

PRESS BANCA DECLINADO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides y tríceps.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumbarse en el banco declinado con los pies bien sujetos y el core firme. Sujetar la barra con agarre ligeramente más ancho que los hombros. Bajar la barra hacia la parte baja del pecho manteniendo los codos controlados. Empujar la barra hacia arriba extendiendo los brazos sin perder la alineación del tronco.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

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

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

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

NIVEL 3 - AVANZADO

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

APLICACIÓN PRÁCTICA

Excelente ejercicio para enfatizar la parte inferior del pectoral y generar mayor potencia en el patrón de empuje horizontal. Muy útil para mejorar fuerza máxima y reducir estrés en los hombros respecto a otras variantes. Ejercicio importante en sesión de pectoral.