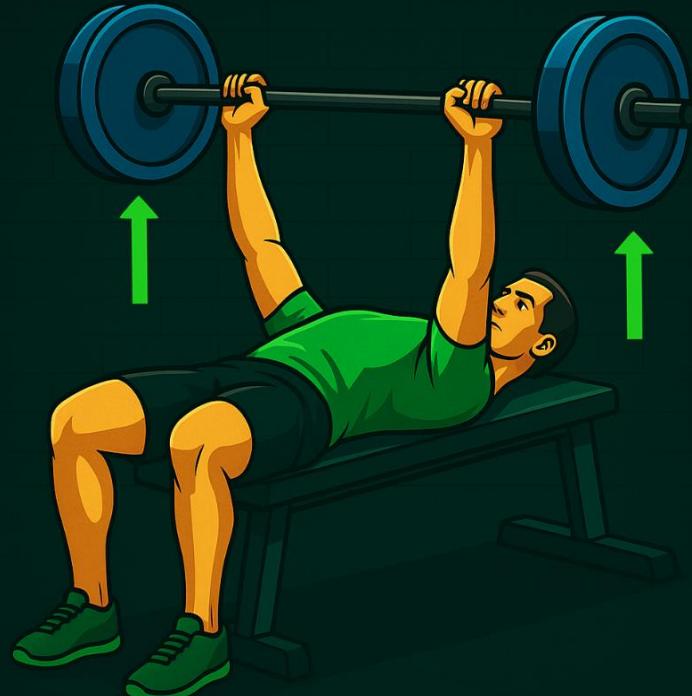


PRESS BANCA

MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides y tríceps.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumarse en el banco con los pies firmes en el suelo y el core estable. Sujetar la barra con agarre algo más ancho que los hombros. Bajar la barra hacia el centro del pecho controlando el movimiento. Empujar la barra hacia arriba extendiendo los brazos sin perder la alineación del tronco.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Press inclinado con carga ligera, barra técnica o PVC.
- 2–3 series × 8–10 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Trabajo con carga moderada manteniendo trayectoria y control.
- 3 series × 6–10 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Press pesado o con tempo lento en la fase excéntrica (subida de la barra).
- 3–4 series × 4–8 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para el desarrollo del pectoral y la fuerza de empuje horizontal. Muy útil para mejorar fuerza máxima y como base de cualquier programa de tren superior. Ejercicio imprescindible en sesión de pectoral.