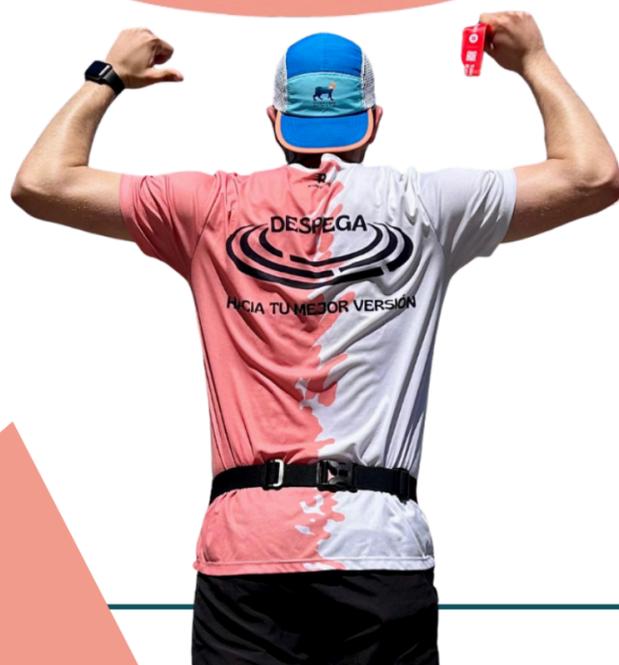


EMPUJE HORIZONTAL



EMPUJE HORIZONTAL

El empuje horizontal implica mover una carga hacia afuera desde el cuerpo en una dirección horizontal, generalmente frente al torso.

Grupos Musculares Trabajados:

- Pecho (Pectorales): Principalmente involucrado en el movimiento de empuje horizontal, especialmente en ejercicios como el press de banca.
- Hombros (Deltoides): Actúan como sinergistas en el empuje horizontal, ayudando a estabilizar y mover los brazos.
- Tríceps (Tríceps Braquial): Se activan para extender los codos y completar el movimiento de empuje en ejercicios como el press de banca.

Flexión de brazos. Push ups

Las flexiones de brazos, comúnmente conocidas como push-ups en inglés, son un ejercicio clásico de entrenamiento que fortalece los músculos del pecho, los hombros, los tríceps y los abdominales. Se pueden realizar en cualquier lugar y no requieren equipo adicional, lo que las convierte en un ejercicio conveniente y efectivo para desarrollar la fuerza del tren superior.

Consejo: Mantén una alineación adecuada del cuerpo durante todo el ejercicio, evitando arquear la espalda o hundir las caderas. Mantén los codos cerca del cuerpo para reducir la tensión en los hombros y evitar lesiones.



- Comienza en una posición de plancha con las manos ligeramente más anchas que los hombros y los dedos apuntando hacia adelante o ligeramente hacia afuera.
- Mantén el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones, con los abdominales y glúteos contraídos.
- Baja el cuerpo flexionando los codos, manteniendo los codos cerca del cuerpo y descendiendo hasta que el pecho casi toque el suelo.
- Mantén una breve pausa en la posición baja y luego empuja el cuerpo hacia arriba, extendiendo los codos y volviendo a la posición inicial.

Press de banca. Bench press

El press de banca es uno de los ejercicios fundamentales para el desarrollo del tren



superior, especialmente los músculos del pecho, los hombros y los tríceps. Se realiza acostado en un banco con una barra en las manos, se baja la barra hacia el pecho y luego se empuja hacia arriba hasta que los brazos estén completamente extendidos.

Consejo: Asegúrate de mantener los hombros estables y las escápulas retraídas durante todo el ejercicio para evitar lesiones en los hombros y maximizar la activación muscular en el pecho.

- Acuéstate en un banco plano con los pies apoyados en el suelo, la espalda bien apoyada en el banco y las escápulas retraídas.
- Agarra la barra con las manos ligeramente más anchas que los hombros, con los dedos envolviendo la barra.
- Levanta la barra del soporte y llévala sobre el pecho, manteniendo los codos flexionados.
- Baja la barra hacia el pecho controladamente, manteniendo los codos cerca del cuerpo y la espalda plana en el banco.
- Detente cuando la barra casi toque el pecho, y luego empuja la barra hacia arriba, extendiendo los brazos y volviendo a la posición inicial.
- Exhala mientras empujas la barra hacia arriba y mantén la contracción en el pecho en la parte superior del movimiento.

 VIDEO: <https://youtu.be/LP21Le7VhkY>



Press de banca con máquina

- Siéntate o recuéstate en la máquina, con la espalda apoyada y los pies firmes en el suelo.
- Agarra las asas con las manos a la altura del pecho.
- Empuja hacia adelante hasta extender los brazos sin bloquear los codos
- Baja lentamente controlando el movimiento hasta la posición inicial.
- Repite manteniendo una respiración constante y buena postura.

 VIDEO: <https://youtu.be/i11gD8Ucbg4>



Trabaja: pectorales, tríceps y deltoides frontales.