

PRESS BANCA INCLINADO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides y tríceps.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumarse en el banco inclinado manteniendo 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 la parte alta 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 rango completo y control.
- 3 series × 6–10 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

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

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio clave para desarrollar la parte superior del pecho y mejorar la potencia de empuje vertical y diagonal. Muy útil como complemento del press banca plano y para equilibrar el desarrollo del tren superior. Ejercicio fundamental en sesión de pectoral.