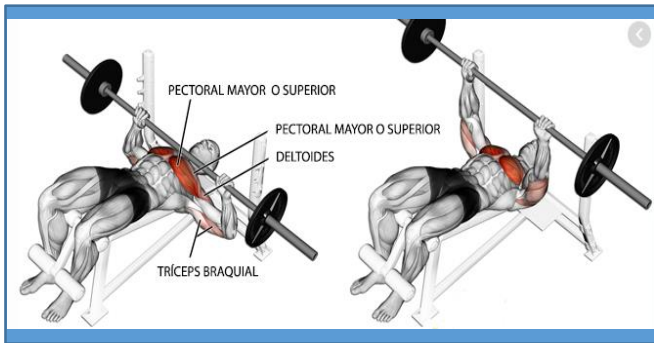


PRESS DE BANCA



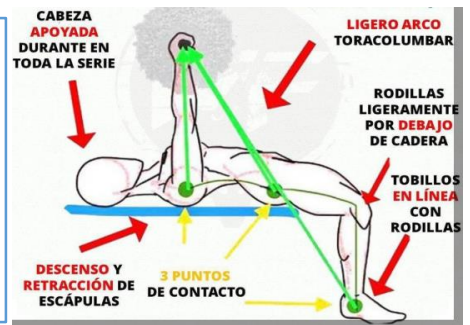
MÚSCULOS TRABAJADOS: Pectoral mayor, pectoral menor, deltoides, bíceps braquial.

¿QUE NECESITAS? : Banco plano con estructura, barra, discos, cierres.

AJUSTES: Barra en los apoyos y metemos los discos de peso en la barra y acoplamos los cierres para que no se mueva.

COLOCACION INICIAL

- Cabeza, hombros y glúteo apoyados en el banco
- Pies en el suelo en línea con las rodillas
- Agarre ligeramente mayor a la anchura de los hombros
- Barra alineada con los brazos y hombro.
- La altura de la barra a la misma longitud del brazo o ligeramente superior.
- Agarre completo de la mano con el pulgar cerrando el puño.



EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- 1 **Movimiento.** Desde la posición inicial flexionamos los codos y bajamos la barra hasta la altura del pecho de manera lineal sin tocar.
- 2 **Respiración.** Respiración fluida y continua, inspirando en la bajada y expirando en la subida

Variaciones

- Agarre ancho
- Agarre estrecho

Ejercicios similares

- Press banca con mancuernas
- Press de banca en multipower
- Press de banca inclinado / declinado
- Press de pecho en máquina

Errores comunes

