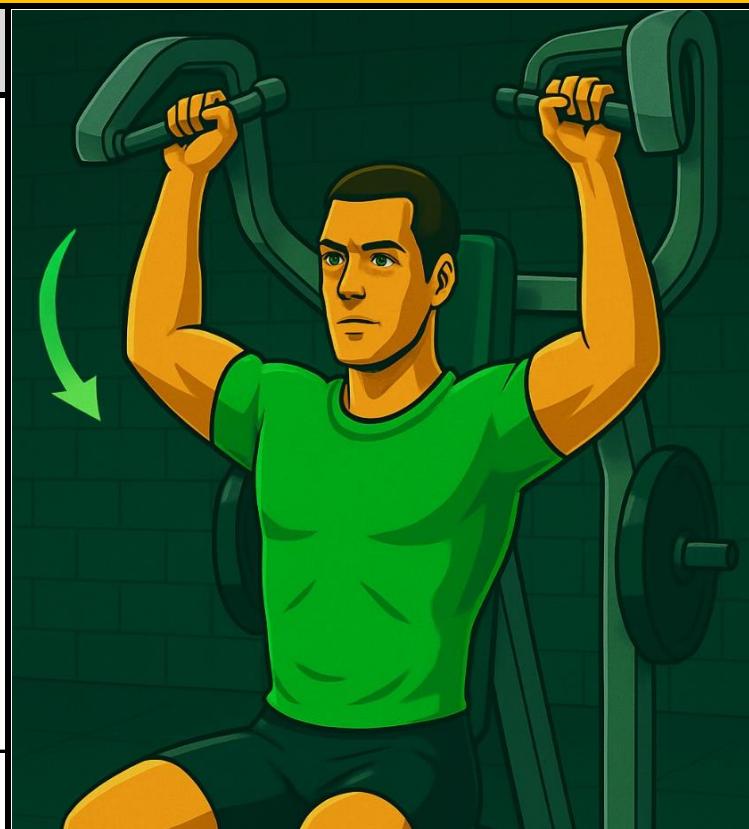


# PRESS DE HOMBROS EN MÁQUINA

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio y tríceps.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse en la máquina con la espalda apoyada y el core firme. Sujetar las empuñaduras con los codos flexionados y alineados bajo las manos. Empujar las manetas hacia arriba extendiendo los brazos sin perder la estabilidad del tronco. Bajar de forma controlada hasta volver a la posición inicial manteniendo la tensión en los hombros.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Press con carga ligera y movimiento controlado.
- 2–3 series × 10–12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aumentar carga manteniendo técnica y rango completo.
- 3 series × 8–12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Carga elevada o tempo lento en la fase excéntrica (bajada).
- 3–4 series × 6–10 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para desarrollar fuerza y volumen en los deltoides con alta estabilidad. Útil para progresar hacia presses libres y para trabajos de hipertrofia del hombro con menor exigencia técnica.