Con el objetivo de fomentar la actividad física, promover sus beneficios en espacios accesibles al aire libre y mejorar la calidad de vida, previniendo enfermedades crónicas no transmisibles, se desarrolla la guía digital **"Salud en movimiento. Manual de ejercicio en zonas biosaludables".**

Este manual interactivo facilita rutinas de ejercicio y conocimientos sobre las máquinas instaladas en estas zonas, explicando cómo utilizar correctamente cada una de ellas para prevenir lesiones al proporcionar indicaciones claras sobre el uso correcto y advertencias sobre usos indebidos.

PRESS DE PECHO

FUNCIÓN:

Activa y fortalece la musculatura del tren superior mediante el empuje controlado hacia adelante con flexo-extensión de los codos.

UTILIZACIÓN:

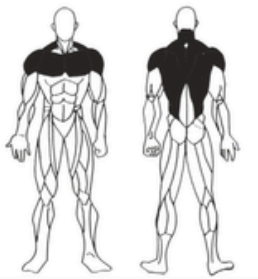
Siéntese con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y la mirada al frente. Sujete las barras con ambas manos a la altura del pecho, en posición neutra. Realice empujes controlados hacia adelante y regrese lentamente a la posición inicial, manteniendo el cuello relajado y sin bloquear los codos.

RECOMENDACIÓN DE USO:

De 3 a 5 series con 10 repeticiones cada una dependiendo de la forma física previa.

MUSCULATURA IMPLICADA:

- Deltoides anterior
- Tríceps
- Músculos sinergistas



PRECAUCIONES

Mantener la espalda recta y completamente apoyada en el respaldo.
No bloquear los codos al extender los brazos.
Evitar movimientos bruscos o forzados, especialmente al iniciar o finalizar el empuje.
Controlar la respiración, exhalando al empujar y inhalando al regresar.
No inclinar el cuello hacia adelante.

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD SALAMANCA