



Diario
CAZADOR

howtogym.online

A man is lying on a bench in a gym, performing a bench press. He is holding a barbell with weights above his head. The gym is filled with various pieces of equipment, and the lighting is dramatic, highlighting the man's muscles. The text 'Ejercicios PECHO' is overlaid on the image.

Ejercicios **PECHO**

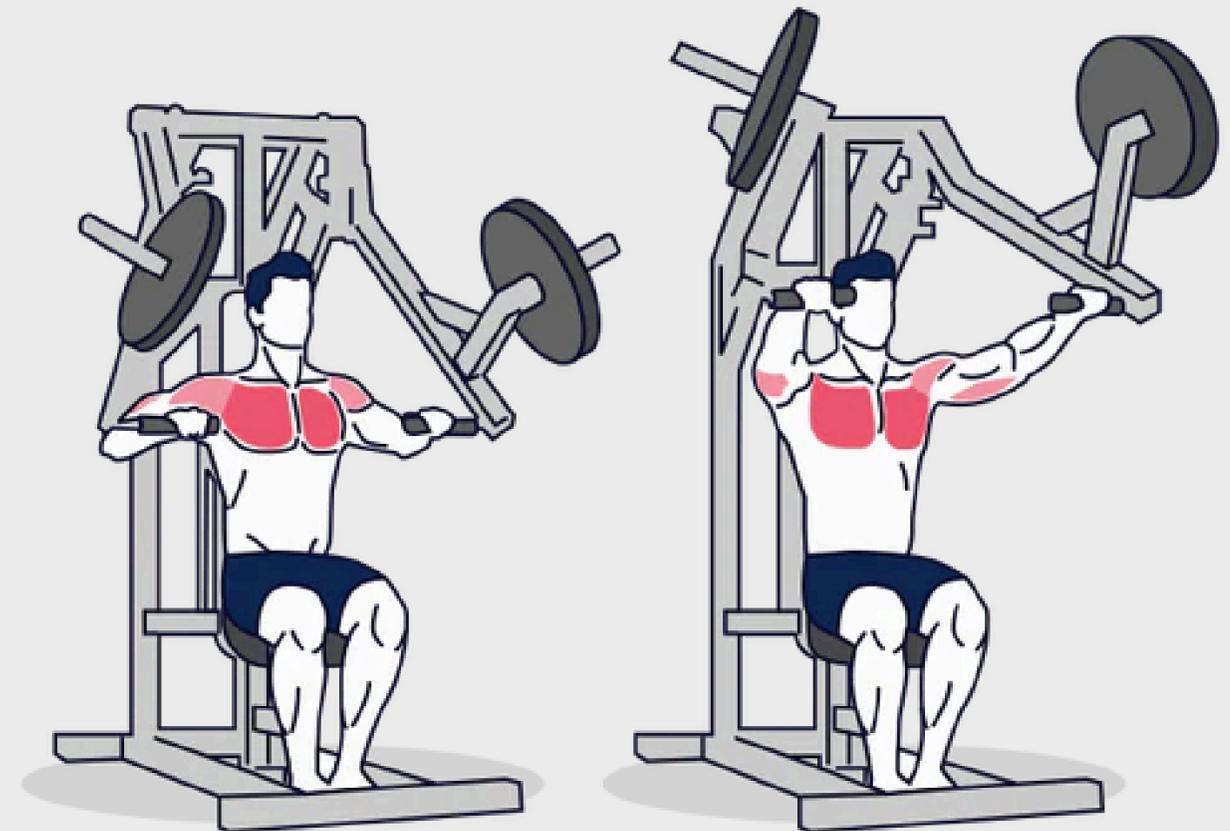
Aqui empieza la famosa rutina de PPL (Push, pull and legs)
Empezamos la semana con ejercicios esenciales para pecho

Pecho

PRESS INCLINADO- MAQUINA

Si quieres más volumen en el pectoral y quieres que se note bien este ejercicio está comprobado que es el mejor para ello.

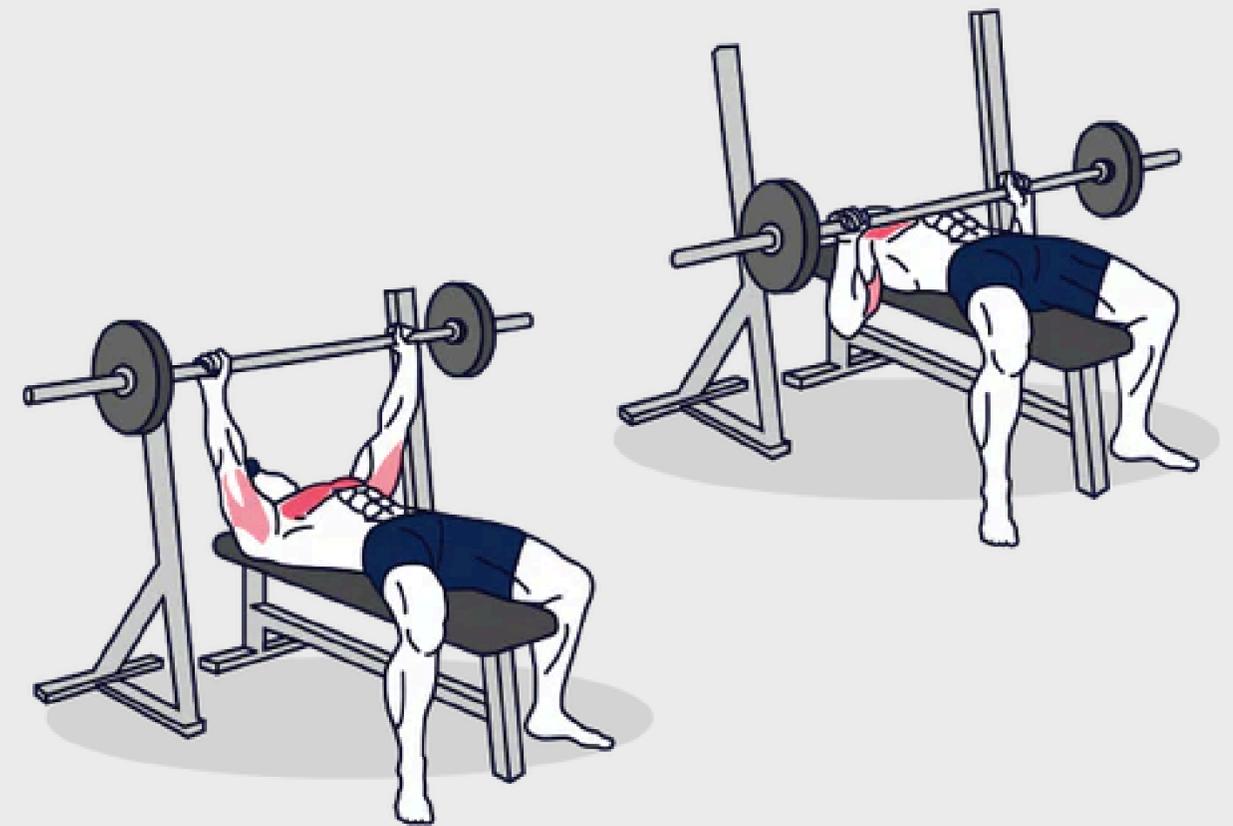
es el ejercicio más completo y lo mejor es que como es en máquina, la técnica es lo que más se cuida aquí.



Pecho

PRESS PLANO- MAQUINA

El press plano es un ejercicio poderoso para desarrollar el pecho, específicamente el pectoral mayor, además de involucrar hombros y tríceps. Ideal para quienes buscan entrenar de forma segura y efectiva.



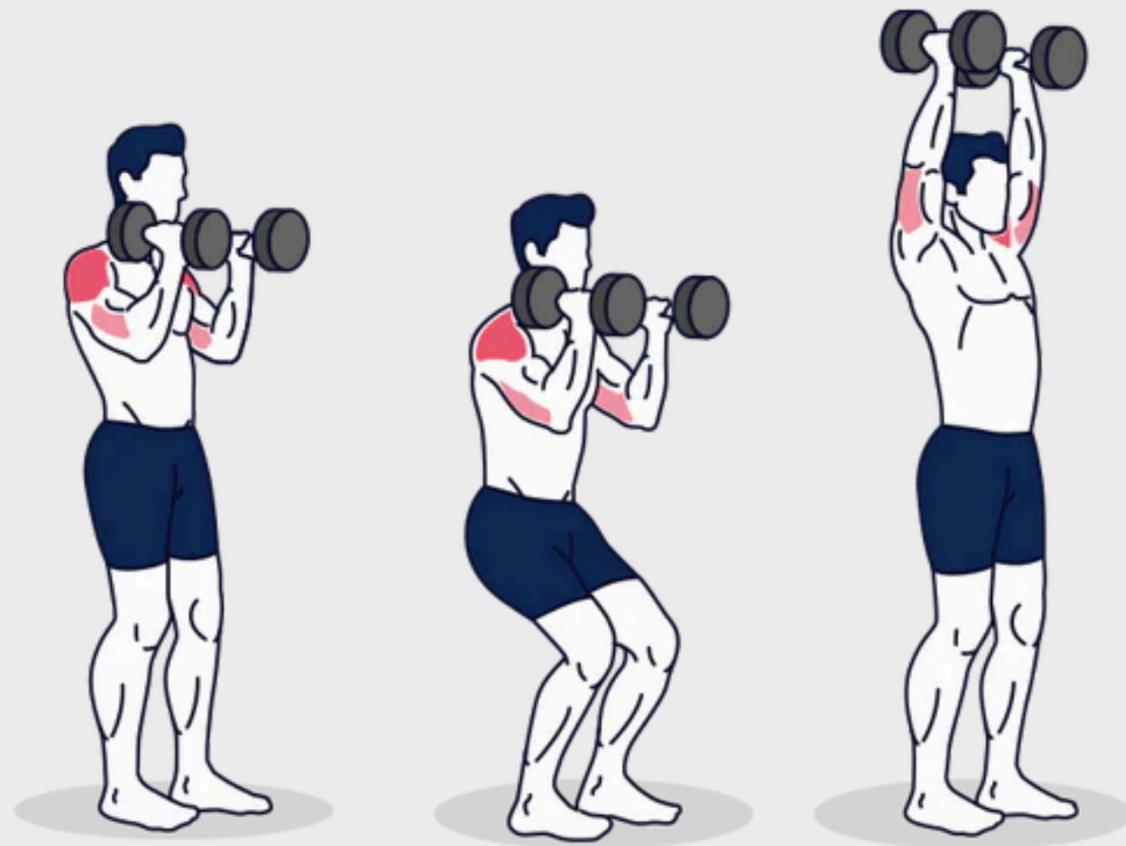
A person is shown from the chest up, lying on a bench and performing a barbell bench press. The person's arms are extended upwards, holding a barbell with large black weight plates. The gym background is dimly lit, showing various pieces of equipment. The text 'Ejercicios HOMBRO' is overlaid on the image.

Ejercicios **HOMBRO**

En el mismo día de pecho es preferible entrenar hombro, pues al entrenar pecho, indirectamente estás estimulando el hombro, es por eso que es preferible hacerlo el mismo día.

Hombro

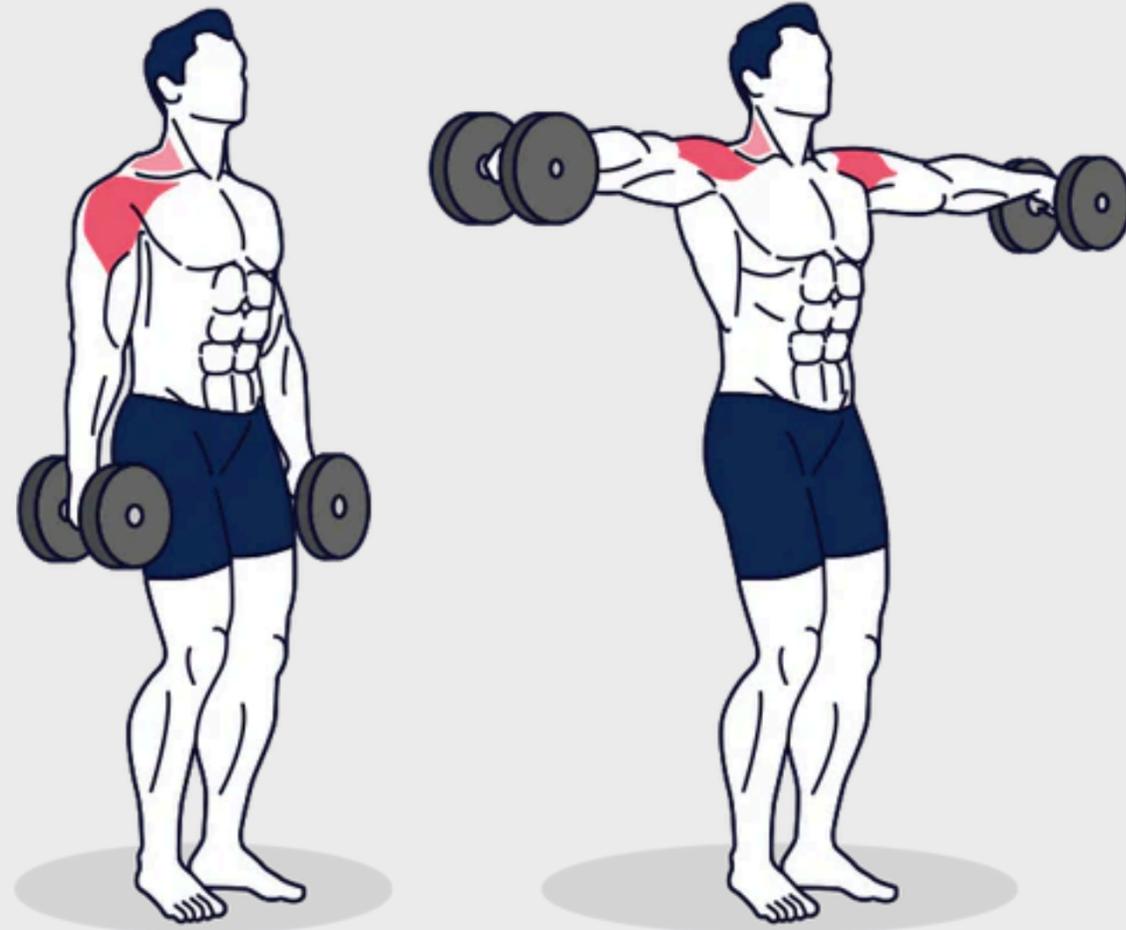
PRESS MILITAR



El press militar con mancuernas es un ejercicio imprescindible para desarrollar hombros fuertes y equilibrados, trabajando principalmente el deltoides anterior, pero también activando el deltoides lateral, trapecio y tríceps. A diferencia de la máquina, permite un rango de movimiento más natural y estimula los músculos estabilizadores, mejorando la coordinación y el equilibrio.

Es perfecto para quienes buscan fuerza, simetría y definición en los hombros. ¡Un clásico que no puede faltar en tu rutina para construir una figura poderosa y atlética!

Hombro **LATERALES**



Las elevaciones laterales con mancuernas son el ejercicio estrella para esculpir unos hombros anchos y bien definidos, con un enfoque directo en el deltoides lateral. Además, ayudan a mejorar la forma de tus hombros, aportando volumen y redondez, lo que realza la apariencia de tu torso.

Este movimiento no solo potencia la estética, sino también la estabilidad y la fuerza funcional de tus hombros. ¡Un ejercicio imprescindible para destacar en cualquier rutina de entrenamiento!

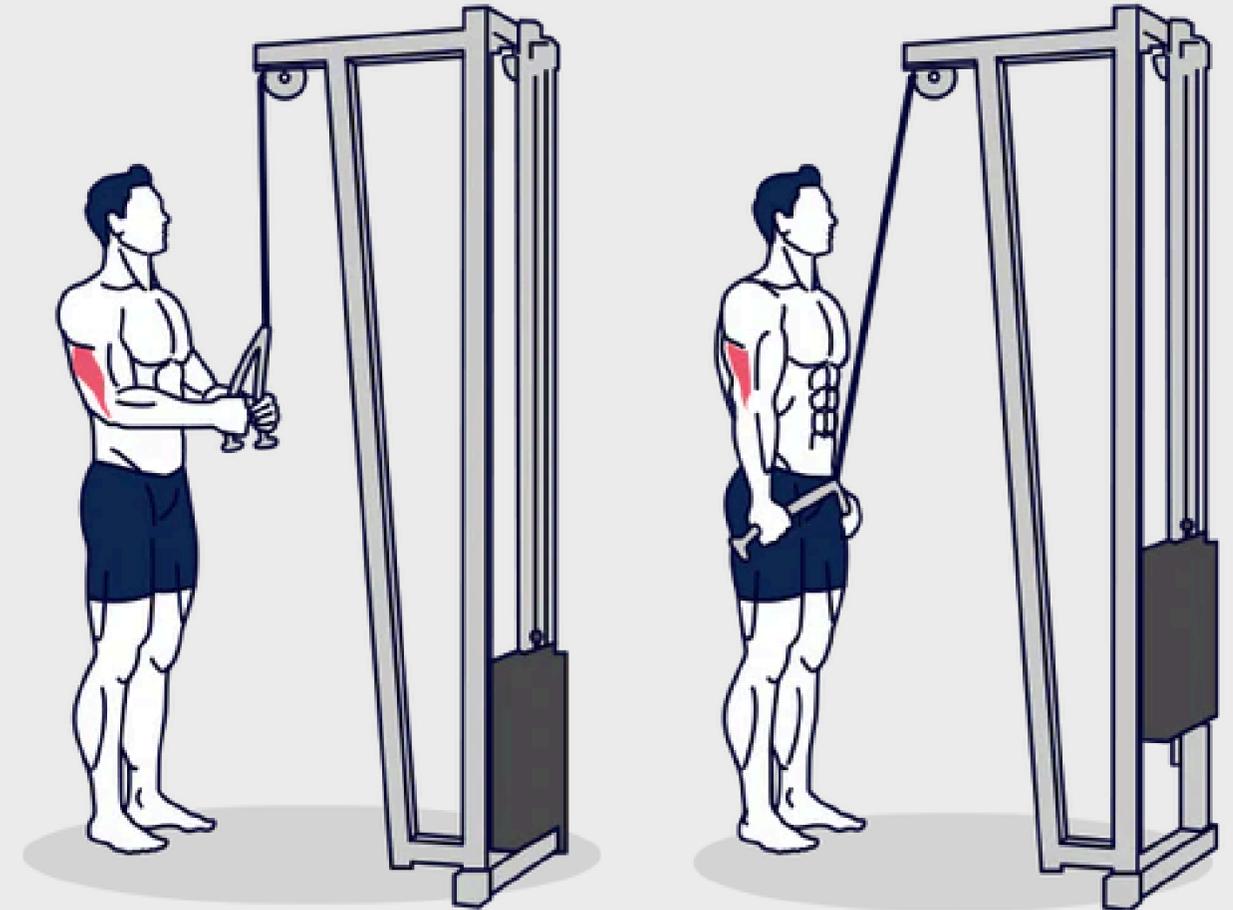
A person is lying on a bench in a gym, performing a triceps exercise. They are holding a barbell with both hands, and their arms are extended upwards. The barbell has black weight plates with red markings. The background shows various gym equipment and a bright, well-lit environment.

Ejercicios **TRICEPS**

El entrenamiento de tríceps fortalece el músculo trasero del brazo, clave en movimientos de empuje y para ganar fuerza y definición.

Triceps **EXTENSIÓN EN CUERDA**

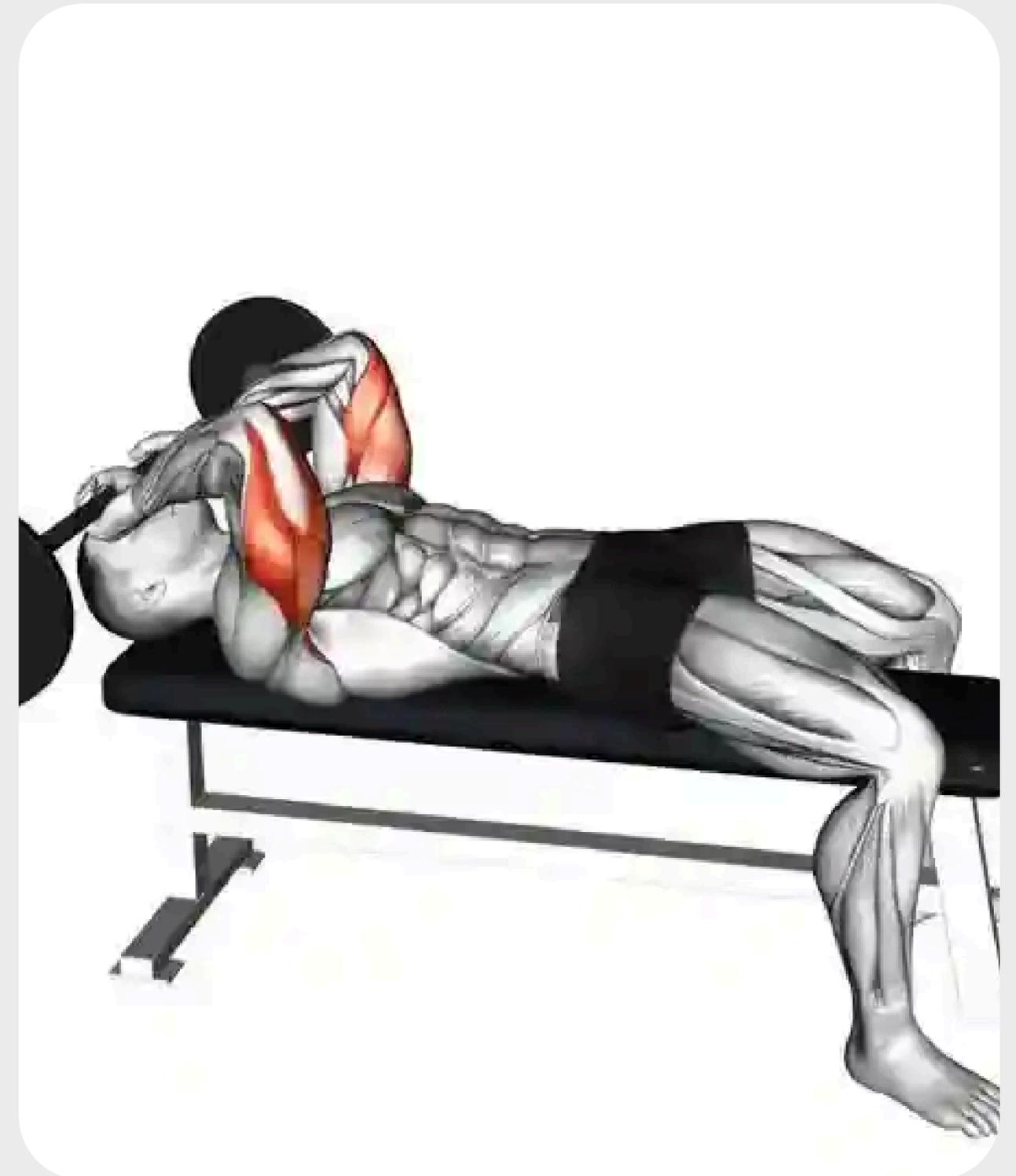
La extensión de tríceps en cuerda es un ejercicio que trabaja el músculo mediante la extensión del codo usando una cuerda en polea. Ayuda a desarrollar fuerza, definición y volumen, enfocándose en las tres cabezas del tríceps para un desarrollo completo.



Triceps

SKULL CRUSHERS

Los skull crushers son un ejercicio de aislamiento que trabaja intensamente el tríceps al extender los codos con peso desde una posición acostada. Son ideales para ganar fuerza, tamaño y definición en este músculo.



A person is shown from the chest up, lying on a bench in a gym, performing a bicep curl with a barbell. The person's arms are extended upwards, holding the barbell. The background shows various gym equipment and a blurred figure of another person in the distance. The lighting is dramatic, highlighting the person's muscles.

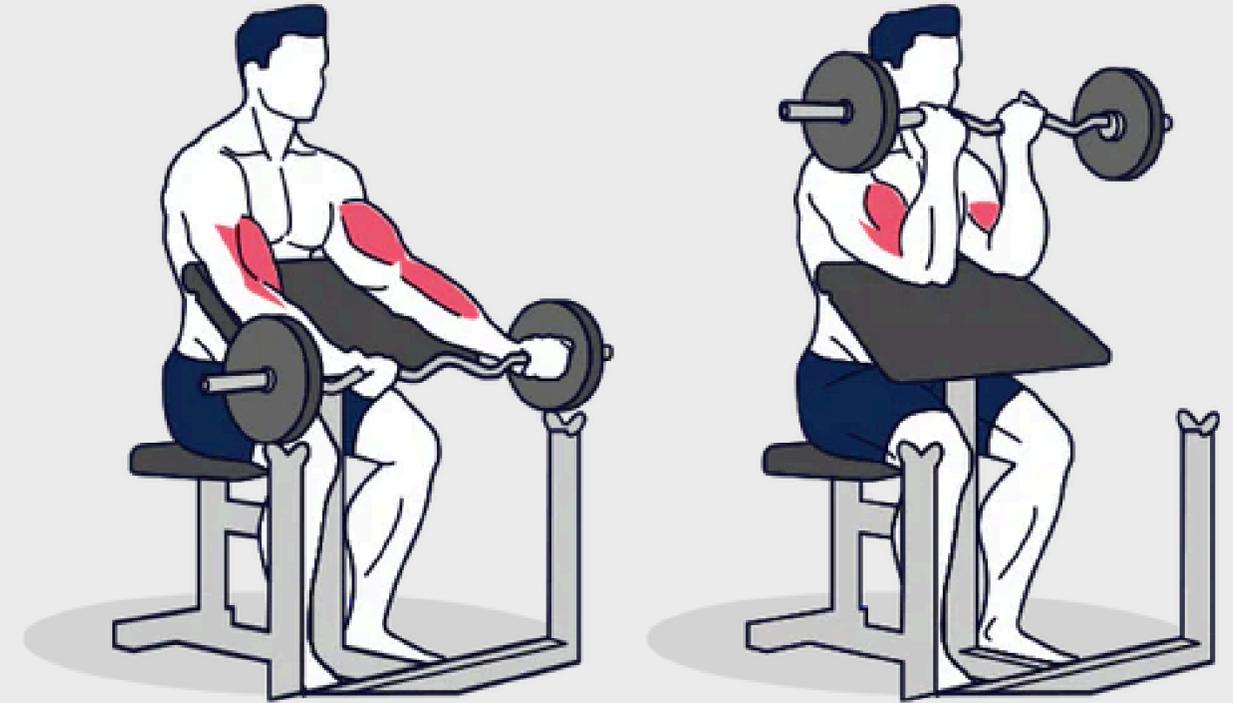
Ejercicios **BICEPS**

El entrenamiento de bíceps fortalece el músculo frontal del brazo, clave en movimientos de tracción y para ganar volumen y definición.

Biceps

CURL PREDICADOR

El curl predicador es un ejercicio que aísla el bíceps al realizar flexiones de codo con soporte en un banco inclinado. Ayuda a ganar fuerza, tamaño y definición, enfatizando la parte baja del bíceps.



Biceps

CURL MARTILLO

El curl martillo es un ejercicio que trabaja bíceps y braquial al levantar las pesas con agarre neutro. Mejora fuerza, grosor y definición en los brazos.



A person is shown from the chest up, lying on a bench and performing a barbell bench press. The person's arms are extended upwards, holding a barbell with both hands. The barbell has large black weight plates on either side, with a red '20' visible on the right plate. The background is a dimly lit gym with various pieces of equipment.

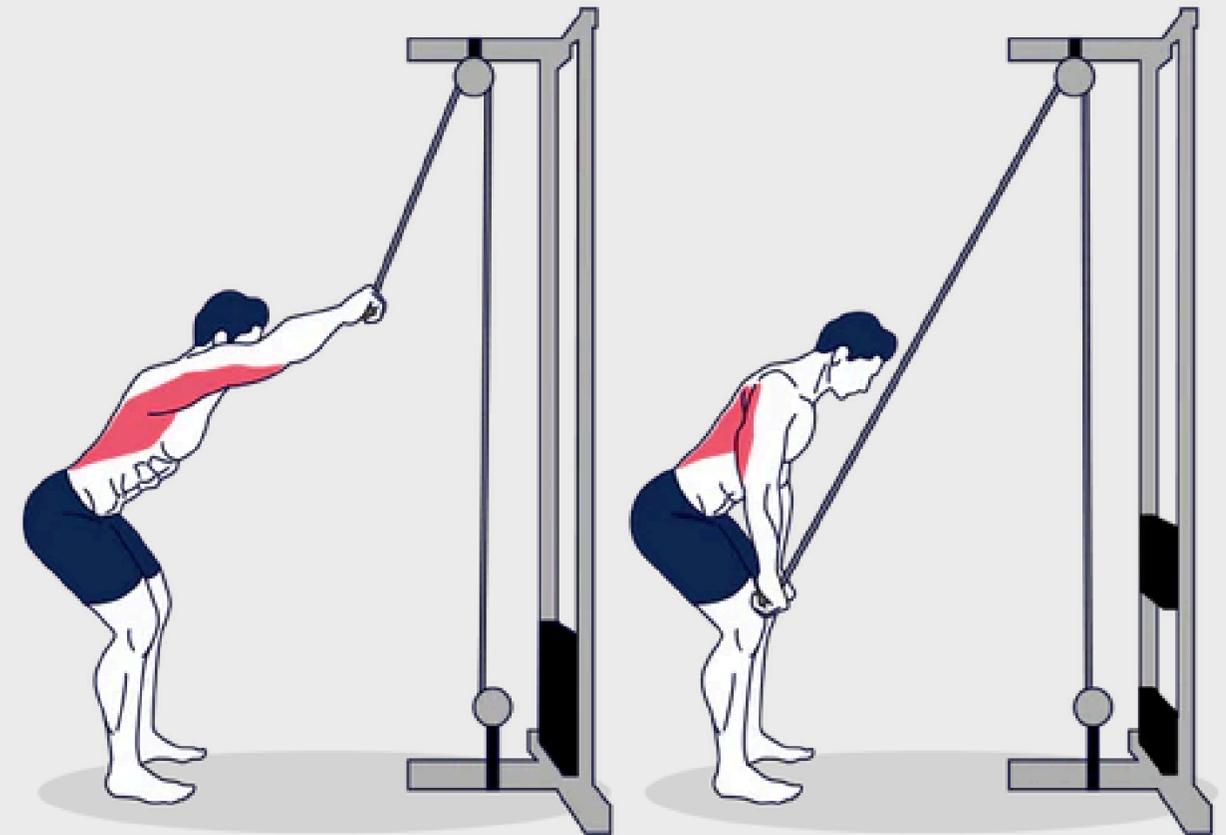
Ejercicios **ESPALDA**

El entrenamiento de espalda desarrolla fuerza y grosor en la zona dorsal, clave para mejorar la postura y en movimientos de tracción.

Espalda

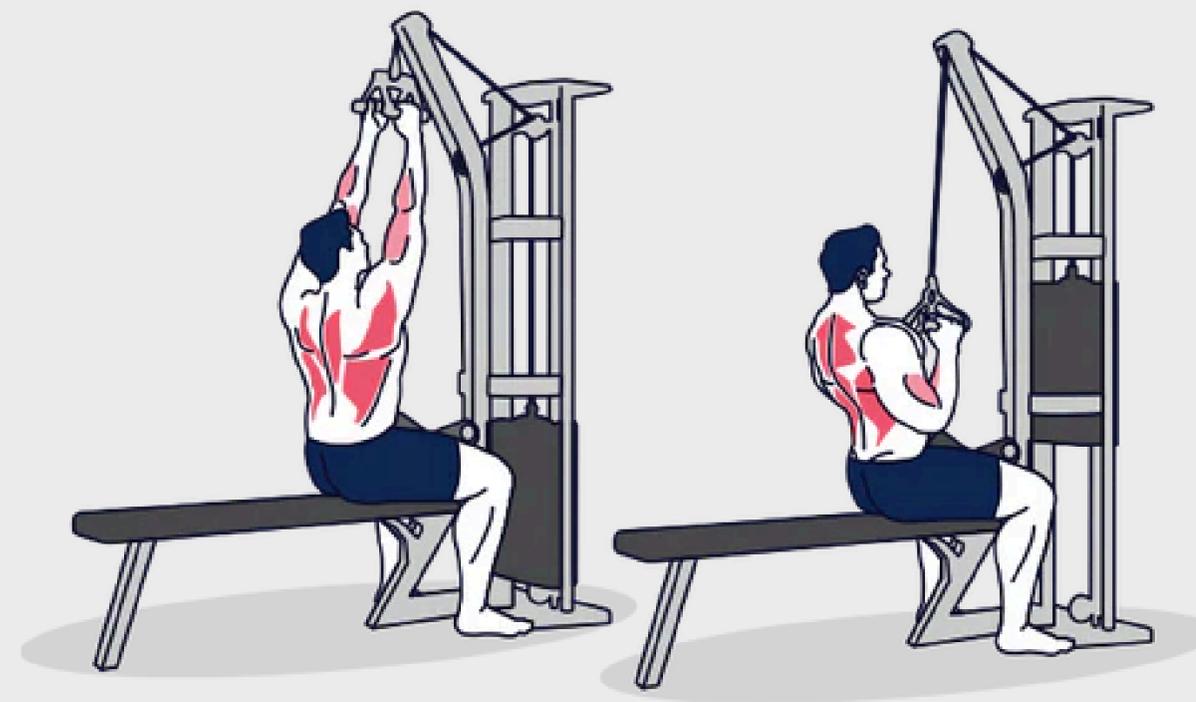
JALÓN DORSAL

El curl martillo es un ejercicio que trabaja bíceps y braquial al levantar las pesas con agarre neutro. Mejora fuerza, grosor y definición en los brazos.



Espalda **JALÓN AL PECHO CERRADO**

El curl predicador es un ejercicio que aísla el bíceps al realizar flexiones de codo con soporte en un banco inclinado. Ayuda a ganar fuerza, tamaño y definición, enfatizando la parte baja del bíceps.



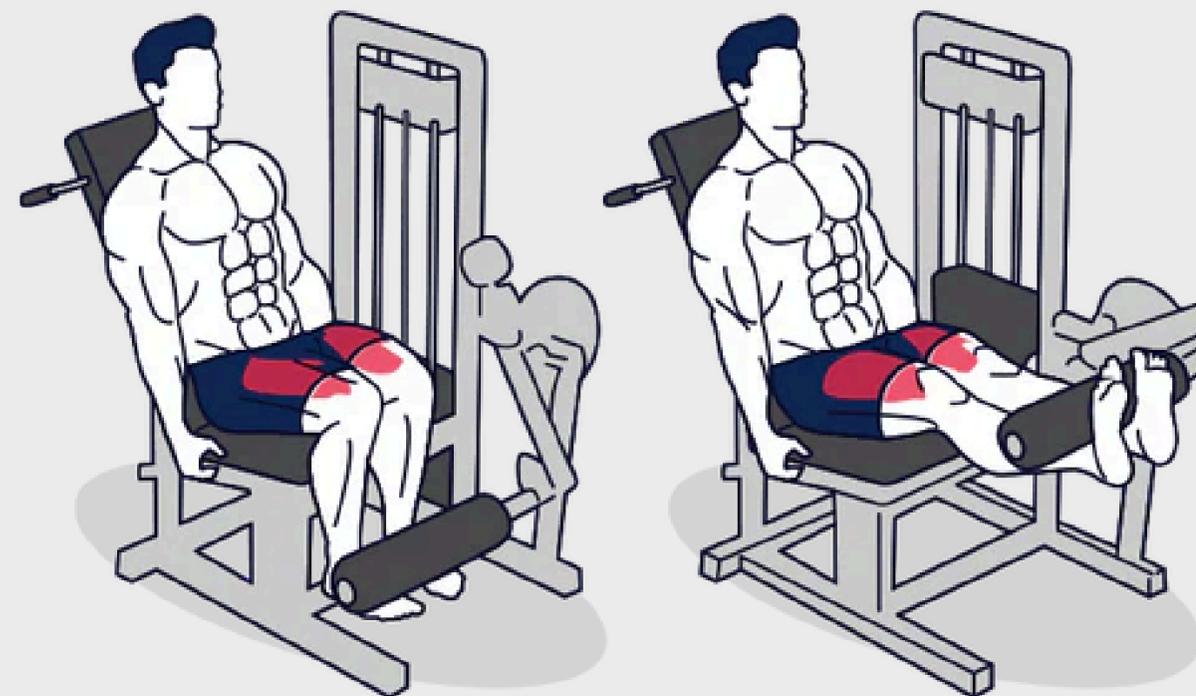


Ejercicios
PIERNA

El entrenamiento de cuádriceps fortalece el músculo frontal del muslo, clave para la potencia en piernas y movimientos como correr, saltar y sentadillas.

Pierna **EXTENSIÓN DE PIERNA**

La extensión de pierna en máquina aísla los cuádriceps al levantar peso con las piernas desde una posición sentada. Es ideal para ganar fuerza, definición y resistencia en el muslo.



Pierna

FEMORAL ACOSTADO

El femoral acostado es un ejercicio que trabaja los músculos isquiotibiales al flexionar las piernas contra resistencia mientras estás acostado. Ayuda a desarrollar fuerza, tamaño y equilibrio en la parte posterior del muslo.



