

# PRESS DE BANCA, un clásico siempre actualizado

**EL PRESS DE BANCA** no es solo uno de los ejercicios más clásicos en cualquier sala de entrenamiento, si no también posiblemente sea de los movimientos de fuerza más estudiado y aplicado a nivel científico (debido en parte a la relativa sencillez de su ejecución y valoración). Por otra parte, el press de banca suele llevar la etiqueta de movimiento de “fuerza”, dado su uso como uno de los tres ejercicios que se utilizan a nivel competitivo en Powerlifting (press de banca, sentadilla y peso muerto). Ha sido incluso incluido en las famosas pruebas de selección para acceder a la liga profesional de fútbol americano en USA (la NFL Combine).

En el artículo de hoy, vamos a exponer 5 apuntes técnicos, que puedan ayudarte a sacarle el máximo provecho a este clásico que no para de reinventarse.

## Amplitud del agarre

Con qué amplitud sujetamos la barra, va a influir fundamentalmente en nuestra capacidad de producir fuerza, así como en la activación de diferentes grupos musculares.

A nivel de fuerza, parece que las amplitudes del 165-200% de la amplitud bíacromial es la que favorece el poder mayor número de kilos (Wagner et al., 1992). Cuando comparamos la activación muscular, es en los agarres estrechos donde se aprecia una clara preferencia del tríceps braquial (Lehman, 2005).

## Inclinación del banco

Todo entrenador de gimnasio lo conoce, y parece ser que la ciencia lo confirma en diferentes investigaciones: si inclinas el banco a 45°, se recluta más la porción superior del pec-



total mayor con cargas moderadas del 65%1RM. Y a la inversa, la porción inferior del pectoral mayor recibe más énfasis cuando el banco lo colocas horizontalmente, o en una leve posición declinada de 15° (Lauver et al., 2016).

## Posición del tronco

Al ser un ejercicio ejecutado en banco, la posición estándar del mismo que se recomiendan en muchos manuales de fitness es la opción sencilla: pies apoyados en el suelo, y columna completamente apoyada en el respaldo.

Recientemente, la opción de espalda arqueada, de uso generalizado en los mejores especialistas de este movimiento, los powerlifters de competición, está siendo revisada, por cuanto que implica diferentes ventajas: menor recorrido, mayor contribución de las piernas al movimiento, declinación artificial del movimiento (menos implicación del hombro), participación alternativa de otros grupos musculares (como el dorsal)... Esta vertiente, si es correctamente entrenada, parece segura y adecuada para un uso más generalizado (Tungate, 2019).

Existe otra variación, que es la de elevar las piernas a 90° sobre el banco (sin apoyar los pies en el suelo). Aun-

que con cargas moderadas del 60% 1RM activa más tanto la musculatura pectoral como la del core (Muyor et al., 2019), no permite movilizar cargas elevadas con seguridad, y compromete la estabilidad del ejercicio, con lo que es una opción que no recomendamos habitualmente.

## Enfoque mental

Con la misma carga, el hecho de llevar tu atención a que se active más el pectoral mayor, efectivamente va a conseguir que haya un mayor reclutamiento electromiográfico del mismo. Y es algo que sucede con cargas del 50% hasta el 80% de la1RM (Stastny et al., 2016).

### Bibliografía

Lauver, J. D., Cayot, T. E., & Scheuermann, B. W. (2016). Influence of bench angle on upper extremity muscular activation during bench press exercise. *European journal of sport science*, 16(3), 309-316.

Lehman, G. J. (2005). The influence of grip width and forearm pronation/supination on upper-body myoelectric activity during the flat bench press. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(3), 587-591.

Muyor, J. M., Rodríguez-Ridao, D., Martín-Fuentes, I., & Antequera-Vique, J. A. (2019). Evaluation and comparison of electromyographic activity in bench press with feet on the ground and active hip flexion. *PLoS one*, 14(6).

Stastny, P., Golas, A., Blazek, D., Maszczyk, A., Wilk, M., Pietraszewski, P., ... & Zajac, A. (2017). A systematic review of surface electromyography analyses of the bench press movement task. *PLoS one*, 12(2).

Tungate, P. (2019). The Bench Press: A Comparison Between Flat-Back and Arched-Back Techniques. *Strength & Conditioning Journal*, 41(5), 86-89.

Wagner, L. L., Evans, S. A., Weir, J. P., Housh, T. J., & Johnson, G. O. (1992). The effect of grip width on bench press performance. *Journal of Applied Biomechanics*, 8(1), 1-10.



Iván Gonzalo Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System®, Indoor Triathlon® y Heracles®.