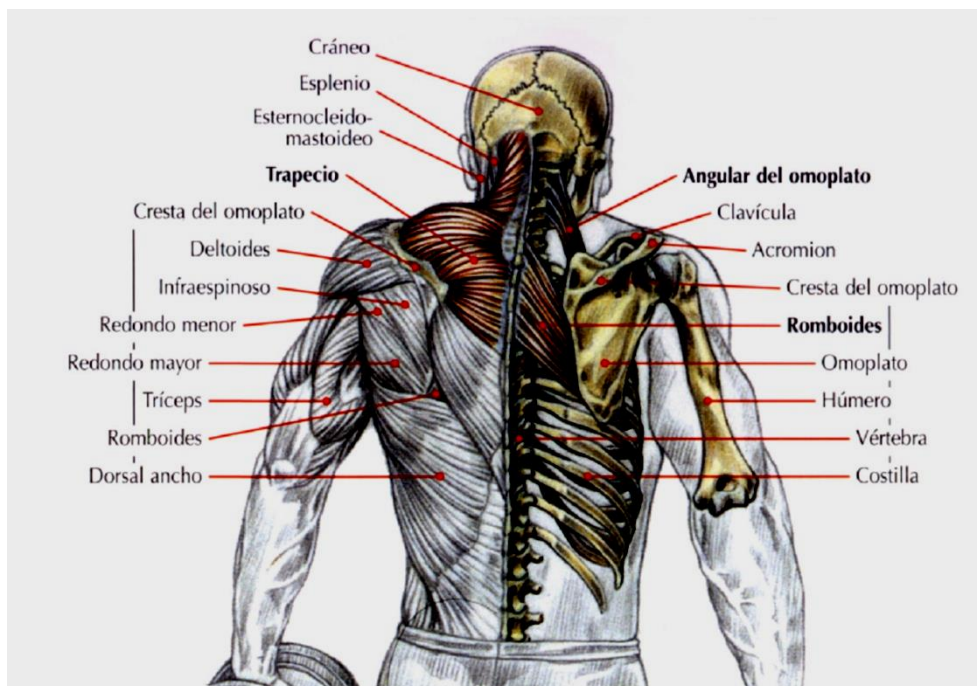




Técnica:

De pie, tomando la barra con un agarre igual al ancho de hombros y manteniendo los codos desbloqueados:

1. Subir y bajar lentamente las clavículas o bien movilizar las clavículas en circunducción, hacia atrás.
2. Puede realizarse también sosteniendo una mancuerna en cada mano a los laterales del cuerpo.

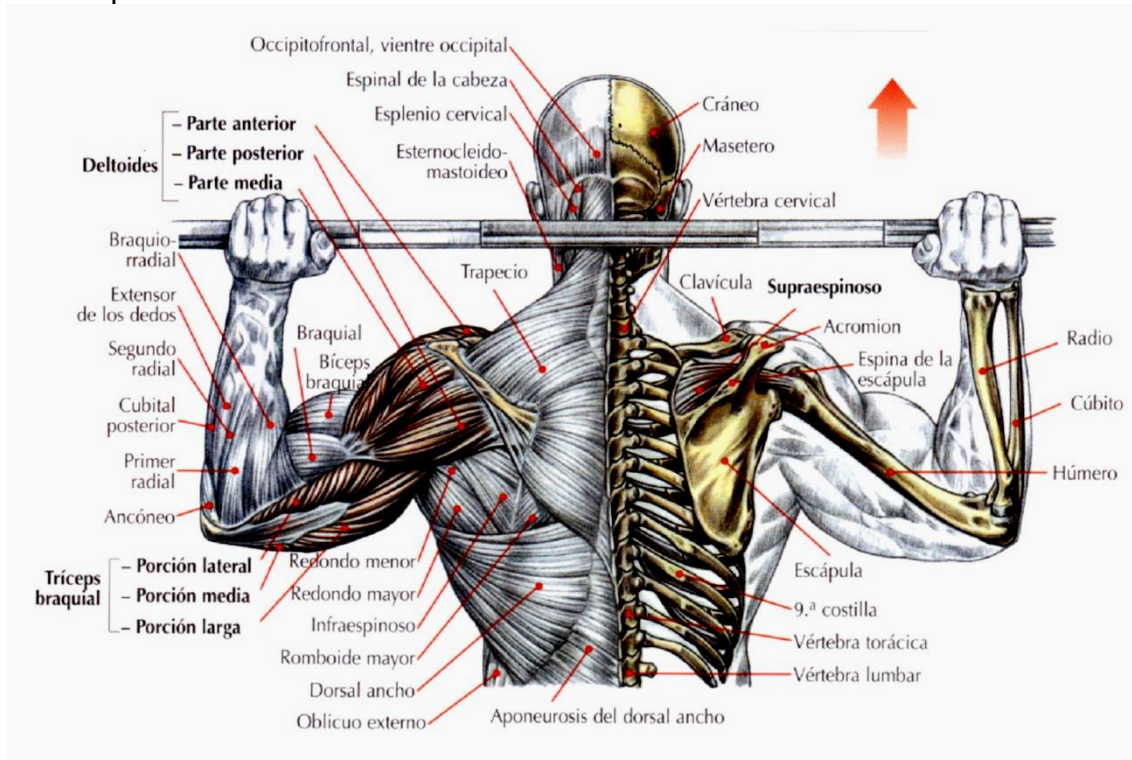


MÚSCULOS DEL HOMBRO DELTOIDES

PRESS TRAS NUCA

Músculos Implicados

- Deltoides (cara media)
- Trapecio Superior



Técnica:

Posición Inicial:

Sentados en el banco de Press con la espalda completamente apoyada en el respaldo (que debe estar derecho, a 90° con el asiento) tomar la barra del soporte y sostenerla por encima de la cabeza con codos extendidos.

Fase de Descenso:

Bajar la barra por detrás de la cabeza hasta la nuca (no más abajo) manteniendo los codos abiertos, orientados hacia los costados. Evitar bajar la cabeza durante esta fase.

Fase de Ascenso:

Volver a la posición inicial soltando el aire.

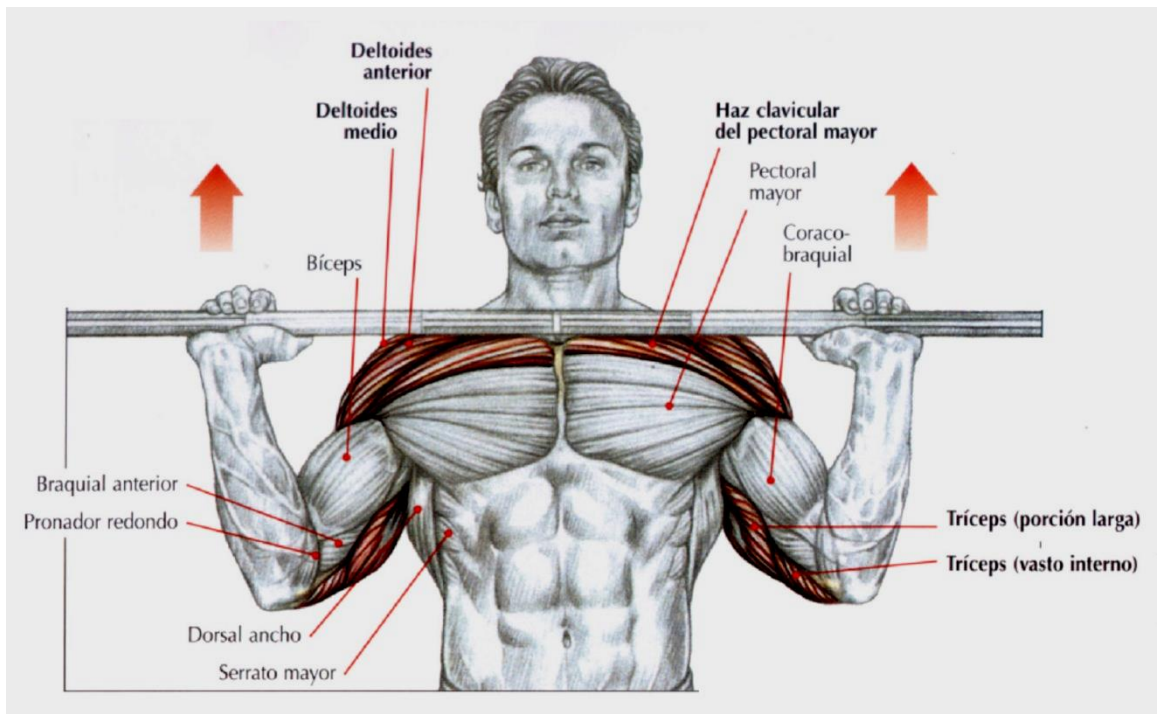
Nota: Este ejercicio puede realizarse tomando la barra en agarre abierto (más del ancho de los hombros) con lo que se verá algo más estimulada la zona del Deltoides más alejado de la articulación del hombro, o con agarre cerrado (poco más que el ancho de hombros) estimulándose la zona más cercana a la misma.

PRESS MILITAR O FRONTAL

Es igual al Tras Nuca y se utiliza sobre todo cuando el ejecutante no tiene buena retropulsión clavicular.

La barra baja por delante de la cara hasta la altura del mentón. El agarre es abierto manteniendo los codos hacia afuera.

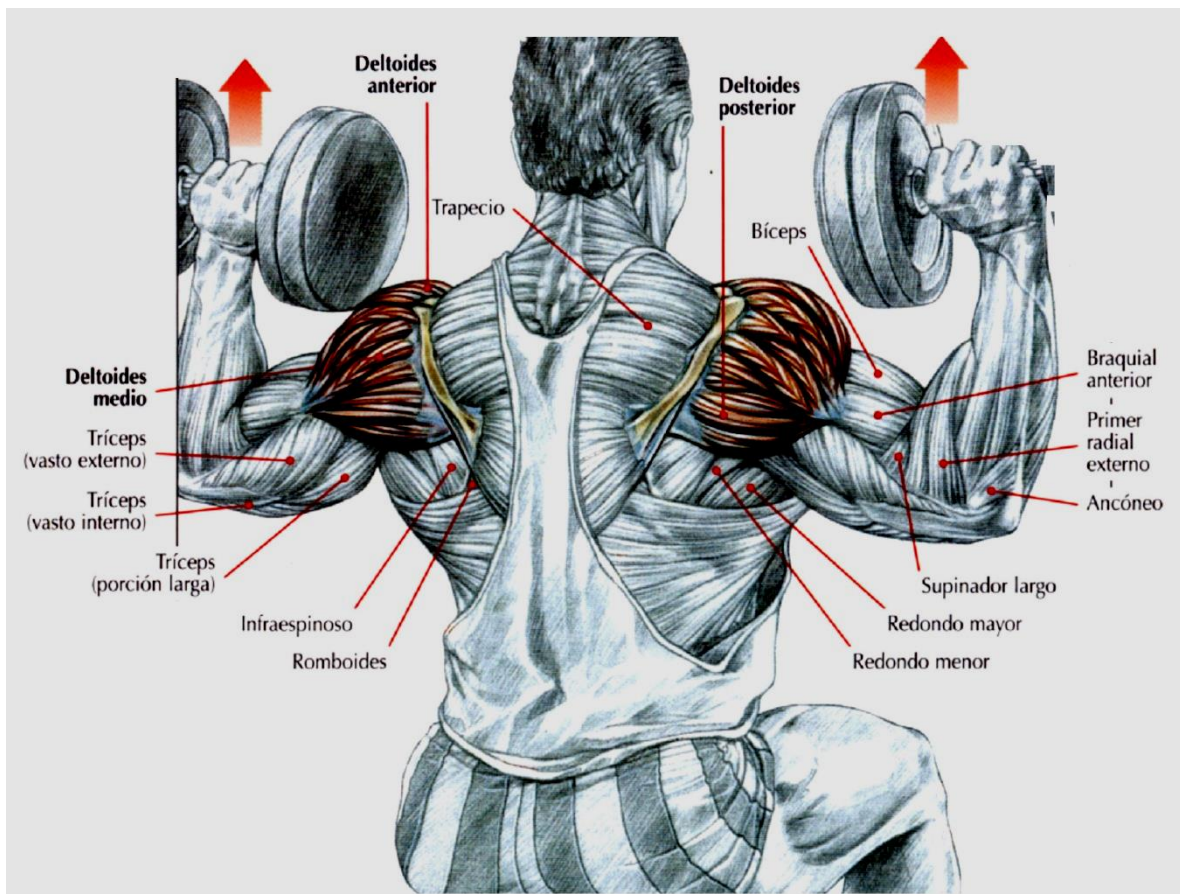
Variante: Este ejercicio puede hacerse con los codos orientados hacia adelante y por supuesto, con agarre cerrado. Esta variante permite estimular más la cara anterior del Deltoides.





PRESS CON MANCUERNA

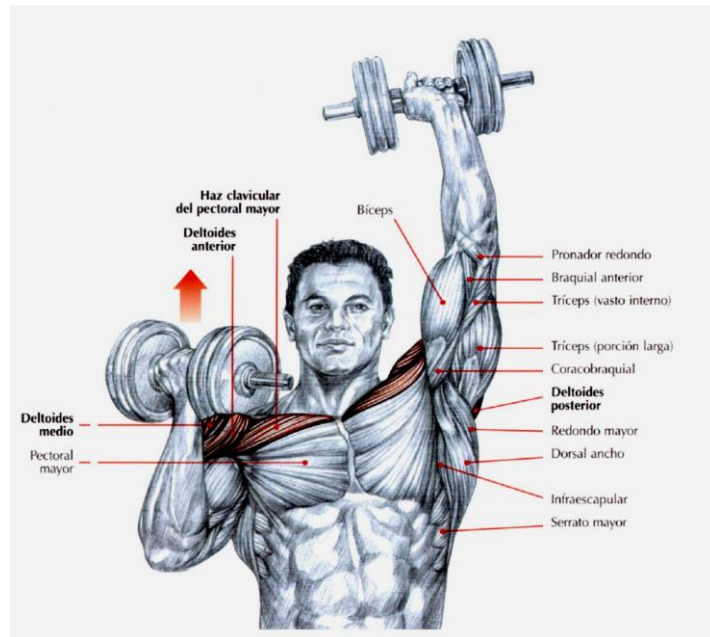
Las consideraciones generales son iguales a las del Press Militar y puede realizarse a un solo brazo o con los dos a la vez. Siempre con la espalda apoyada.



Variante:

PRESS FONTAL CON ROTACIÓN DE MUÑECA

Se realiza con brazos alternados llevando en pronación la mano, en el momento en que el brazo va a la posición vertical.



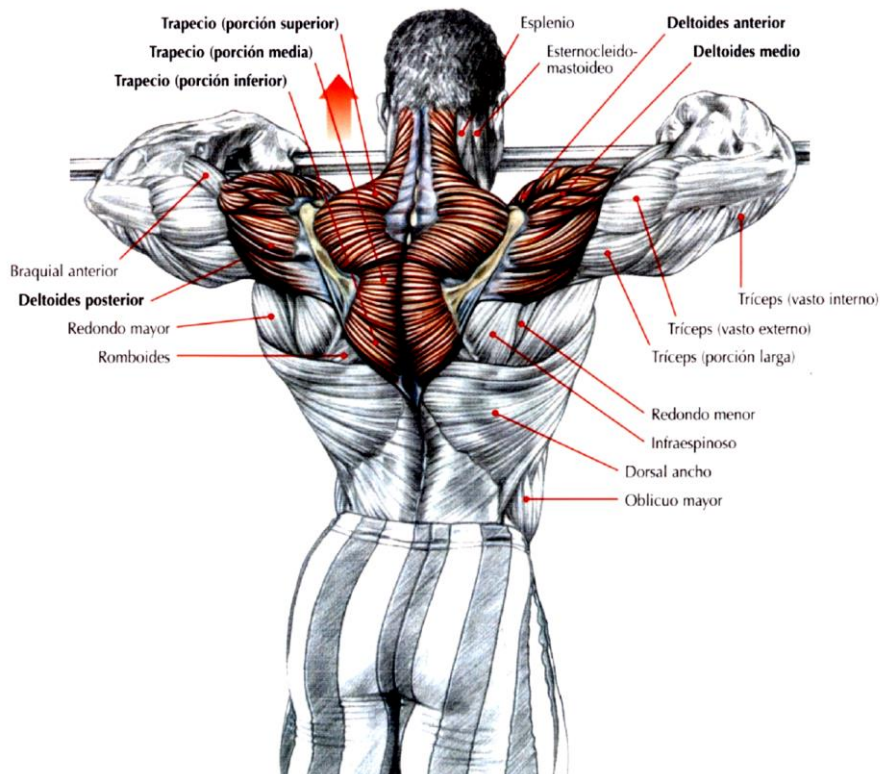
PRESS EN MÁQUINA

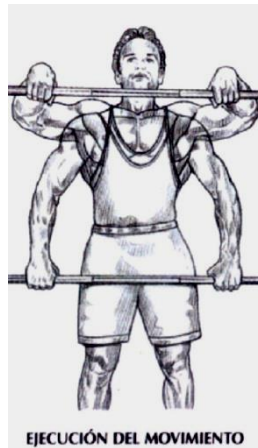
Es igual al Press Tras Nuca y al Militar, ya que la máquina cuenta con dos formas de agarre diferentes para su ejecución.

REMO FRONTAL CON BARRA

Músculos Implicados:

- Deltoides (medio y anterior)
- Trapecio Superior





Técnica:

Posición Inicial:

De pie, sosteniendo la barra con agarre preferentemente cerrado, a la altura de la pelvis.

Fase de Ascenso:

Llevar la barra hacia arriba flexionando los codos y manteniéndola siempre cerca del cuerpo. La barra puede detenerse a la altura del pecho, o bien, si se desea trabajar más el Trapecio Superior, a la altura del mentón. Es importante que en la fase final de este movimiento los codos queden por encima de la barra y el pecho sea llevado hacia delante. Soltar el aire.

Fase de Descenso:

Volver lentamente a la posición inicial tomando aire.

Variante: Este ejercicio puede realizarse con una barra corta en una polea baja.

VUELO LATERAL CON MANCUERNA

Músculos Implicados

- Deltoides Medio

Técnica:

Posición Inicial:

De pie, sosteniendo una mancuerna en cada mano, a los lados del cuerpo con el tronco erguido.

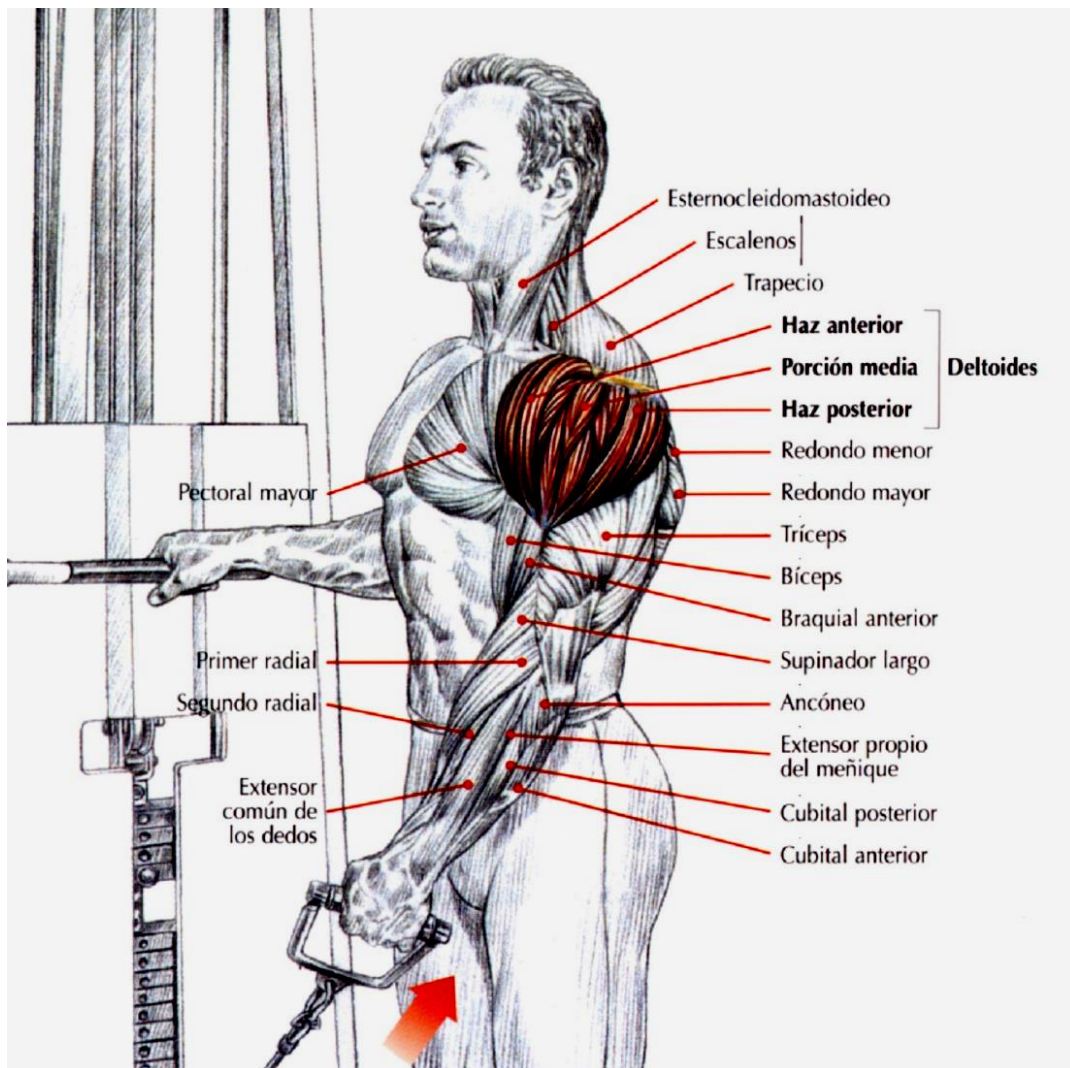
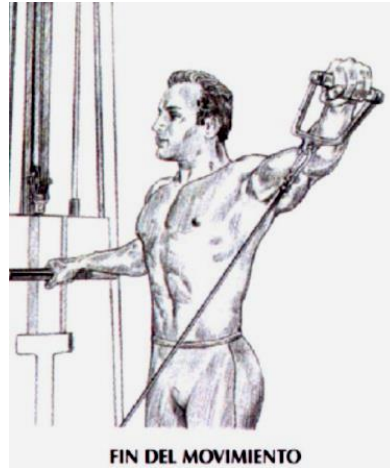
Fase de Ascenso:

Llevar las mancuernas hasta la altura de los hombros de manera que formen una misma línea curva con los codos y las manos. Los codos deben quedar desbloqueados y el brazo ubicado a unos 30° hacia delante con respecto al hombro. Mantener el pecho hacia delante y evitar realizar esta fase con impulso de las caderas. Soltar el aire. Sostener un par de segundos la posición.

Fase de Descenso:

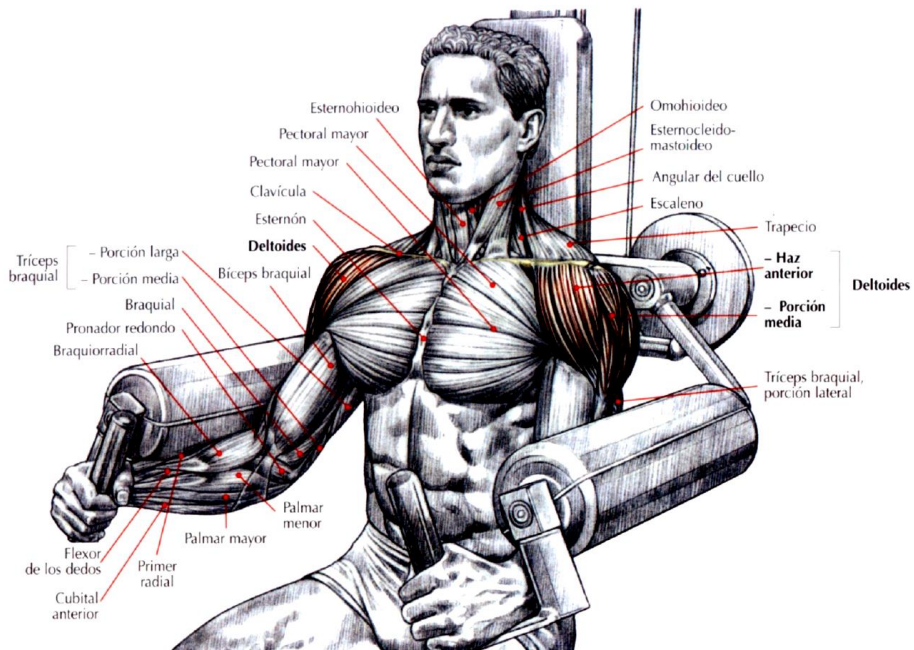
Volver lentamente a la posición inicial sin perder la tensión del Deltoides, para esto es necesario no acercar las mancuernas a las caderas, ni pasarlas por delante de la pelvis. Mantener el pecho hacia adelante.

Variantes: Este ejercicio puede realizarse a un brazo en una polea baja, bajo las mismas condiciones técnicas.

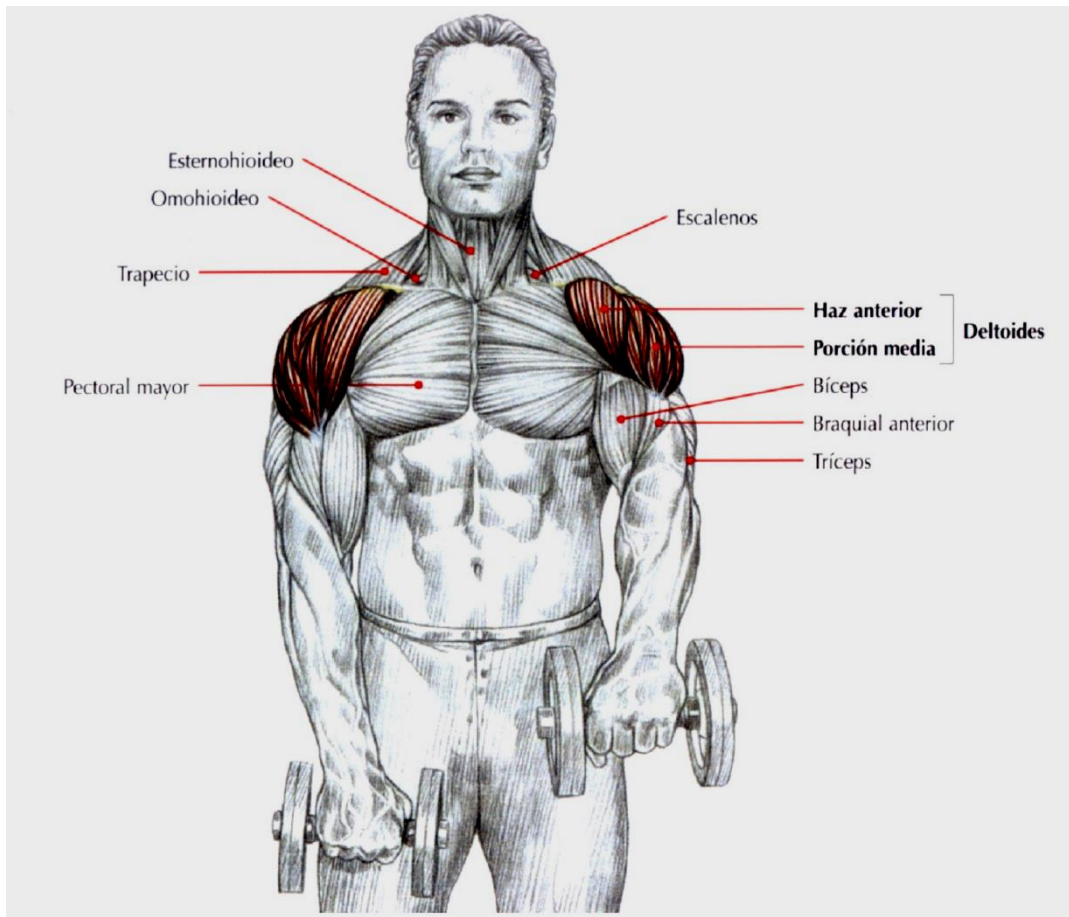


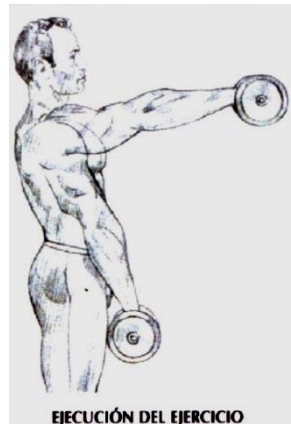
Variante 2:

VUELO LATERAL EN MAQUINA



VUELO FRONTAL CON MANCUERNAS





Músculos Implicados

- Deltoides Anterior

Técnica:

Posición Inicial:

De pie, sosteniendo una mancuerna en cada mano.

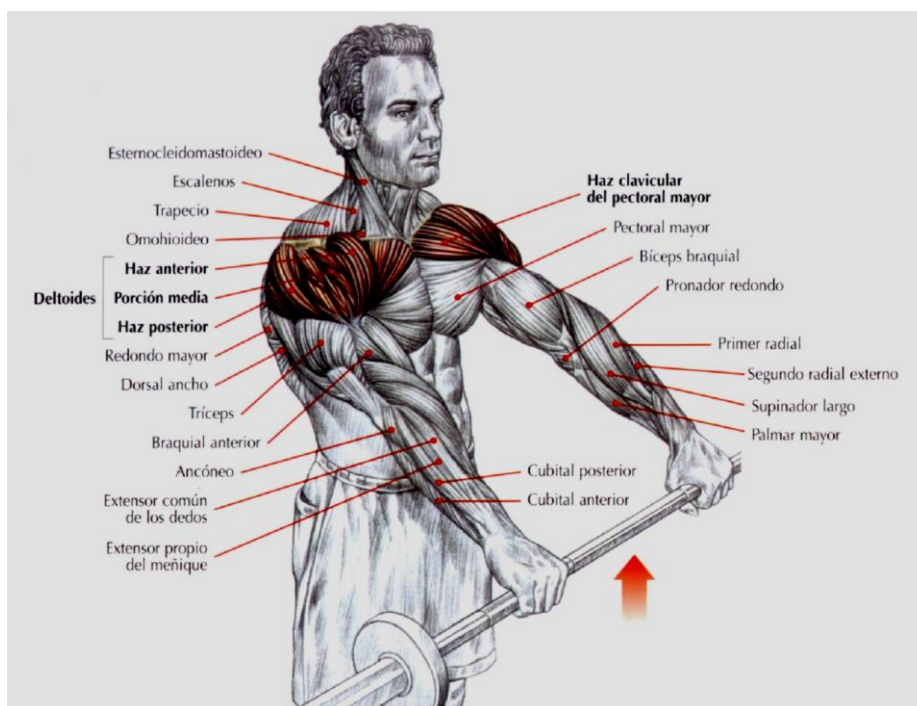
Fase de Ascenso:

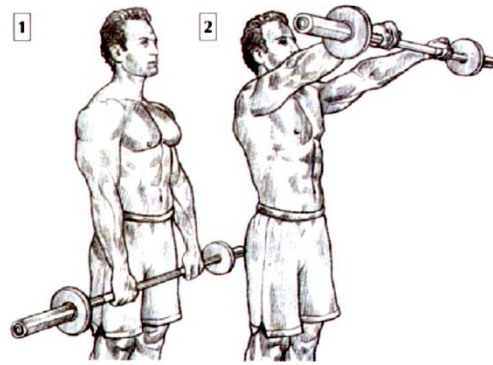
Llevar el brazo en flexión (hacia adelante) hasta la altura del hombro, manteniendo el codo desbloqueado. El movimiento se realiza alternando los brazos.

Fase de Descenso:

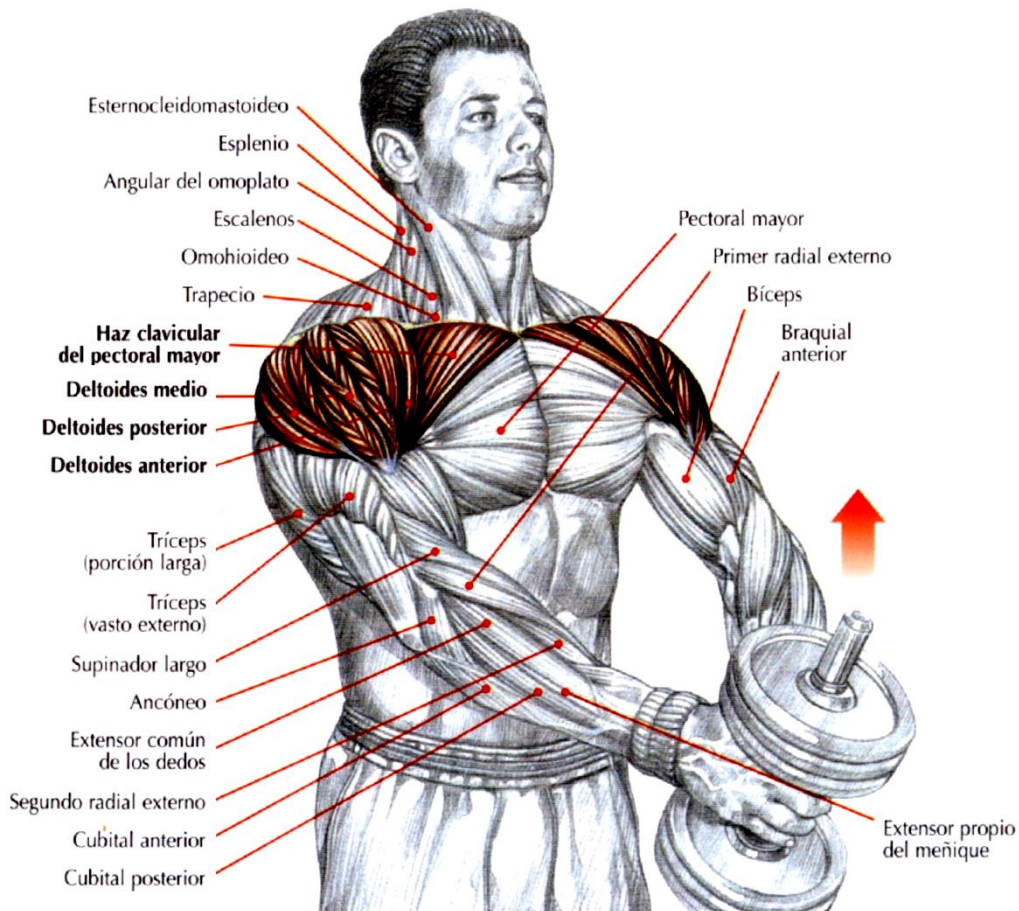
Volver lentamente a la posición inicial sin acercar la mancuerna al muslo a fin de mantener la tensión muscular.

Variante 1: Este ejercicio puede realizarse con una barra o sosteniendo una mancuerna con ambas manos, de pie, o bien, en un banco inclinado.

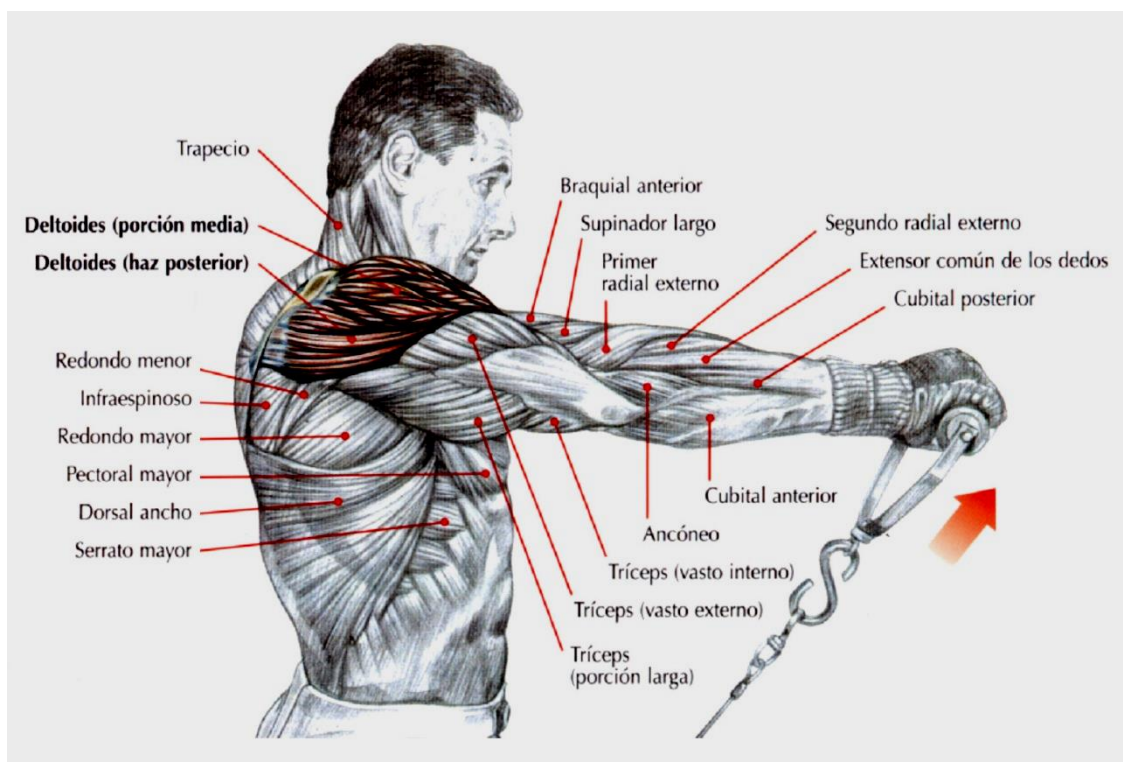




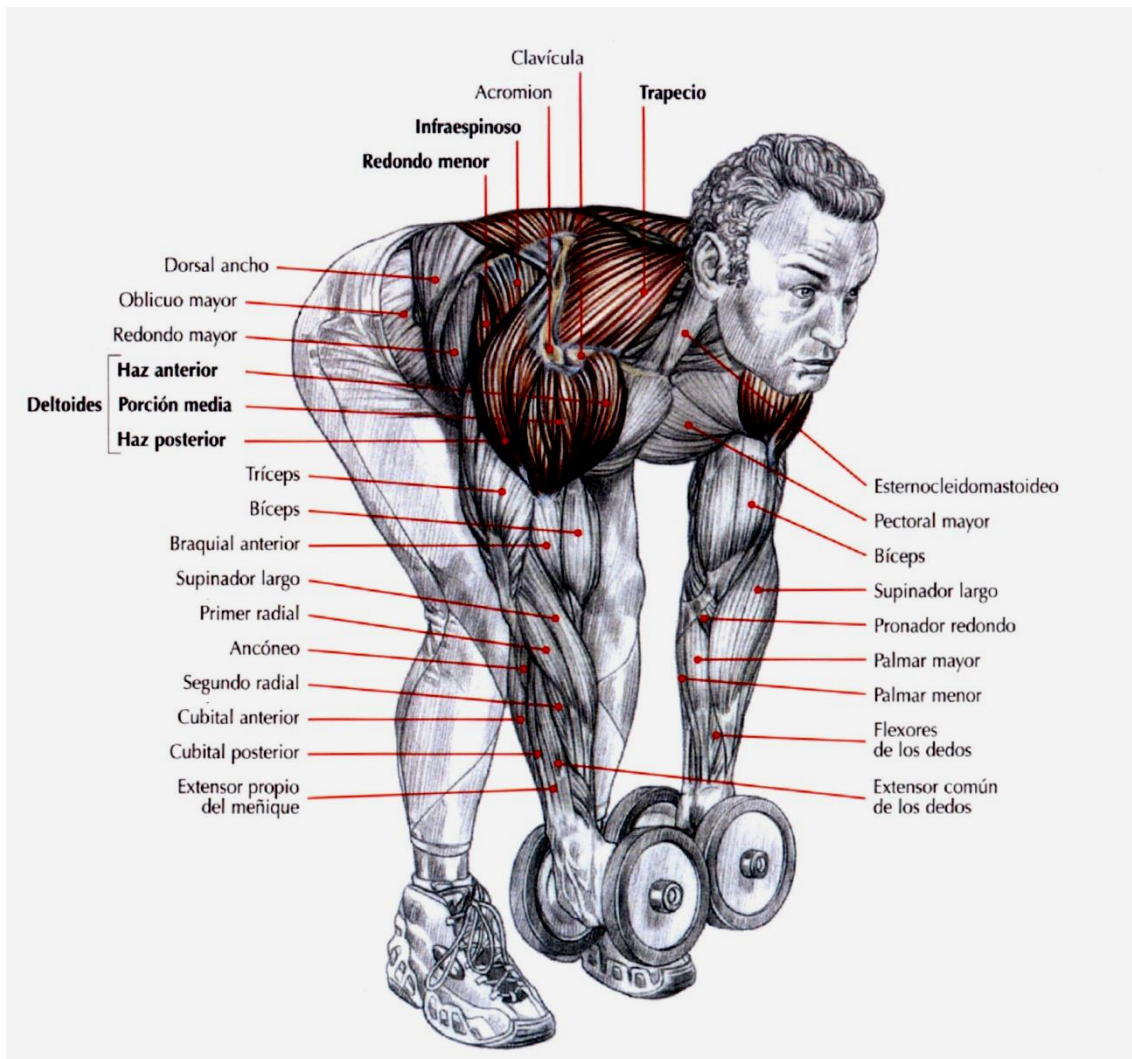
EJECUCIÓN DEL MOVIMIENTO:
1. Inicio, 2. Fin



Variante 2: Realizado con las mismas indicaciones técnicas a un brazo en polea baja, ubicándose de espaldas a la misma.



VUELO POSTERIOR CON MANCUERNAS



Músculos Implicados

- Deltoides Posterior
- Romboides

Técnica:

Posición Inicial:

De pie o sentados en un banco con el tronco flexionado sobre los muslos, manteniendo la espalda extendida, sostener una mancuerna en cada mano.

Fase de Ascenso:

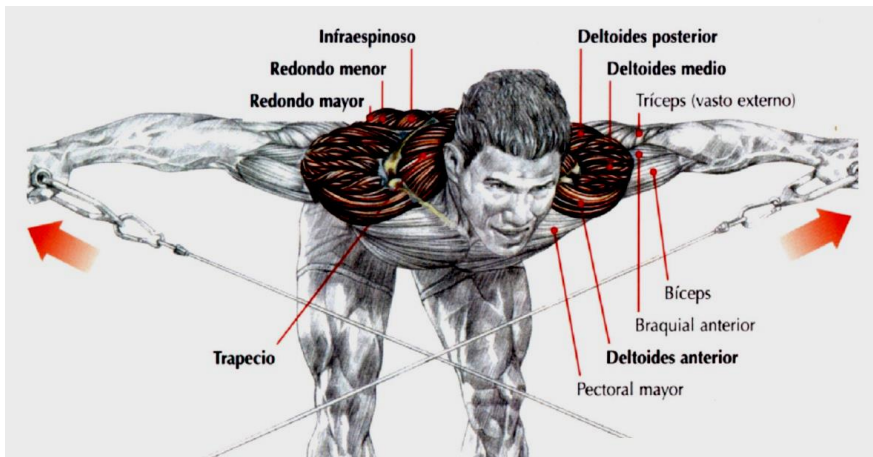
Llevar las mancuernas hacia arriba y a los laterales buscando la aducción escapular. Sostener un par de segundos.

Fase de Descenso:

Volver lentamente a la posición inicial sin acercar las mancuernas a las pantorrillas a fin de mantener la tensión muscular. Tomar aire en esta fase.

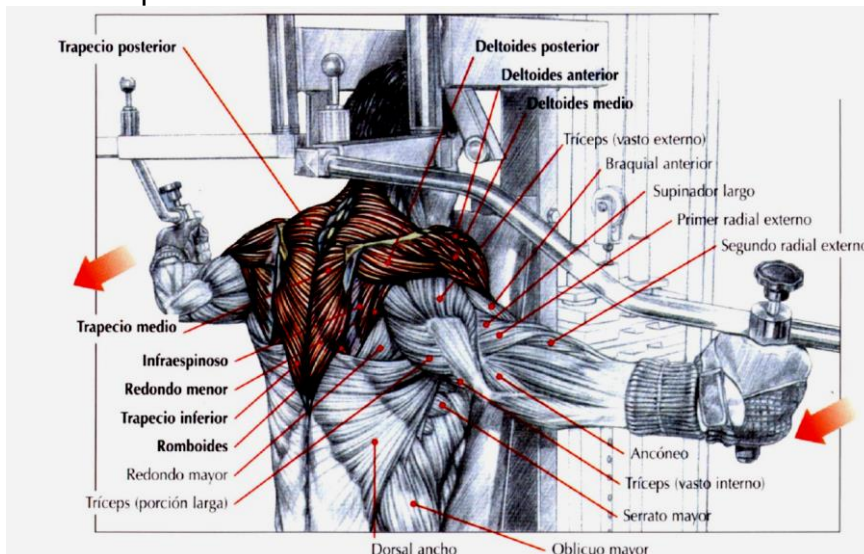
Variante 1: Puede realizarse de pie con el tronco paralelo al piso y piernas flexionadas, o bien, apoyando una rodilla y una mano en un banco para hacerlo a un solo brazo cuando el peso a mover así lo requiera.

Variante 2: También se realiza a un brazo en polea baja con las mismas consideraciones técnicas que en la variante anterior o bien con ambos brazos a la vez.



Variante 3: Igual a la variante de pie con mancuerna, pero esta vez, sosteniendo una barra que en la Fase de Ascenso será llevada hasta el centro del pecho manteniendo los codos bien abiertos. El agarre de la barra es tan abierto como en el Press de Pecho.

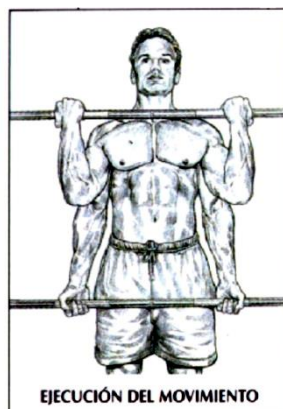
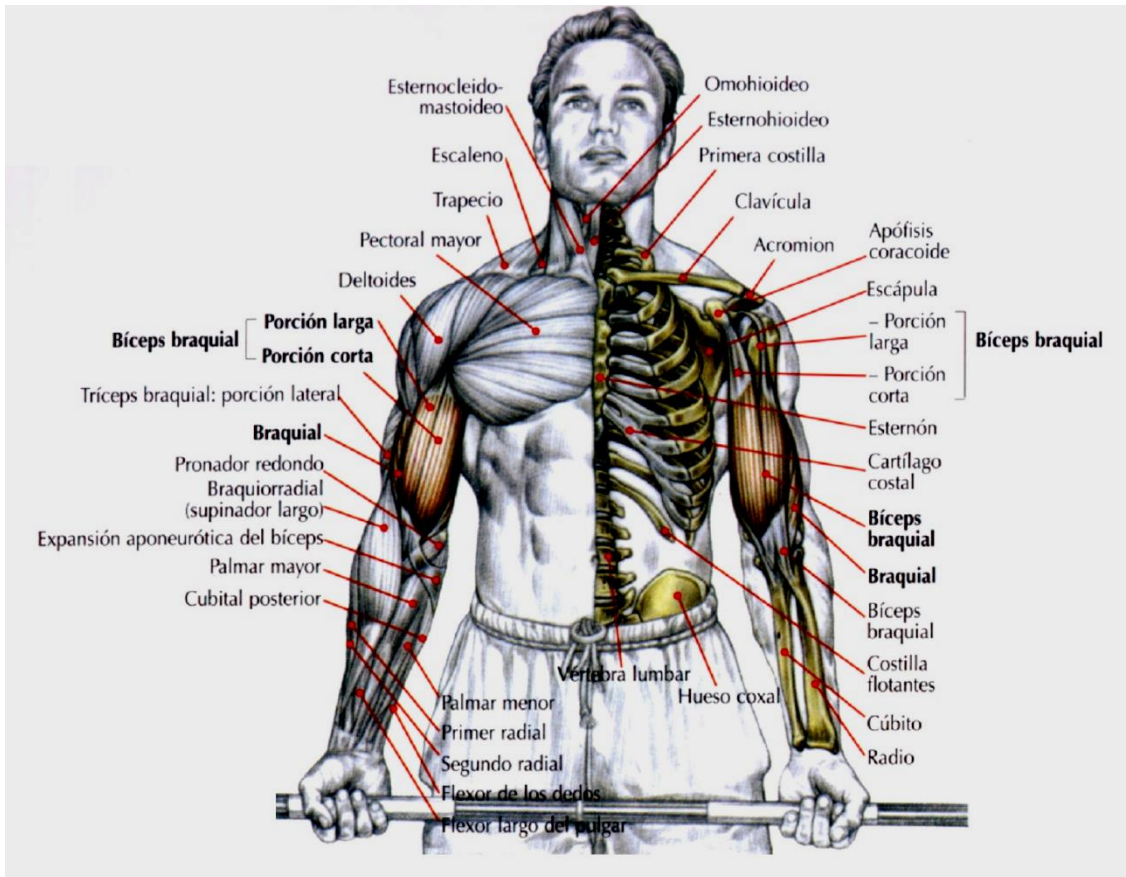
Variante 4: En la Peck-Dec apoyando el pecho en el respaldo y los codos en las almohadillas de manera que los codos queden a la altura de los hombros.



MÚSCULOS DEL BRAZO

BÍCEPS:

CURL CON BARRA



Músculos Implicados:

- Bíceps Braquial
- Braquial Anterior
- Pronador Redondo
- Supinador Largo

Técnica:

Posición Inicial:

De pie, tomando una barra corta que puede ser la recta o mejor aún la “W”. Con un agarre igual al ancho de hombros o algo más abierto.

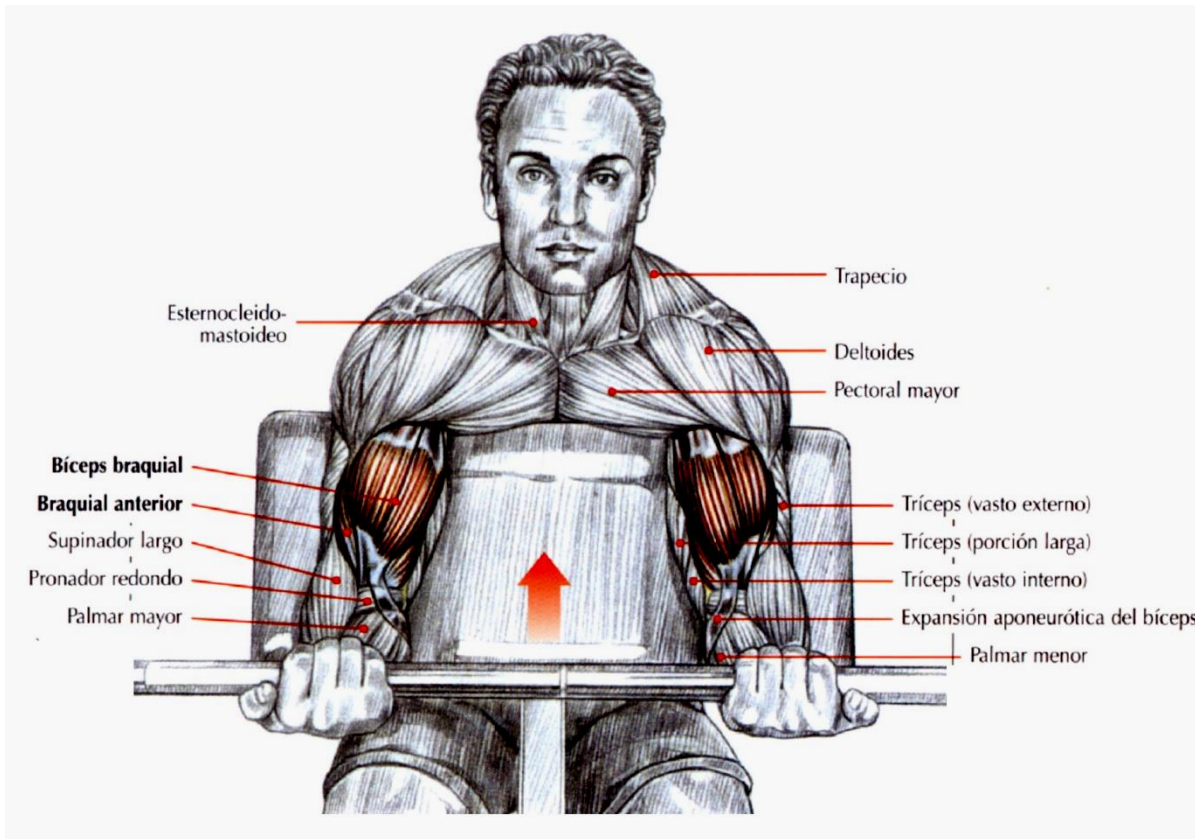
Fase de Ascenso:

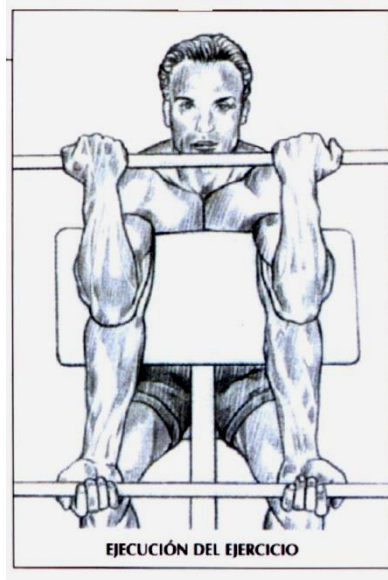
Partiendo con la barra desde los muslos, flexionar los codos llevándola hacia el pecho, manteniendo los brazos a los lados del cuerpo, inmóviles. Soltar el aire en esta fase, evitando impulsarse con las caderas. Recordar que la barra no debe tocar el pecho. Sostener un par de segundos.

Fase de Descenso:

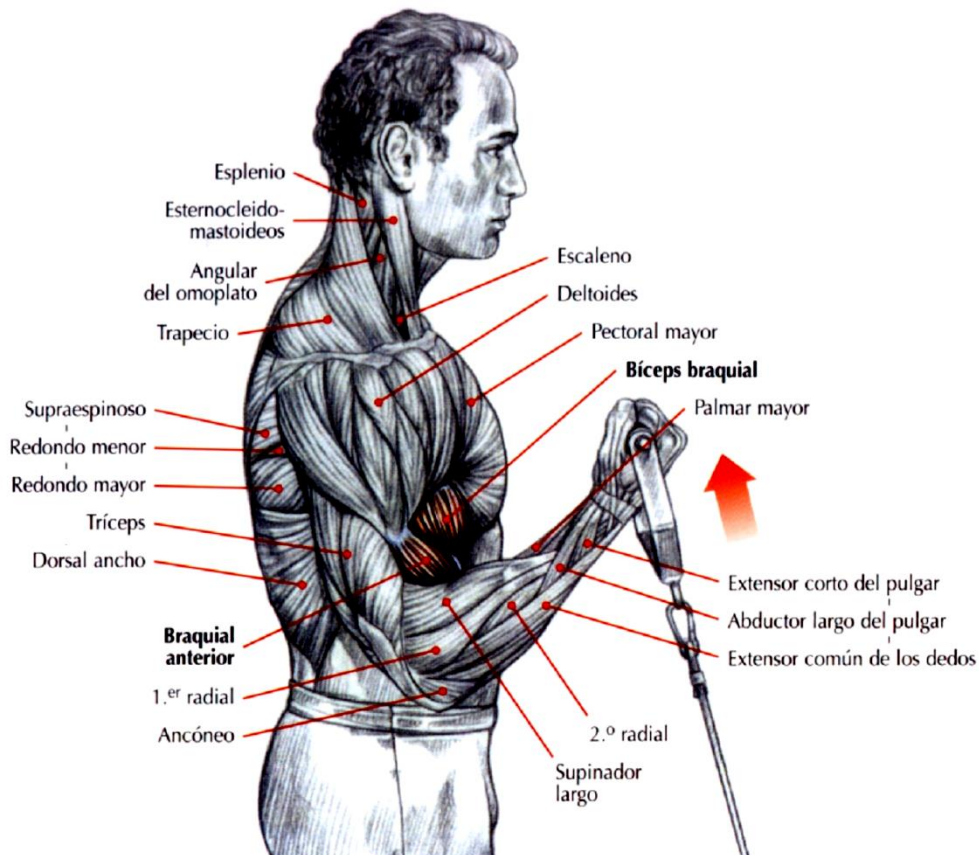
Volver a la posición inicial “lentamente” sin hiperextender los codos y evitando hundir el pecho durante el descenso de la barra.

Variante 1: Este ejercicio puede realizarse en banco Scott con barra o a un brazo con mancuerna.

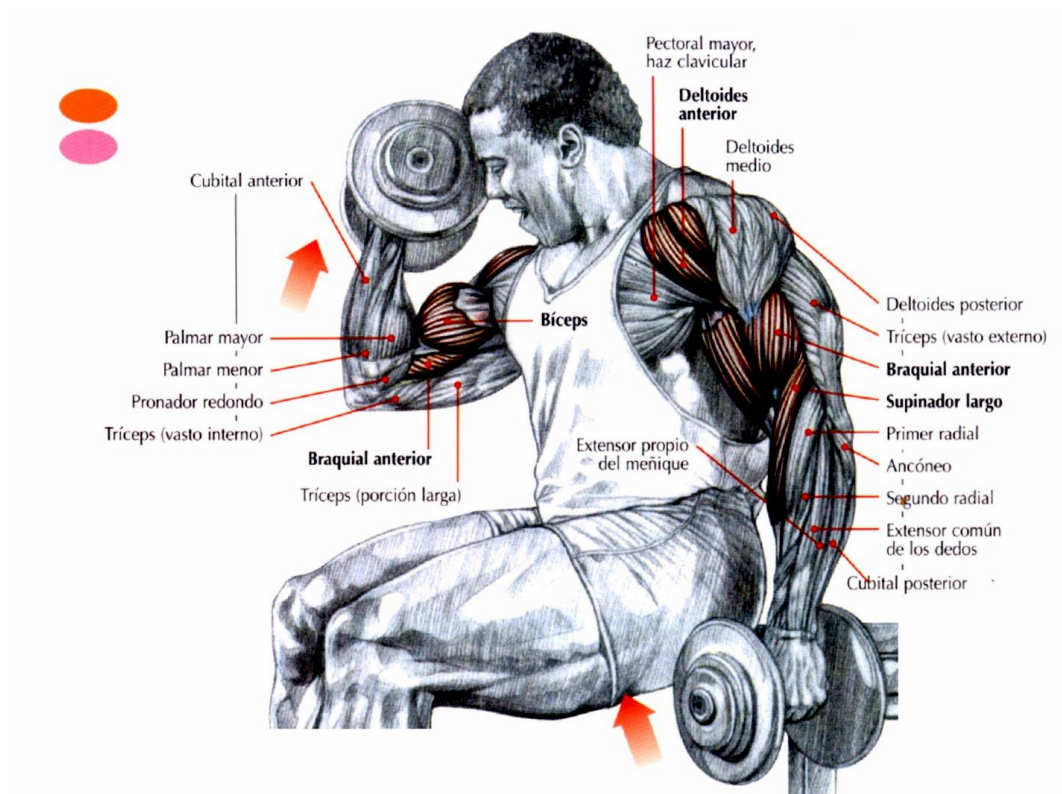




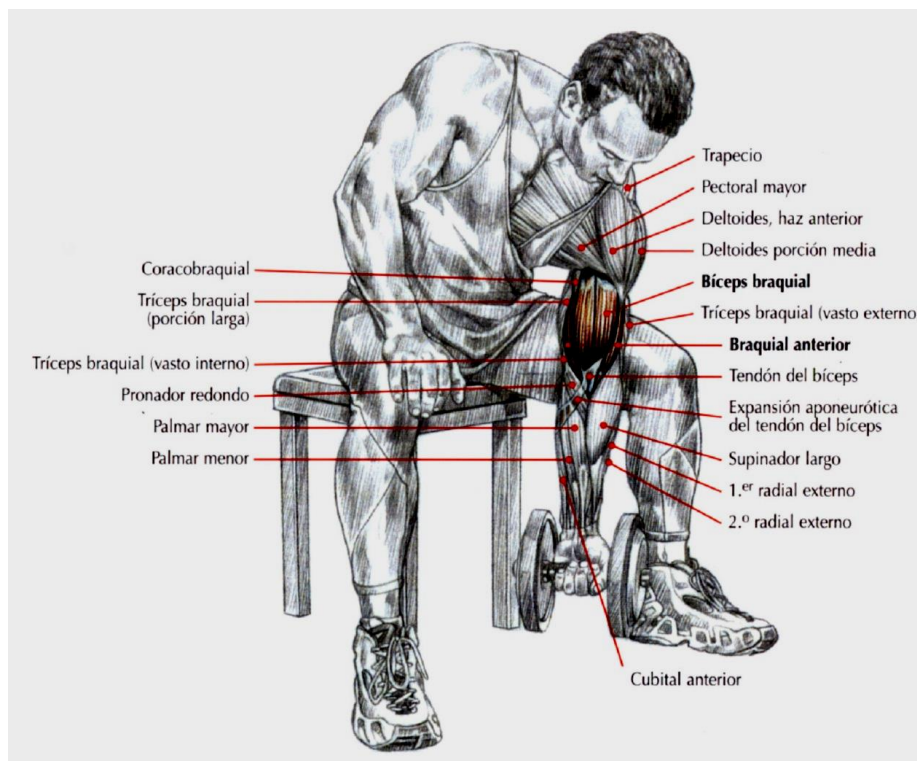
Variante 2: En polea baja con barra corta para polea, o bien, a un brazo con la manija correspondiente.

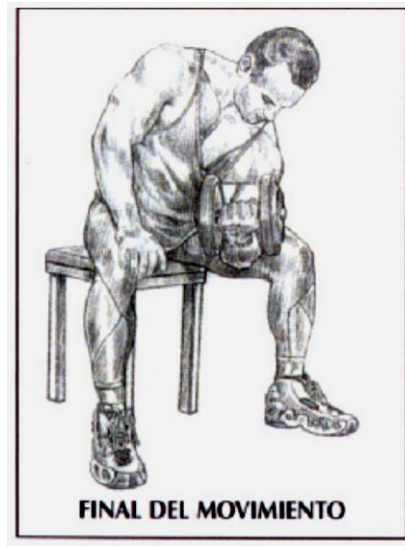


Variante 3: Sentado o parado con mancuernas, a brazos alternados, subiendo y bajando con mano en supinación, o bien, subiendo en supinación y bajando en pronación.



Variante 4: “Concentrado con mancuerna”. Sentado con piernas abiertas, realizar el Curl apoyando el codo en la cara interna de una de las rodillas.





FLEXIONES DE BRAZOS

Músculos Implicados

- Bíceps Braquial
- Braquial Anterior

Técnica:

Posición Inicial:

Tomado de una “barra fija” con toma palmar igual al ancho de hombros y con el cuerpo suspendido.

Fase de Ascenso:

Flexionar codos para elevarse hasta que la barra quede por debajo del mentón. Evitar en esta fase “asomar” la cabeza por encima de la barra.

Fase de Descenso:

Volver lentamente a la posición inicial tomando aire, sosteniendo la tensión muscular.

BRAQUIAL ANTERIOR/SUPINADORES

CURL

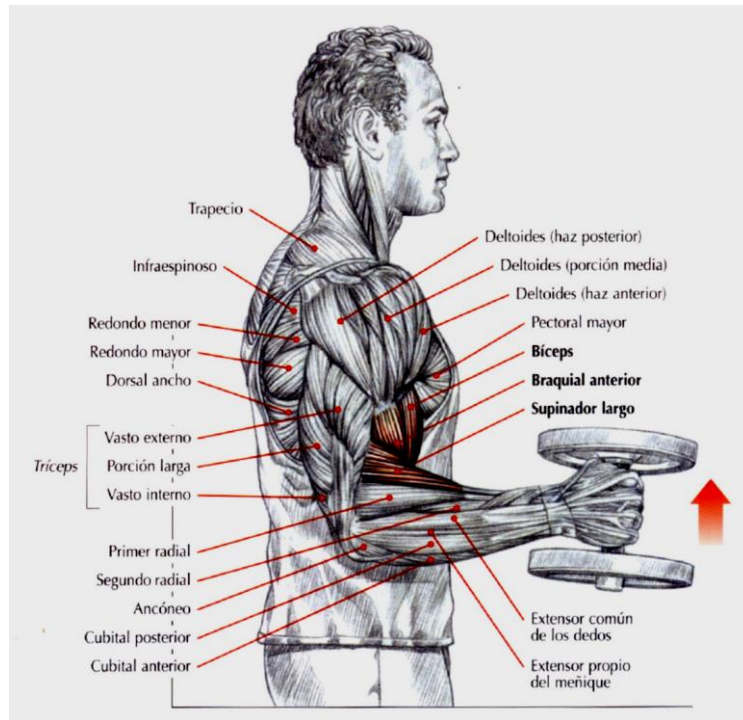
La forma de ejecución es similar a la del Curl de Bíceps, sólo que la toma de la barra es con manos pronadas.

MARTILLO

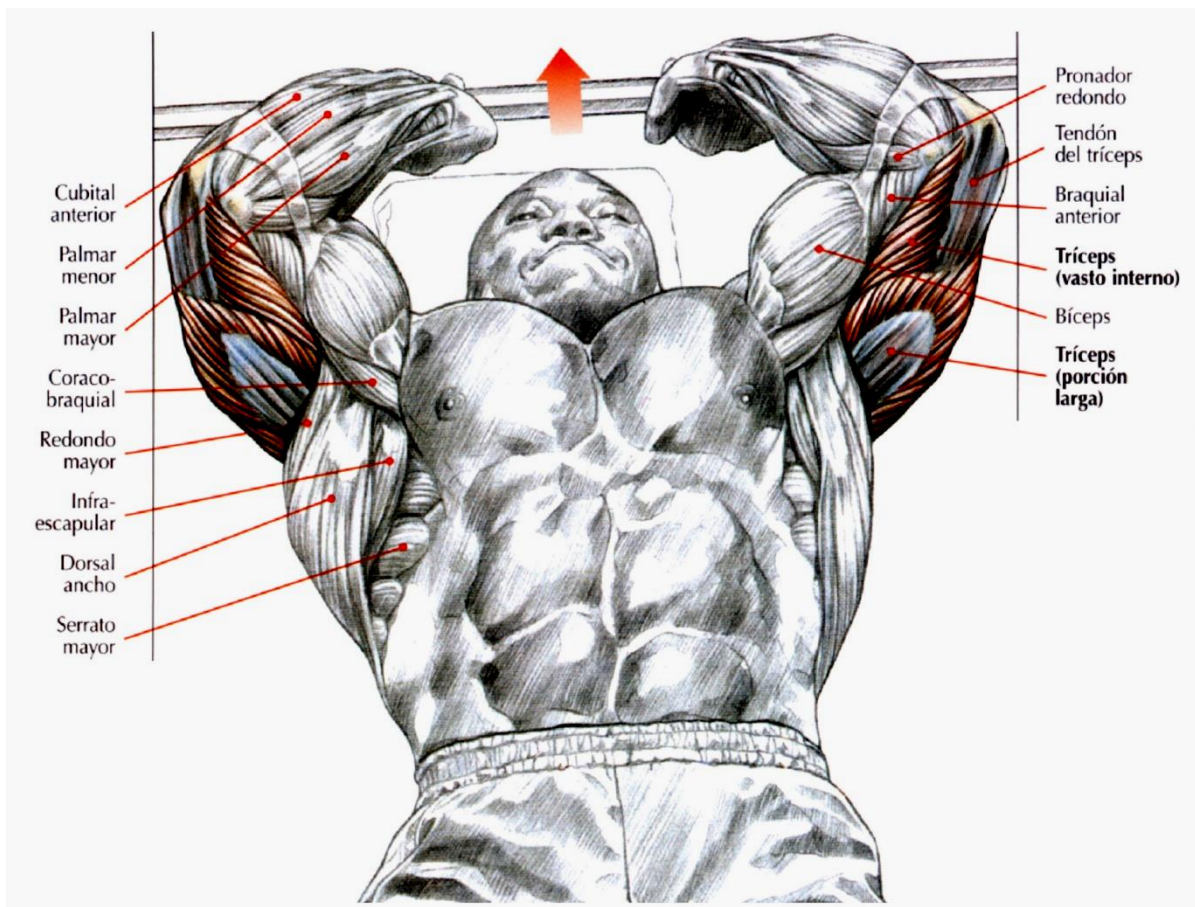
Posición Inicial:

Sentado, o de pie, sostener una mancuerna en cada mano ubicándolas de manera que las palmas queden enfrentadas. Flexionar y extender codos como en el Curl.

Variante: Puede realizarse con la barra “romana” para trabajar ambos brazos a la vez.



TRÍCEPS BRAQUIAL FRANCÉS CON BARRA



Músculos Implicados

- Tríceps Braquial
- Ancóneo

Técnica:

Posición Inicial:

Acostados sobre un banco, sostener en alto, por encima del pecho una barra (recta o romana) tratando que hombros, codos y manos queden en una misma línea. Los codos deben estar orientados hacia adelante siempre.

Fase de Descenso:

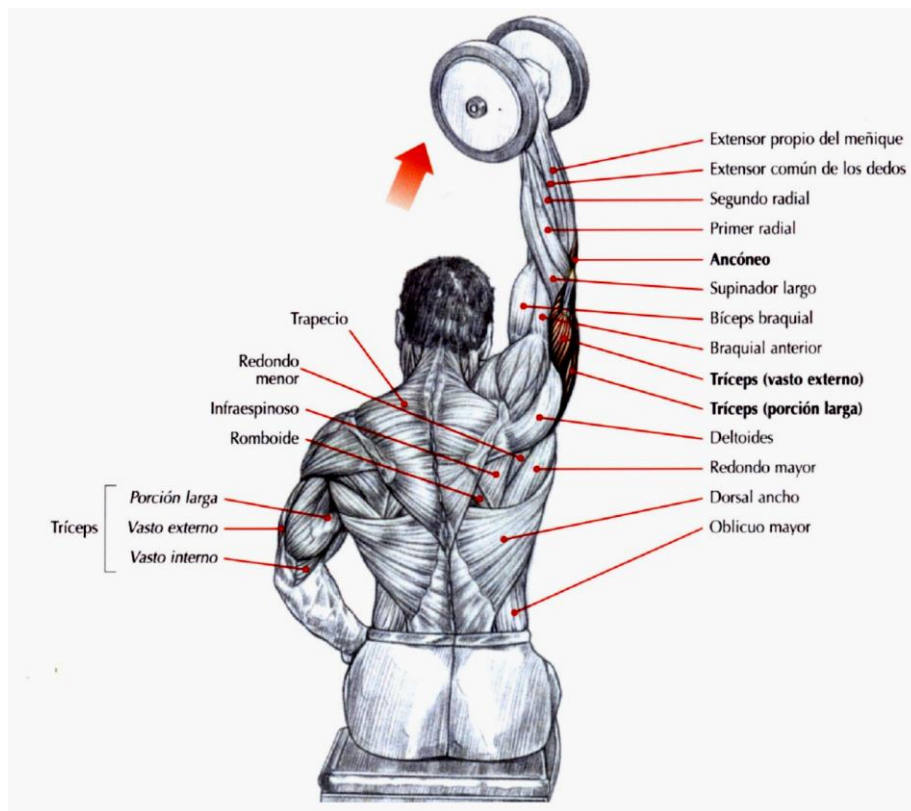
Flexionar codos llevando la barra sobre la frente, manteniendo inmóviles los brazos en posición perpendicular con respecto al piso. Los codos continúan hacia el frente.

Fase de Ascenso:

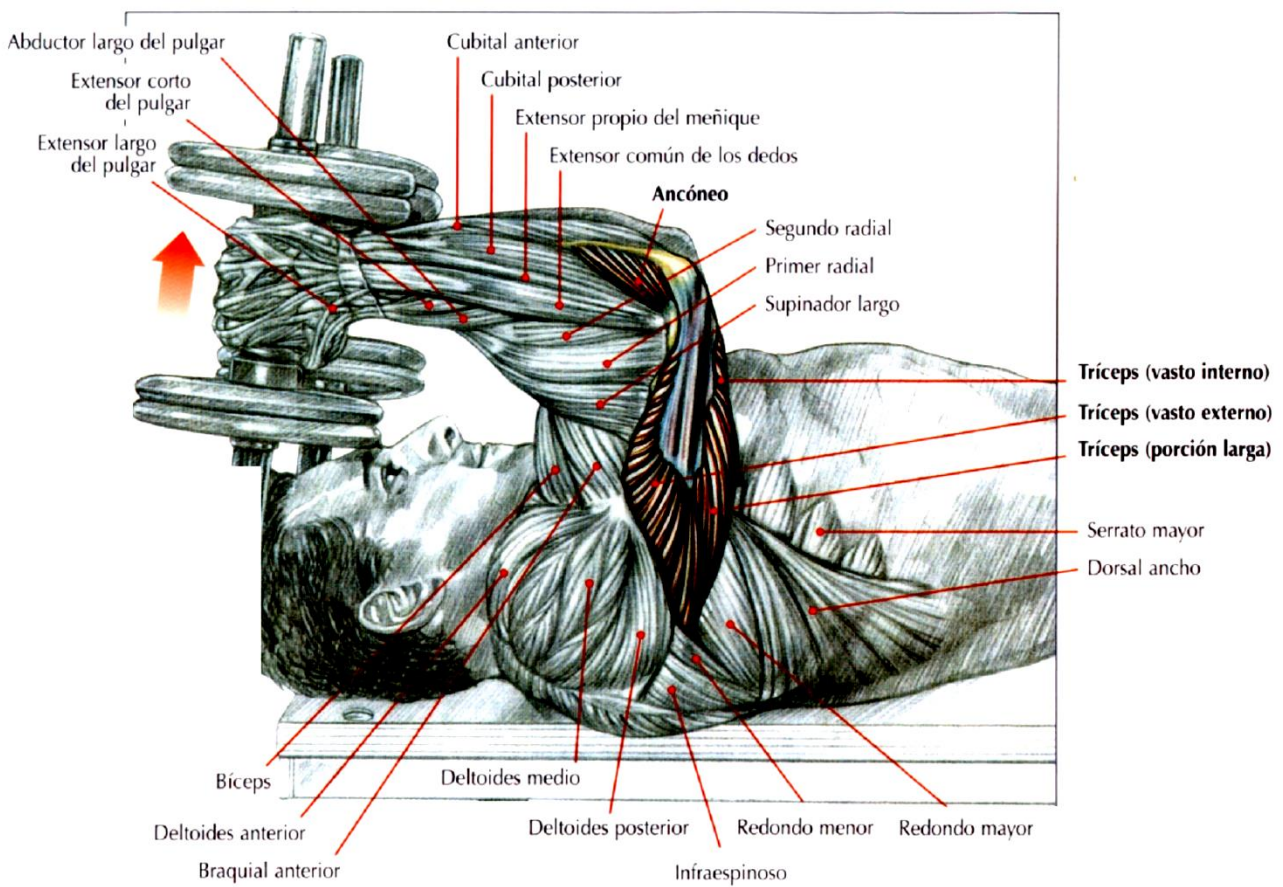
Volver a la posición inicial sin hiperextender los codos al tiempo que se suelta el aire.

Variante 1: La posición inicial de este ejercicio puede modificarse flexionando un poco los brazos para que al flexionar los codos la barra baje por detrás de la cabeza.

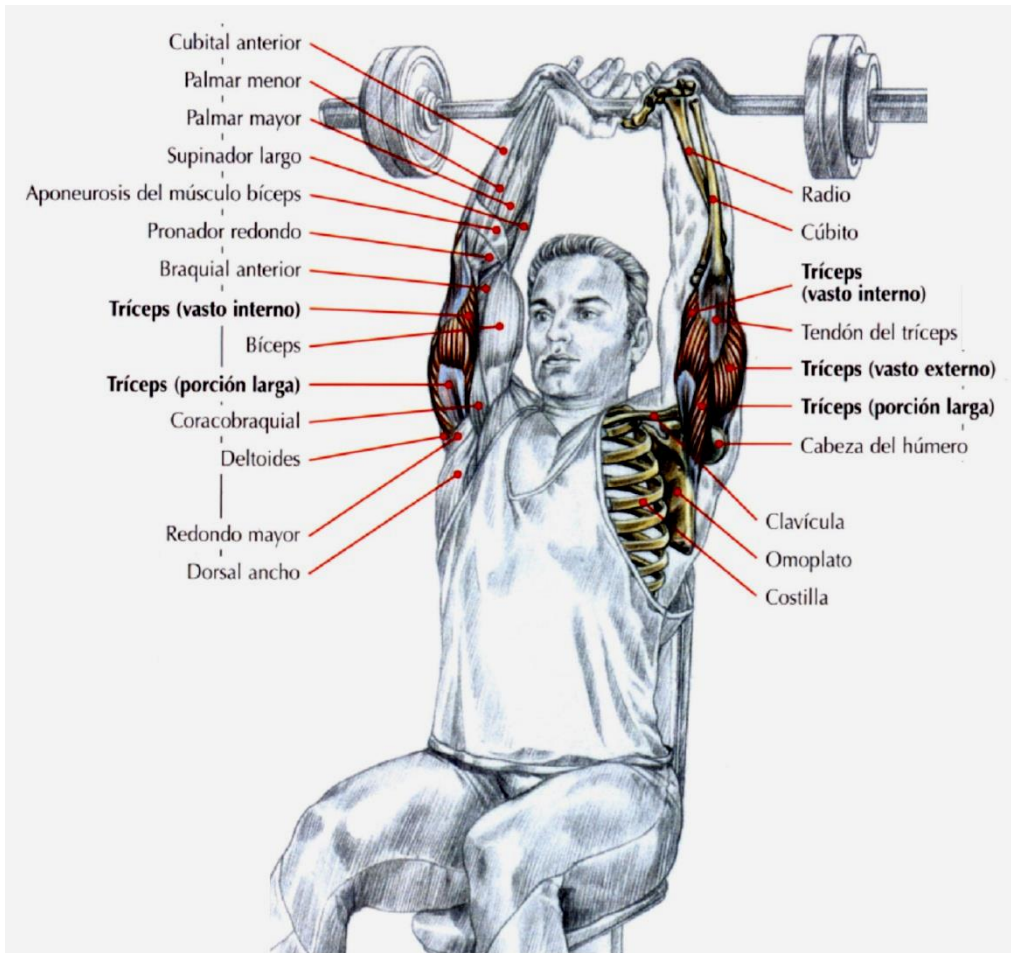
Variante 2: A un brazo con una mancuerna, acostado o sentado.



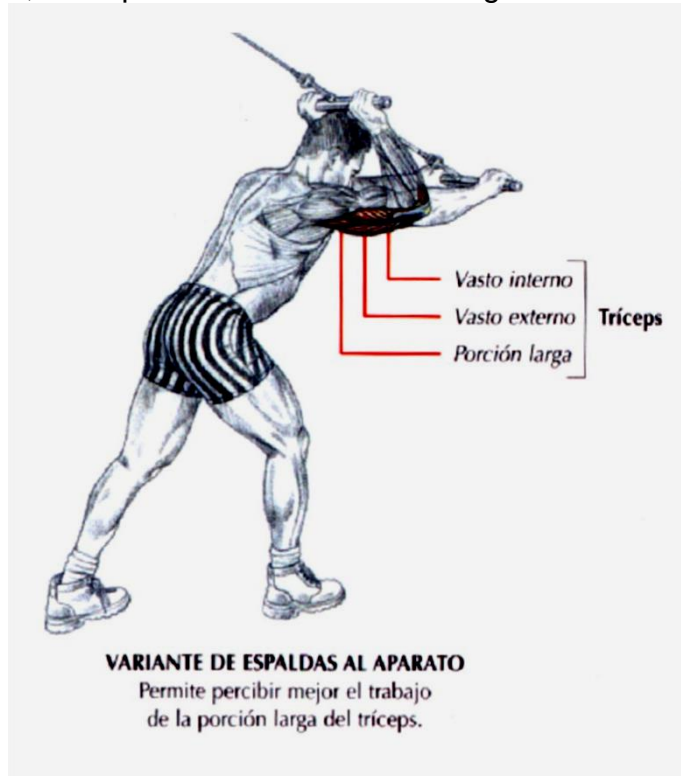
Variante 3: A dos brazos con una sola mancuerna, acostado o sentado.



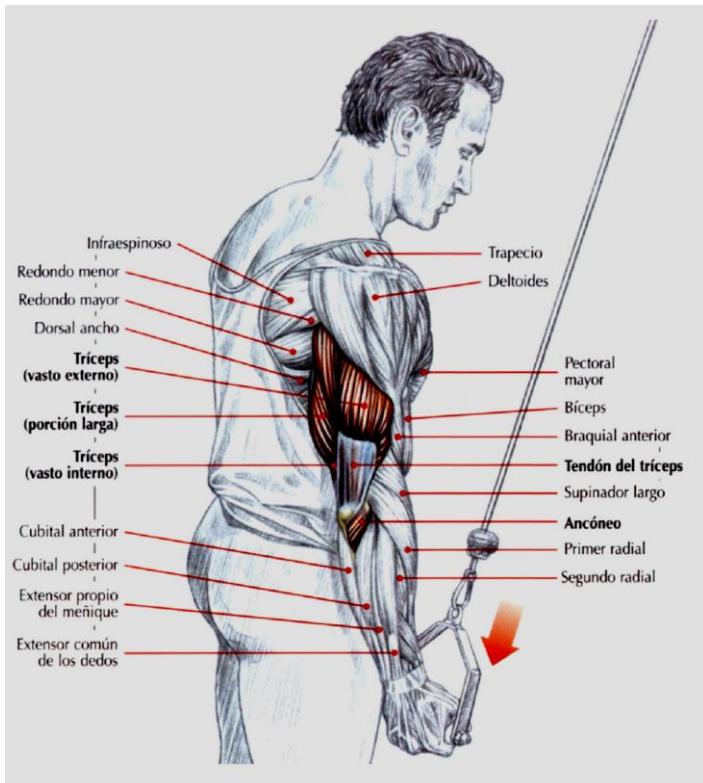
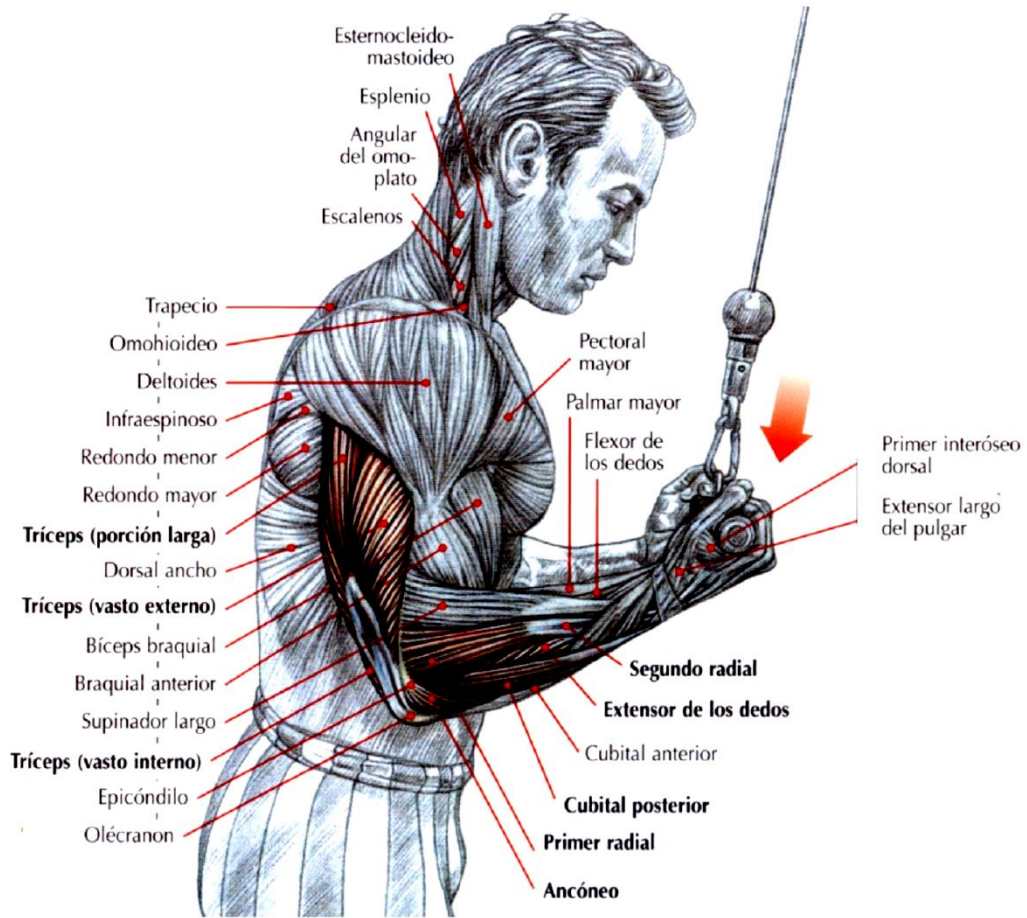
Variante 4: Con una barra recta o romana estando sentado o parado.



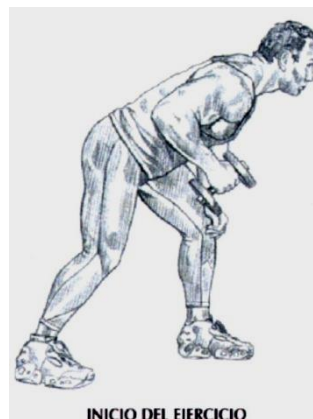
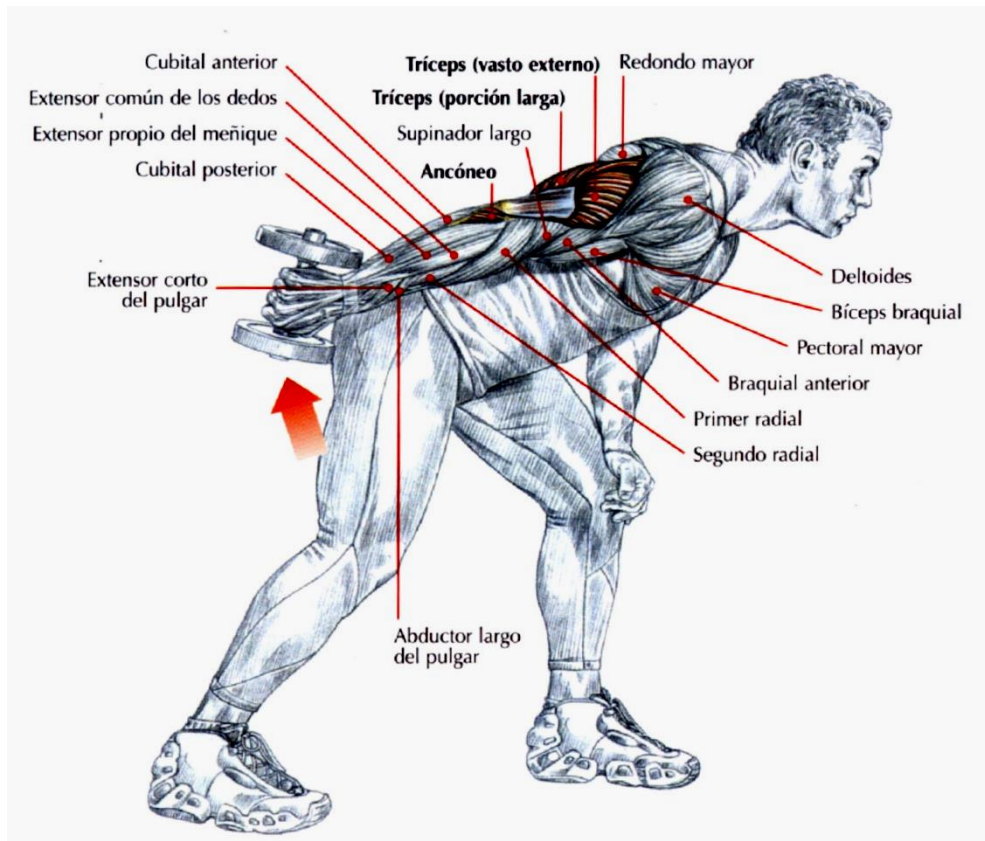
Variante 5: En polea alta, de espaldas a la misma con soga o con la barra corta.



Variante 6: A un brazo o dos, con manija, de frente a la polea alta y mano en supinación.



EXTENSIÓN A UN BRAZO CON MANCUERNA



Músculos Implicados

- Tríceps Braquial
- Ancóneo

Técnica:

Posición Inicial:

De pie o apoyando una rodilla y una mano sobre un banco, mantener la espalda en extensión y alineados los hombros, sostener una mancuerna en una mano con el brazo en extensión cerca del lateral del tronco.

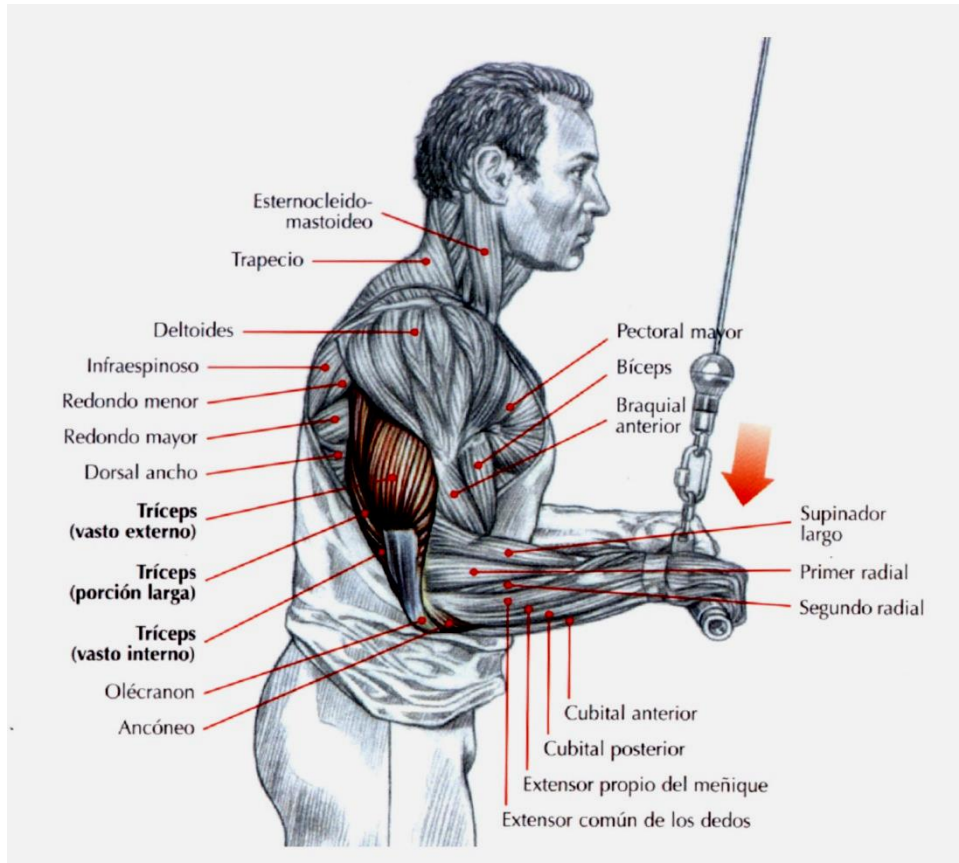
Fase de Extensión:

Extender el codo sin hiperextensión y sin mover el brazo (sólo el antebrazo).

Fase de Flexión:

Flexionar el codo hasta que brazo y antebrazo formen un ángulo de 90°, sin acercar la mancuerna al hombro.

EXTENSIONES EN POLEA



Músculos Implicados

- Tríceps Braquial
- Ancóneo

Técnica:

Posición Inicial:

Ubicado de frente a la polea alta, tomar con ambas manos en pronación algunas de las manijas destinadas para este ejercicio (recta, de ángulo abierto o cerrado) y extender los codos hasta acercarla a los muslos.

Fase de Ascenso:

Flexionar los codos suavemente hasta formar un ángulo de 90° entre el brazo y el antebrazo.

Fase de Descenso:

Volver a la posición inicial sin hiperextender codos y manteniendo inmóviles las muñecas.

Variante: Puede utilizarse una soga, en lugar de las manijas convencionales. Para esto la posición inicial consistirá en llevar los brazos en extensión, al igual que los codos. A partir de allí iniciar la fase de flexión del antebrazo respetando la angulación de 90° en la fase final.

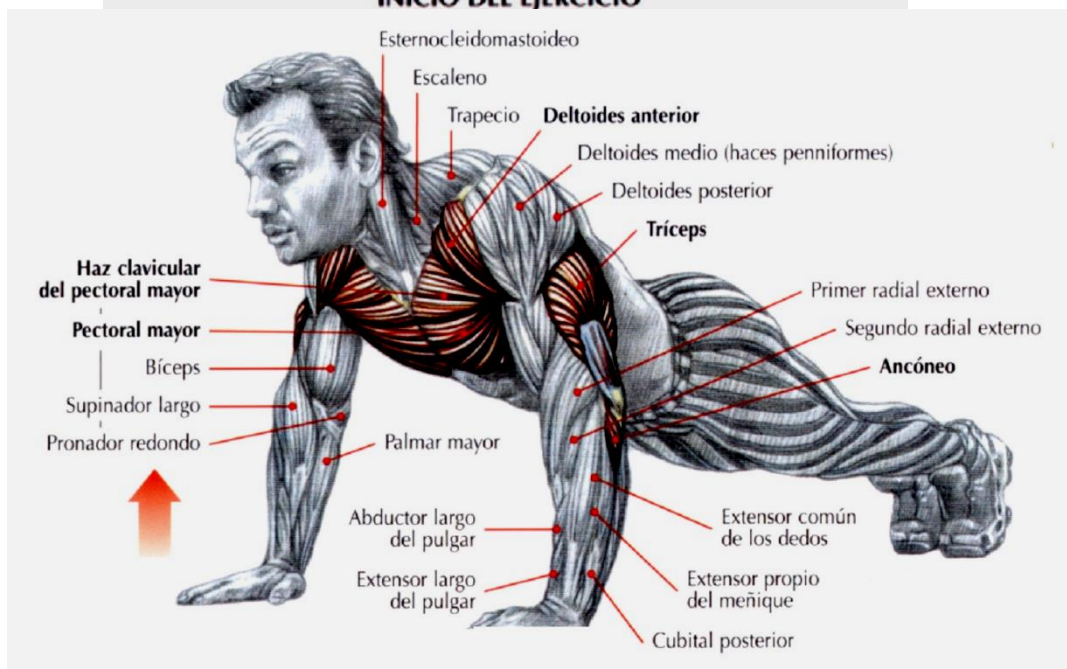
Esta variante permite un acortamiento anticipado de la porción larga del tríceps.

EXTENSIONES DE BRAZOS

Las extensiones pueden ser “Frontales” sobre el piso, acomodando las manos con una separación mayor al ancho de hombros, manteniendo una fuerte contracción abdominal y de glúteos para estabilizar la columna. En alumnos avanzados se utiliza el apoyo de los pies en el piso, y para iniciados, el de las rodillas.

Fase de Descenso:

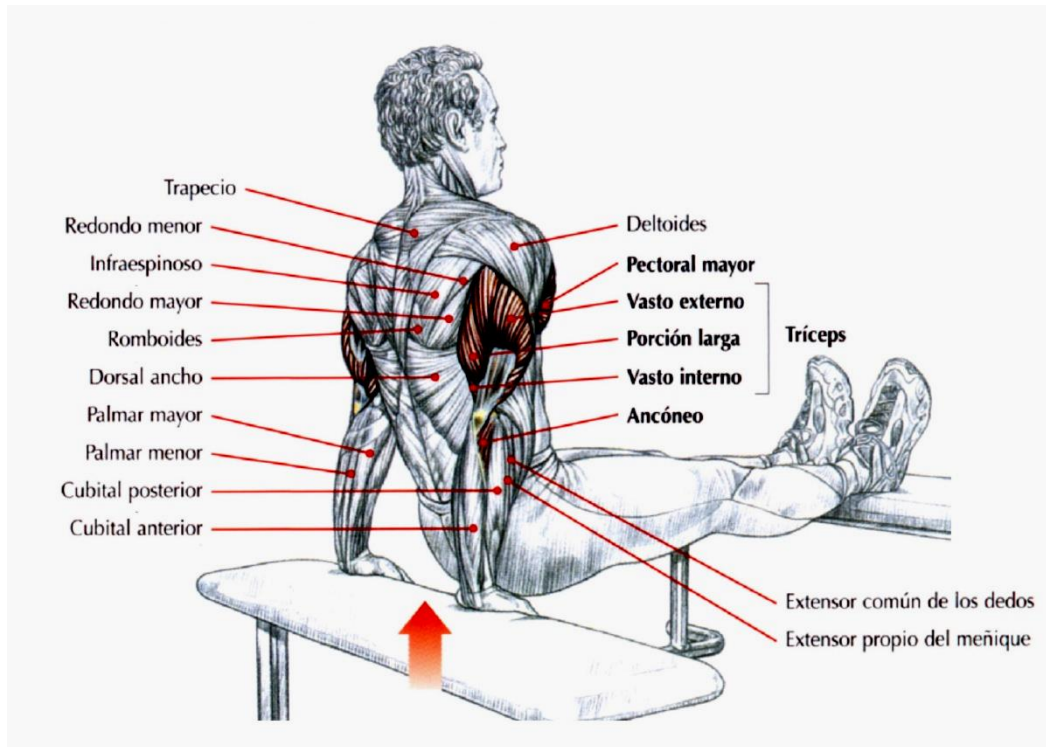
Desde la posición inicial de codos extendidos, flexionarlos llevando la cara entre las manos tratando de acercar “la nariz” al piso manteniendo los codos abiertos. Las manos siempre deben apoyarse con los dedos orientados **hacia adelante**. Es importante mantener el tronco derecho mediante la fuerza abdominal y glútea.



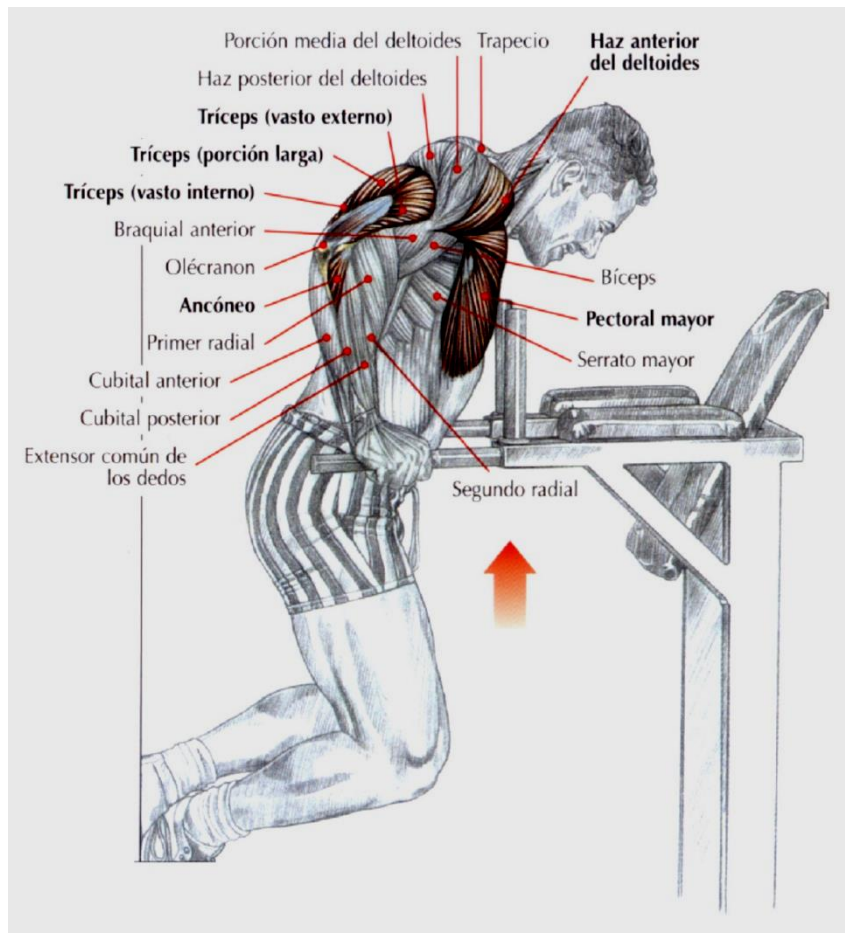
Variante: Apoyando las manos con dedos hacia el frente sobre un banco (de espaldas al mismo), con una separación igual al ancho de hombros, puede optarse por apoyar los pies en el suelo con rodillas flexionadas, o bien sobre otro banco ubicado enfrente.

Flexionar los codos permitiendo el descenso del cuerpo tratando de mantener la mirada y el pecho hacia el frente. Durante esta fase, la cola debe bajar muy cerca del banco para evitar una retropulsión clavicular innecesaria.

Volver a la posición inicial sin hiperextender codos.



FONDO DE TRÍCEPS EN PARALELAS



Músculos Implicados

- Tríceps Braquial
- Ancóneo
- Pectorales (si el tronco se inclina hacia adelante)

Técnica:

Posición Inicial:

De frente al aparato, apoyar las manos en las paralelas dejando el cuerpo suspendido con codos extendidos.

Fase de Descenso:

Flexionar lentamente los codos manteniendo el cuerpo erguido o bien inclinándolo levemente hacia adelante.

Fase de Ascenso:

Volver rápidamente a la posición inicial cuidando de no hiperextender los codos.

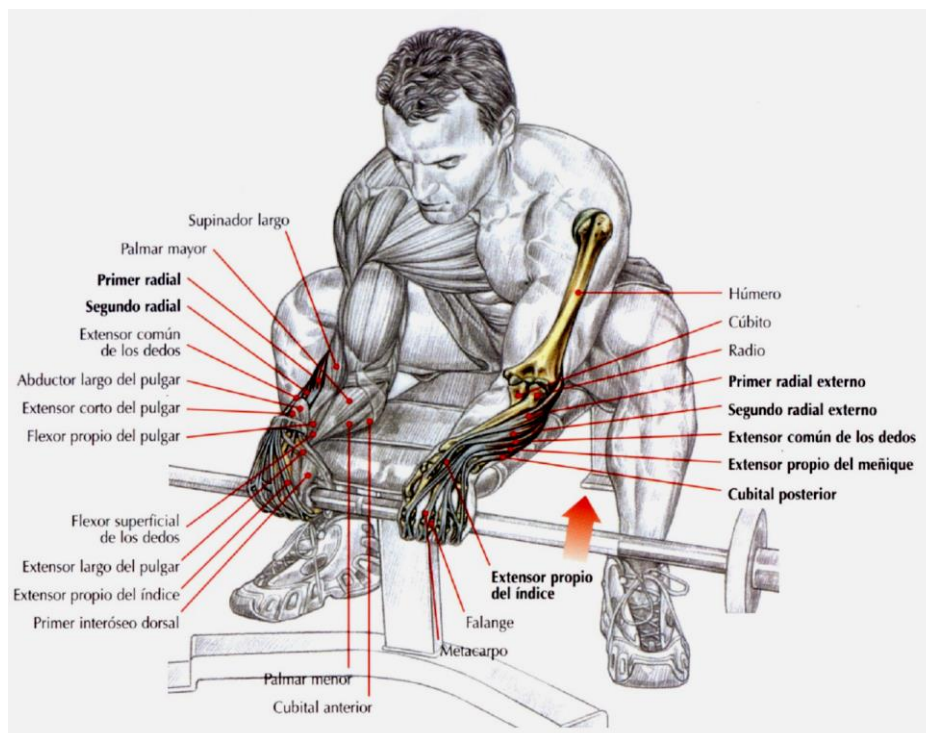
ANTEBRAZO

Músculos Implicados

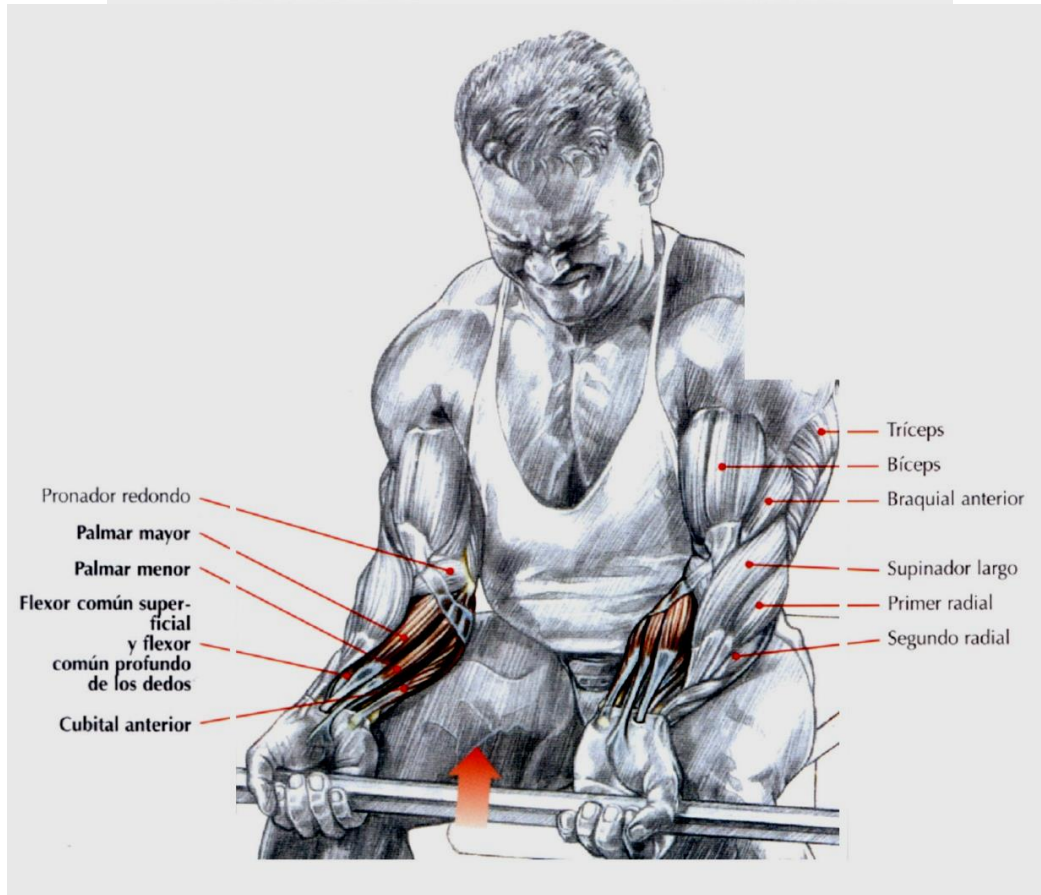
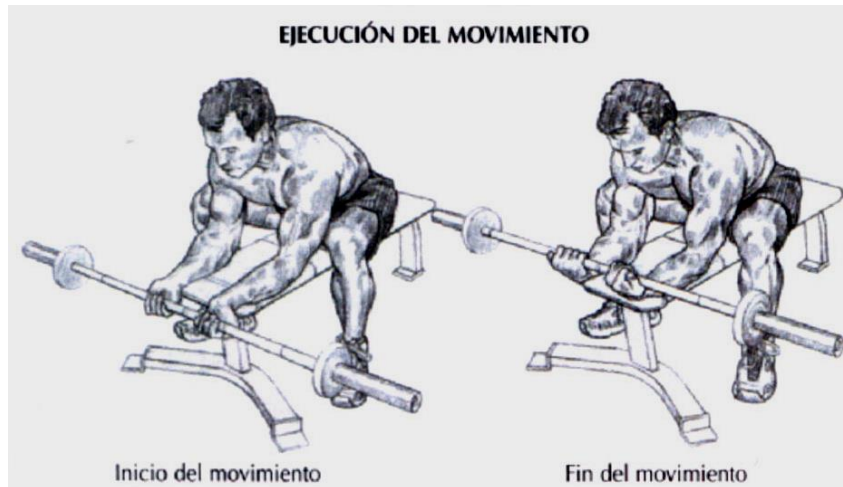
- Pronador Redondo
- Pronador Cuadrado
- Supinador Largo
- Supinador Corto
- Bíceps Braquial

Técnica:

1. Sentado, apoyando antebrazos sobre los muslos y sosteniendo una barra recta corta, con manos en pronación, flexionar y extender muñecas.



- Igual al anterior, tomando la barra con manos en supinación, flexionar y extender muñecas, dejando que la barra se deslice en la palma de las manos, manteniendo los dedos en flexión.



- En la misma posición, tomar un par de mancuernas y realizar los movimientos de pronación y supinación del antebrazo.
- De pie, sobre un banco, enrollar una cuerda en una barrita corta de mancuerna. En el otro extremo de la cuerda poner un disco como resistencia. Mantener el peso lo más cerca posible del cuerpo.