

RUTINAS
Holiday Gym

HOMBRO *by Fran*



01 PRESS MILITAR EN MÁQUINA

4 SERIES - 10 REPETICIONES

02 ELLEVACIONES LATERALES

3 SERIES - 10 REPETICIONES

03 REMO AL CUELLO

3 SERIES - 10 REPETICIONES

04 ENCOGIMIENTOS DE HOMBRO

3 SERIES - 15 REPETICIONES

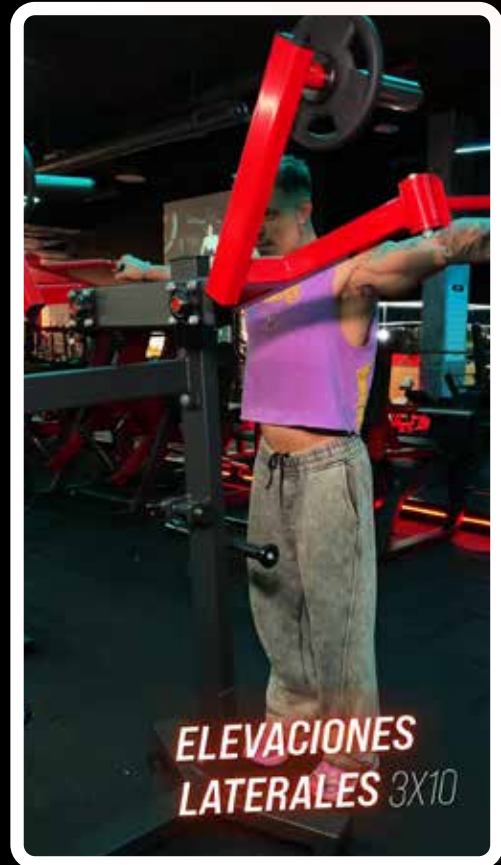
05 POSTERIOR EN PECK DECK

3 SERIES - 10 REPETICIONES

RUTINAS
Holiday Gym

HOMBRO

by Fran



01 PRESS MILITAR EN MÁQUINA

4 SERIES - 10 REPETICIONES

- Coloca el banco ligeramente inclinado.
- Muñecas alineadas con antebrazos y codos adelantados.
- Controla siempre el movimiento.

02 ELEVACIONES LATERALES

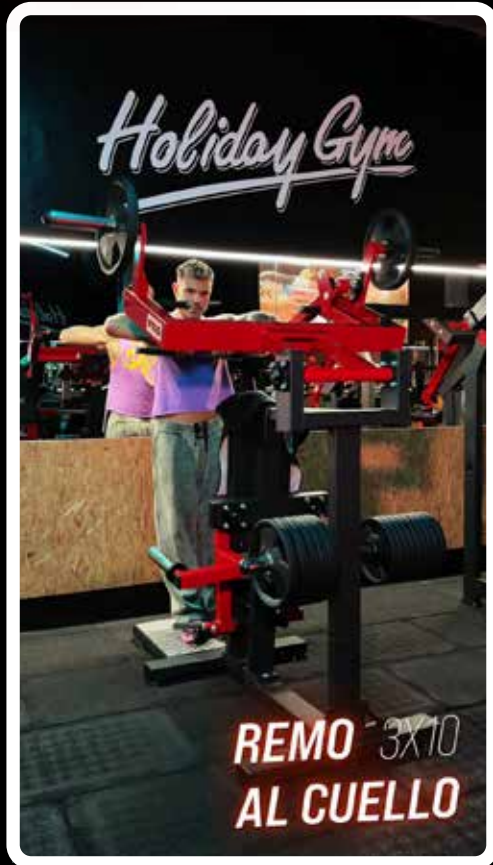
3 SERIES - 10 REPETICIONES

- Brazos de la máquina detrás de los hombros.
- Codos flexionados; empuja con ellos.
- Controla la bajada.

RUTINAS
Holiday Gym

HOMBRO

by Fran



03 REMO AL CUELLO

3 SERIES - 10 REPETICIONES

- Agarre estrecho, activa más el trapecio.
- Codos altos, alineados con las muñecas.
- Espalda recta y pecho arriba.

04 ENCOGIMIENTOS DE HOMBRO

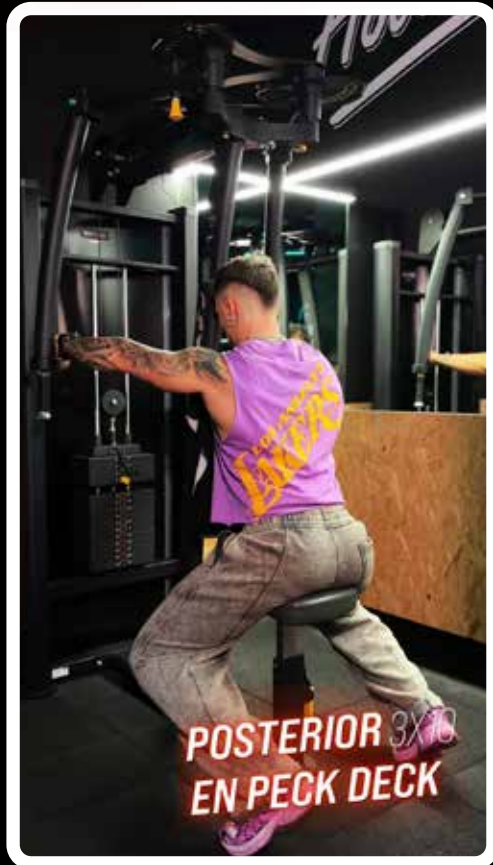
3 SERIES - 15 REPETICIONES

- Mantén 1~ 2 segundos arriba, aprieta el trapecio.
- Mira al frente y eleva los hombros al máximo.

RUTINAS
Holiday Gym

HOMBRO

by Fran



05 POSTERIOR EN PECK DECK

3 SERIES - 10 REPETICIONES

- Agarres a la altura de los hombros.
- Brazos semiflexionados, abre hasta alinearlos.
- Separa brazos y encaja escápulas, no empujes con los brazos.