

WEBINAR

**BIOMECÁNICA Y MITOS  
DEL ENTRENAMIENTO  
DE PECTORAL**

Thinking Mechanics



## WEBINAR: Biomecánica y Entrenamiento del Pectoral

¿Cómo es la Biomecánica y la función de las diferentes fibras del pectoral?

¿Ángulos óptimos y SEGUROS de trabajo para cada zona del pectoral ?

¿Ejercicios para la parte interna y externa del Pectoral Mayor?

¿Cómo afectan las proporciones óseas y estructura de la caja torácica a la mecánica del pectoral?

¿Ritmo escapulo-humeral y estimulación del Pectoral Mayor? Relación con pectoral menor y serrato anterior

Rotación Interna GH y estímulo pectoral

Análisis Biomecánico de Ejercicios:  
Pres (barra, mancuernas, máquina, multi-power, cables)

Arco simple: cruces/aperturas/contractor

DOSIS E INTENSIDAD Y SEGURIDAD

En este webinar **Lucas Leal** aborda el entrenamiento del PECTORAL desde la anatomía, biomecánica y fisiología e integrará la información para aclarar muchas dudas y falsas creencias al respecto de la estimulación de esta zona **LIMITANDO AL MÁXIMO LOS DAÑOS Y LESIONES COMUNES.**

**DURACIÓN WEBINAR: 2 HORAS** aprox.

### CONTENIDO DEL WEBINAR

Podrás visualizar el webinar en diferido durante 30 días desde la compra.

**IMPORTANTE:** Una vez comprado el webinar "live", accederás a poder reservar la sesión en directo. Debes reservar la plaza. Una vez reservada la plaza recibirás un correo electrónico con el enlace de la sesión en directo. En las 24-48 horas siguiente a la realización del "webinar en directo" podrás acceder al webinar en diferido.

El WEBINAR podrás visualizarlo desde cualquier dispositivo (pc, mac, ipad, android, iphone,...) mientras tengas adecuada conexión a internet. Podrás verlo las veces que creas necesario durante estos 30 días.

**¡No te pierdas la oportunidad!**