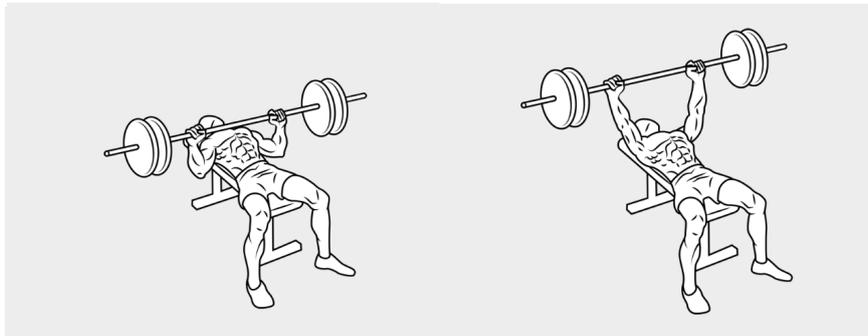
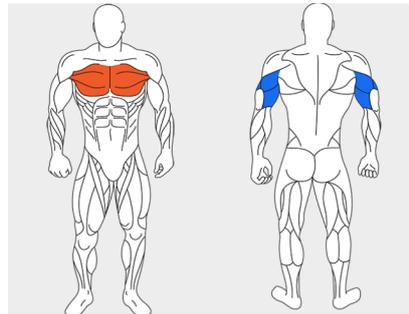


EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

La poderosa prensa en banco es un buen ejercicio para construir un pecho poderoso.

La mayoría de los gimnasios tienen bancos diseñados específicamente para prensa en banco y sus variantes. Recuéstate sobre uno de estos bancos con los pies firmes sobre el suelo. La barra debe descansar en el soporte del banco. Levanta la barra del soporte y manténla sobre tu pecho en la posición inicial. Baja la barra hasta tocar tu pecho. Mantén esta posición brevemente y asegúrate de tener el control absoluto de la barra. Ahora levanta la barra hasta la posición inicial. Regresa la barra al soporte después de completar la serie.

CONSEJOS

La distancia del agarre en la barra cambia el enfoque de la prensa en banco. Es más común el agarre medio, esto es, ligeramente más separado que el ancho de los hombros. Este agarre generalmente se encuentra señalado en la barra.