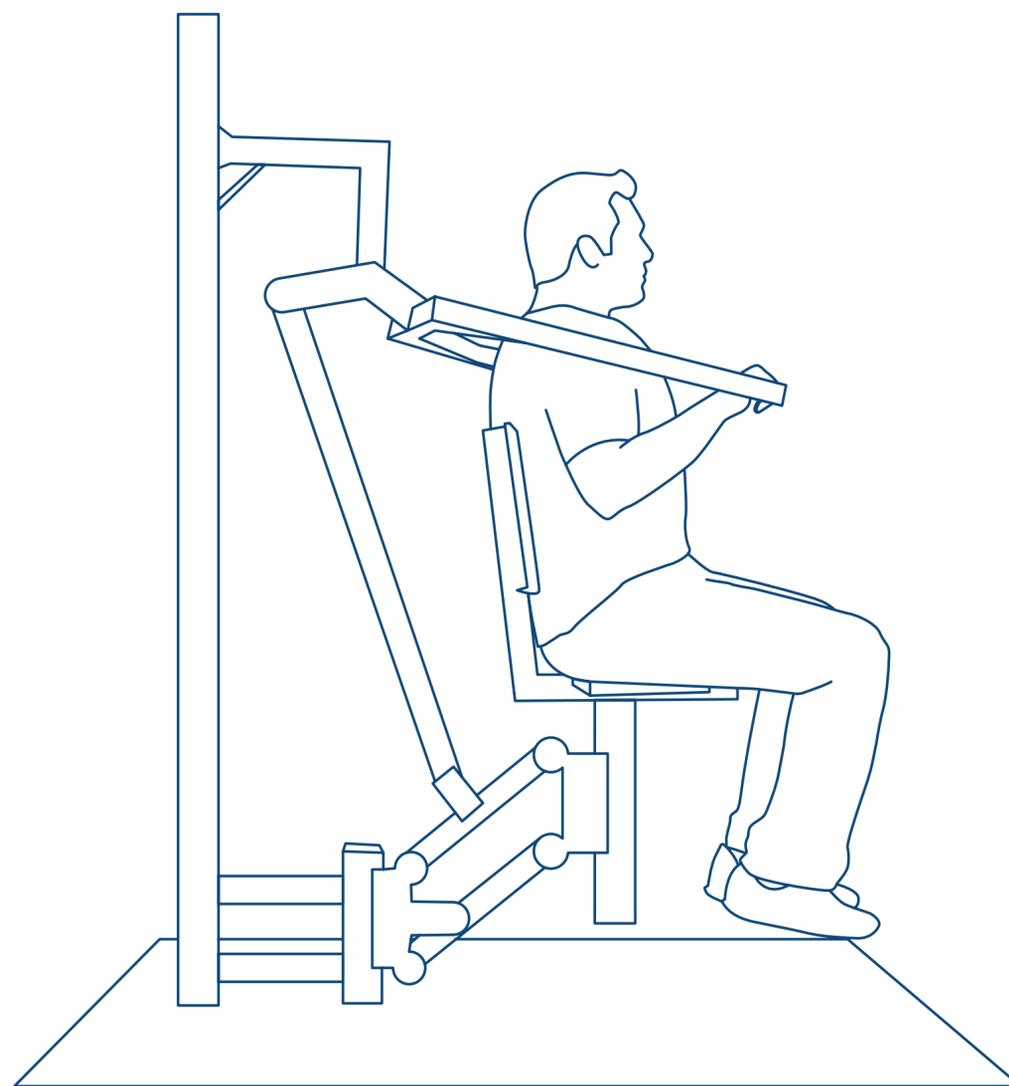
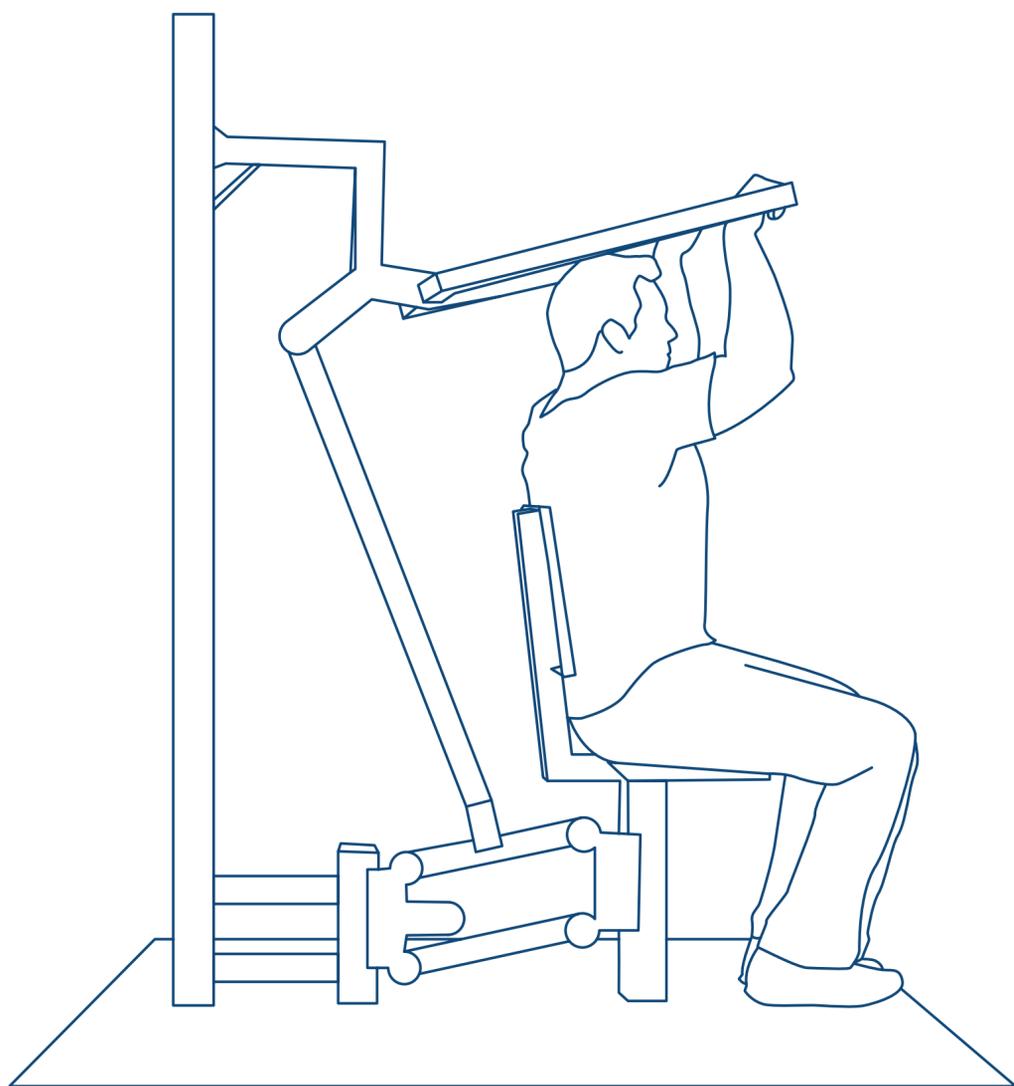




Press para hombro



Sentado, se colocan las manos en las agarraderas empujando hacia arriba los brazos manteniendo firmes los codos, levantando nuestro cuerpo (siendo este el único peso). Trabajando totalmente los hombros.

Para principiantes: Se trabajan series cortas, ya sea de 3 ó 4 con repeticiones de 6 a 8, tratando de estirar lo más posible los brazos.

Para intermedios: La variante aquí puede ser en las series, las cuales pueden ir en aumento desde 10 a 12 ó 15 a 20, cuidando no despegar la espalda del respaldo del aparato.

Para avanzados: Se podrá trabajar desde el levantamiento del propio peso a una mano alternada, hasta series piramidales. Ejemplo: “IDA” 1 x 12, 2 x 10, 3 x 8, 4 x 6 “REGRESO” 5 x 6, 6 x 8, 7 x 10, 8 x 12 (el primer número es la serie y el segundo es la repetición).