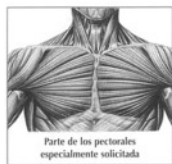


RUTINAS DE MUSCULACION

Pectorales



Parte de los pectorales especialmente solicitada

FLEXIONES DE BRAZOS EN EL SUELO

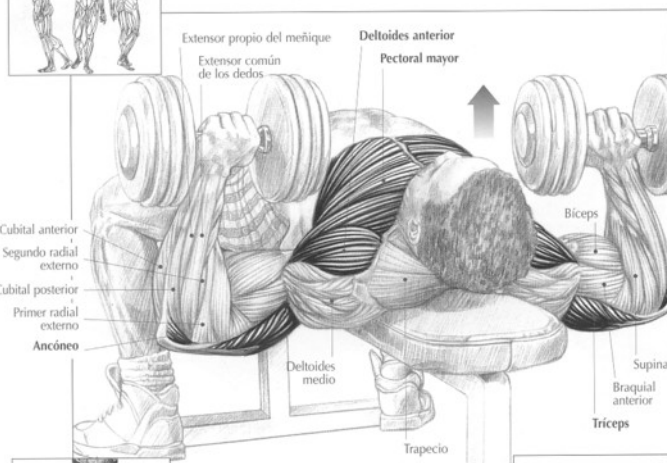
5



Parte de los pectorales especialmente solicitada

PRESS CON MANCUERNAS EN BANCO PLANO

7

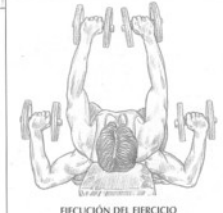


Parte de los pectorales especialmente solicitada

Estirado sobre un banco plano, pies en el suelo para asegurar la estabilidad, brazos extendidos verticalmente, manos frente a frente en semi-pronación y cogiendo las mancuernas:

- inspirar y bajar la barra hasta el nivel del pecho flexionando los codos y efectuando una rotación de los antebrazos para llevar las manos a una pronación completa;
- desarrollar, cuando las manos se encuentran frente a frente, efectuar una contracción isométrica para localizar el esfuerzo sobre la parte esternal de los pectorales mayores. Espirar al final del movimiento.

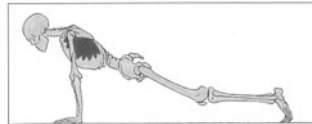
Este ejercicio es similar al press con barra pero por su mayor amplitud de ejecución, favorece el estiramiento de los pectorales mayores. Aunque con menor intensidad, los tríceps y los deltoides también son solicitados.



EJECUCIÓN DEL EJERCICIO



INICIO DEL EJERCICIO



Durante la ejecución de las «flexiones», los serratos mayores contrahidos mantienen los omóplatos sobre la caja torácica, solidarizando los brazos del

En apoyo de cara al suelo, brazos estirados, manos separadas en una longitud igual a la anchura de los hombros (o más), pies juntos o muy poco separados:

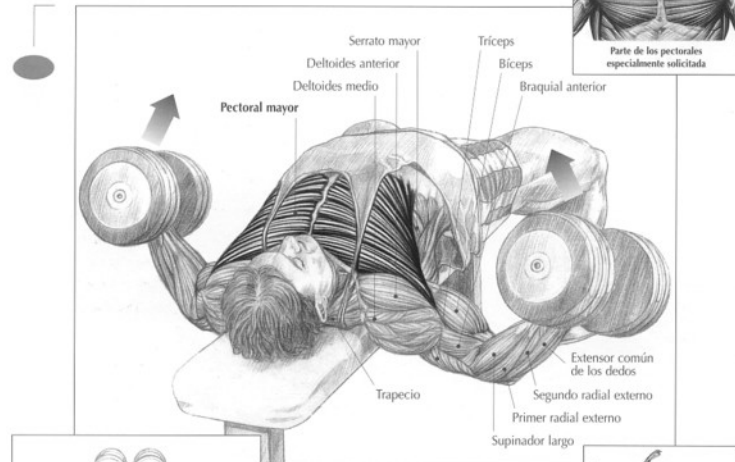
- inspirar y flexionar los brazos para llevar la caja torácica cerca del suelo, siempre evitando curvar demasiado la región lumbar;
- empujar sobre el suelo hasta conseguir la extensión completa de los brazos;

Este movimiento es excelente para el pectoral mayor y los tríceps. Puede ser realizado en cualquier parte.

Variando la inclinación del tronco, el trabajo se localiza en:

- sobre el haz clavicular del pectoral mayor: pies elevados;
- sobre la parte inferior del pectoral mayor: tronco elevado.

8 APERTURAS CON MANCUERNAS EN BANCO PLANO



EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

Estirado sobre un banco estrecho para no molestar los movimientos de los hombros, mancuernas cogidas con las manos, brazos extendidos o codos ligeramente flexionados para aliviar la articulación:

- inspirar y después separar los brazos hasta la horizontal;
- elevar los brazos hasta la vertical espirando al mismo tiempo;
- provocar una pequeña contracción isométrica al final del movimiento para acentuar el trabajo sobre la parte esternal de los pectorales.

Este ejercicio nunca se efectúa cargado. Esencialmente, localiza el esfuerzo sobre los pectorales mayores. Constituye un ejercicio de base para la expansión torácica que contribuye a aumentar la capacidad pulmonar. Además, es un excelente movimiento de flexibilización muscular.



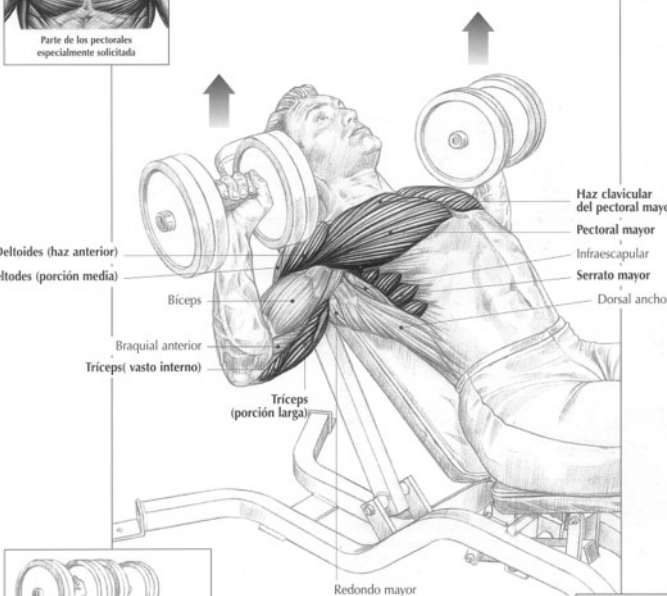
Parte de los pectorales especialmente solicitada



Parte de los pectorales especialmente solicitada

PRESS CON MANCUERNAS EN BANCO INCLINADO

9



FIN DEL MOVIMIENTO

Sentado en un banco más o menos inclinado (no más de 60° para no trasladar el trabajo hacia los deltoides), codos flexionados, mancuernas cogidas con las manos en pronación:

- inspirar y estirar los brazos verticalmente acercando las mancuernas. Espirar al final del movimiento.

Este ejercicio, intermedio entre el press con barra y las aperturas en banco inclinado, trabaja los pectorales —principalmente los haces claviculares— al mismo tiempo que los flexibiliza. También solicita la porción anterior de los deltoides, el serrato mayor y el pectoral menor (ambos fijadores del omóplato que permiten solidarizar el brazo al busto) así como los tríceps pero menos intensamente que en el press con barra.

Variante. — Iniciando el desarrollo con las manos en pronación y efectuando una rotación de las muñecas para situar las manos en semipronación, con las mancuernas frente a frente, se localiza el esfuerzo sobre la parte esternal de los pectorales mayores.



EJECUCIÓN DEL EJERCICIO