



Buscar...



Fondos de pecho vs fondos de tríceps

7 de marzo de 2022



[av_textblock size="" av-medium-font-size="" av-small-font-size="" av-mini-font-size="" font_color="" color="" id="" custom_class="" av_uid='av-l0h7z7no' admin_preview_bg='rgb(255, 255, 255)']



[Entrenador personal Barcelona /](#)
[Lázaro Health Coach](#)

¿FONDOS PECHO VS FONDOS TRÍCEPS?

Hoy veremos la diferencia que existe entre **Fondos pecho vs fondos tríceps**.

Primero de todo describiré los fondos de pecho y posteriormente los fondos de tríceps para que sepas exactamente como realizar estos ejercicios profesionalmente y luego pasaremos a enfatizar las diferencias entre ambos ejercicios.

A continuación describo los fondos de pecho o pectoral, lee este artículo con detalle ya que vas a encontrar información directa y concisa.

FONDOS DE PECHO

MÚSCULOS IMPLICADOS (PONER FOCO):

Pectoral mayor (inferior), tríceps, deltoides anterior y pectoral menor.

VELOCIDAD DE MOVIMIENTO:

Fase excéntrica (bajada) controlada, bajando en 1,5-2 segundos y fase concéntrica (subida), en 1 segundo, aproximadamente.

RANGO DE MOVIMIENTO / EJECUCIÓN:

Sujeto a las barras paralelas / anillas con un agarre neutro (palmas enfrentadas), moderadamente ancho, con la empuñadura cerrada (pulgar abraza barra) con el tronco ligeramente inclinado hacia delante y las piernas juntas, flexionamos los codos 90° o superior y extendemos los codos casi totalmente, sin bloquearlos. Los codos deben estar ligeramente separados del troco. Inspiramos al bajar y espiramos al final de la subida.



MÚSCULOS IMPLICADOS (PONER FOCO):

Tríceps braquial, pectoral mayor (inferior), deltoides anterior.

VELOCIDAD DE MOVIMIENTO:

Fase excéntrica (bajada) controlada, bajando en 1,5-2 segundos y fase concéntrica (subida), en 1 segundo, aproximadamente.

RANGO DE MOVIMIENTO / EJECUCIÓN:

Sujeto de las barras paralelas / anillas con un agarre estrecho y en posición neutra, con el tronco lo más recto / perpendicular al suelo posible para no implicar al pectoral o implicarlo en la menor medida y las piernas juntas, se inspira mientras bajamos en vertical a la vez que mantenemos los codos pegados al tronco y los flexionamos hasta que éstos lleguen a la altura de los hombros o a una flexión de 90° o ligeramente superior. A partir de aquí realizamos la extensión sin separar los codos del cuerpo, hasta llegar a extenderlos casi totalmente, pero sin bloquearlos. Espiramos al final de la subida.

ASPECTOS CLAVES FONDOS DE PECHO:

Tronco ligeramente inclinado hacia delante

Manos más anchas que hombros

Codos separados del tronco

Desde 90° flexión codos

Hasta extensión codos casi total

Agarre neutro (palmas enfrentadas)

ASPECTOS CLAVES FONDOS DE TRÍCEPS:

Codos pegados al tronco

Desde 90° flexión codos

Hasta extensión codos casi total

Agarre neutro (palmas enfrentadas) y estrecho





mantendremos cerrada o pegada al torso en los fondos de tríceps.

Secundariamente, en los fondos de pecho realizaremos el ejercicio con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, mientras que en los fondos de tríceps intentaremos mantener el tronco vertical al suelo.

En referencia a los músculos implicados en cada ejercicio, vemos como en los fondos de pecho el músculo principal es el pectoral mayor con alta incidencia en la parte inferior del mismo y como músculos secundarios el tríceps y el deltoides anterior. En cambio en los fondos de tríceps el músculo principal es el tríceps y como músculos secundarios el pectoral y el deltoides parte anterior.

[/av_textblock]

entrenadorpersonal

¡Suscríbete a nuestro boletín de noticias!

Recibirás las últimas novedades de entrenamientos y nutrición deportiva. Además de descuentos, promociones y mucho más.

NOMBRE

CORREO ELECTRÓNICO*

VERIFICA QUE NO ERES UN ROBOT*



No soy un robot

reCAPTCHA
Privacidad - Términos

Enviar





Los 7 mejores consejos para correr sin lesionarte

15 / 10 / 2023





Beneficios de las legumbres en la dieta del deportista

15 / 10 / 2023

La dieta del ayuno de agua: ¿efectiva o dañina?

14 / 10 / 2023





Carlos Lázaro®

Dónde entrenamos

Precios

Blog

Programas

Ponte en forma

Entrenador personal para personas mayores

Consigue tu peso ideal

Construye masa muscular y pierde grasa

Entrenamiento personal a domicilio

Nutrición profesional personalizada

Entrenamiento personal en grupo

Nutricionista deportivo Barcelona

Plan especial boda

Entrenamiento y nutrición para embarazadas

Contacto

624 742 904

infolazaro@entrenadorpersonal.pro

Formulario

[Aviso Legal](#) — [Política de Privacidad](#) — [Cookies](#)





SENTADILLAS BÚLGARAS VS ZANCADAS: ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA Y CUÁL ES MÁS EFICAZ?

Sentadillas búlgaras vs zancadas: ¿cuál es la diferencia y cuál es más efectiva?

LAS SENTADILLAS BULGARAS O SPLIT SQUATS

Las sentadillas búlgaras también reciben el nombre de split squats y son uno de los ejercicios más desafiantes que hay, ya que ponen a trabajar los glúteos, los muslos y los flexores de la cadera. ¡Ah! Y también actúan sobre los músculos del core, como los oblicuos y los abdominales.

Completo, ¿verdad?

Hay varias maneras de hacer sentadillas búlgaras. La forma clásica es ponerse de pie y dar un paso al frente con la pierna derecha y flexionar la izquierda hasta que quede paralela al suelo. Este agachamiento debes repetirlo varias veces y después cambiar de pierna. ¡Fácil!



Para hacer esta sentadilla búlgara necesitarás dos mancuernas. ¡Preparado para el desafío!

Colócate de pie con un banco detrás de ti, el cuerpo erguido y los pies separados a la altura de los hombros. Coloca el empeine de uno de tus pies sobre el banco. Sostén una mancuerna en cada mano y levanta los brazos hacia delante, de forma que las mancuernas queden un poco por encima de tu cabeza. A continuación, mantén el torso recto y baja lentamente, flexionando ambas rodillas. Haz algunas repeticiones y cambia de pierna.

- **Prueba la sentadilla búlgara con barra**

Para hacer esta sentadilla, necesitarás un banco para apoyar uno de tus pies y una barra. El proceso es muy similar al ejercicio anterior, aunque en este caso debes sujetar la barra con las dos manos y comenzar a agacharte flexionando las piernas. ¡El peso de la carga hará que el reto sea aún mayor!

- **Prueba la sentadilla búlgara con mancuerna**

¡Vuelve a coger las mancuernas! Esta sentadilla búlgara requiere un mayor movimiento de brazos que las anteriores. Empieza con una mancuerna en cada mano y un pie detrás de ti, descansando sobre el banco. Al hacer la sentadilla, levanta las mancuernas y ponlas a la altura de los hombros. Vuelve a la posición inicial y continúa el movimiento, agachándote y levantando las mancuernas de manera sincronizada.

- **Practica la sentadilla búlgara con salto**

Colócate en la posición inicial que ya te hemos explicado, con el pie de atrás apoyado en un banco, y procede con normalidad. La diferencia en este ejercicio es que, cuando volvamos a subir

Mantén la postura unos segundos y regresa a la posición inicial. Repite el ejercicio varias veces, manteniendo el torso erguido y el tono en la zona abdominal. Controla tu respiración.

VARIACIONES DE ZANCADAS PARA AÑADIR A TU ENTRENAMIENTO DE PIERNAS

Si quieres aumentar el nivel de dificultad, toma nota de las **variaciones de zancadas** que te proponemos:

Enlazar a "X ejercicios de zancadas para entrenar piernas y glúteos".

- Zancada inversa

La zancada inversa se llama así porque en lugar de dar un paso hacia delante vas a llevar la pierna hacia atrás. Ponte de pie, apoya las manos firmes en las caderas y mantén los pies alineados con los hombros. Da un paso hacia atrás con el pie derecho y flexiona la pierna hasta que la rodilla toque el suelo. La rodilla izquierda también se debe flexionar formando un ángulo de 90°. Regresa a la postura inicial y empieza las repeticiones. Después, cambia de pierna.

- Zancada frontal goblet

Esta zancada es igual que la inversa pero complica un poco más las cosas, ya que debes sostener una mancuerna con ambas manos delante del pecho. Sube y baja de forma continua, flexionando las rodillas sin volver a la posición inicial en cada repetición.

- Pendulum lunge



1. Bazylar CD, Sato K, Wassinger CA, Lamont HS, Stone MH. The Efficacy of Incorporating Partial Squats in Maximal Strength Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014;28(11):3024-3032.
2. Kraemer WJ, Ratamess NA, Nindl BC. Recovery responses of testosterone, growth hormone, and IGF-1 after resistance exercise. *Journal of Applied Physiology*. 2017;122(3):549-558.
3. Park J-H, Yoon D, Choi H, et al. Comparison of balance and muscle activity of normal male and female in squats exercise according to knee joint angle. *Medico-Legal Update*. 2019;19(2):682.

HOME

PRODUCTOS

FAQS

SOBRE NOSOTROS

POLÍTICA DE COOKIES

