

RUTINA PARA HOMBRO, PECHO Y ESPALDA.

Dr. David Lezama Del Valle. Muscle's Nutrition. Año 7. #42. Pág. 10.

Con esta rutina vamos a trabajar la parte superior de nuestro cuerpo, trabajando por un lado la espalda, y por otro sus músculos antagonistas que son los del pecho, de esta forma lograremos un crecimiento proporcionado de ambas regiones lo que nos ayudará a mantener el balance y la proporción.

Al desarrollar los hombros contribuye a darle mayor amplitud a la espalda. Te recomiendo hacer esta rutina dos veces por semana, dando por lo menos un día de descanso. Una propuesta de entrenamiento puede ser la siguiente: Lunes y Jueves haces esta rutina. Martes y Viernes puedes trabajar pierna y Miércoles y Sábado los puedes dedicar a trabajar los brazos. De esta manera entrenarás cada grupo muscular dos veces por semana.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LOS EJERCICIOS:

- Mantente siempre concentrado en la ejecución de los ejercicios contrayendo al máximo tus dorsales durante la fase concéntrica.
- Conserva la espalda recta todo el tiempo para prevenir lesiones.
- Realiza los ejercicios con movimientos lentos y controlados.

Ejercicios:

ESPALDA

- JALON CON POLEA AL FRENTE: Mantén la espalda recta y hazlo sin ayudarte con el peso del cuerpo (inclinarse la espalda).
- REMO SENTADO: En la fase máxima de contracción proyecta ligeramente hacia delante los pectorales.
- REMO CON BARRA: Mantén tu espalda recta durante todo el ejercicio.
- DOMINADAS: No balancees el cuerpo ya que le restas eficacia a la carga de trabajo.

HOMBRO

- ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS: Recuerda mantener ligeramente flexionados tus codos todo el tiempo.
- ELEVACIONES FRONTALES CON MANCUERNAS: Mantén la espalda recta y realiza sin balancearte hacia atrás ó a los lados.
- PRESS DE HOMBRO AL FRENTE: Al bajar, lleva la barra hasta la altura de las clavículas.

PECHO

Para el pecho vamos a trabajar en biseries, vas a hacer el Press y los cristos horizontales juntos para hacer una serie. Lo mismo con el Press y los cristos inclinados.

- PRESS DE PECHO HORIZONTAL: Mantén tu espalda pegada al banco durante todo el ejercicio.
- CRISTOS HORIZONTALES.
- PRESS DE PECHO INCLINADO.
- CRISTOS INCLINADOS.

PLAN GENERAL POR SEMANA

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
REPETICIONES	10	8	6	4	4	6	8	10
SERIES	4	3	4	3	4	3	4	3
DESCANSO	60 seg	80 seg	90 seg	90 seg	90 seg	90 seg	80 seg	60 seg