

# Su Rutina de Ejercicio: Ejercicio de Pecho en Posición Sentada

El siguiente ejercicio se conoce por Ejercicio de pecho en posición sentada.

Se hace para reforzar los músculos del frente de su cuerpo, o del pecho. Ya que es un ejercicio que requiere de empujar, también vamos a reforzar la parte trasera de los brazos o músculos de los tríceps.

Lo más importante del ejercicio de pecho en posición sentada es el nivel de altura de su asiento. Debe poner el asiento a la altura que permite que al estar sentado pueda poner las asas ligeramente abajo del nivel de sus hombros. No debe tener las asas al nivel de los hombros aquí, deben estar ligeramente más abajo como están ahora.

Lo siguiente que debe considerar es la resistencia que va a usar para este ejercicio. Con los otros ejercicios pusimos la resistencia al mover el seguro del grupo de pesas, pero hay otros aparatos que no tienen discos controlados por seguros.

Otras máquinas, como ésta, requiere que escoja y coloque la pesa deseada. Debe de elegir una pesa que va a ofrecerle algo de resistencia al hacer el ejercicio, pero no demasiado peso, para que pueda completar el ejercicio con buena forma.

Para hacer este ejercicio de forma correcta, debe estar sentado con la cabeza y los hombros contra el respaldo, poner las manos en las asas manteniendo una posición recta, empujando los brazos hacia el frente hasta enderezarlos sin bloquearlos con los codos, y después regresar doblando los brazos.

Empuje y extienda y después regrese a la posición. Empuje y extienda y después regrese a la posición.

Debe asegurarse que mueve la cabeza hacia el frente para poder empujar las pesas hacia adelante, y también que no hace los hombros hacia arriba para poder empujar las pesas hacia adelante.

Si mueve la cabeza hacia adelante o sube los hombros, entonces debe reducir un poco el peso para poder mantener una buena posición.

Como los otros ejercicios vamos a completar de 10 a 12 repeticiones, descansar y a repetir la serie. Vamos a hacer 2 más.

Esta es la última. Muy bien.