



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE COMUNICACIÓN

TEMA:

“Análisis de contenido y uso de técnicas de comunicación a través de audiovisuales del canal ATHLEAN X en Instagram y YouTube”

Trabajo de Graduación previa a la obtención del Título de
Licenciado en Comunicación

AUTOR:

Micaela del Pilar Gancino Rivera

TUTOR:

Lic. Franklin Herdoiza

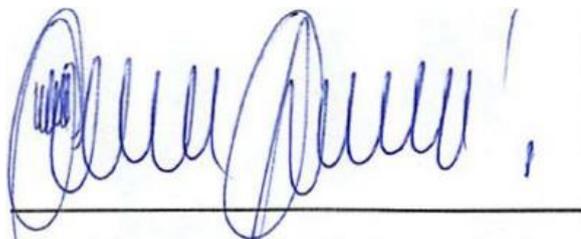
Ambato – Ecuador

2022 - 2023

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor del Trabajo de Investigación del tema “ANÁLISIS DE CONTENIDO Y USO DE TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE AUDIOVISUALES DEL CANAL ATHLEAN X EN INSTAGRAM Y YOUTUBE” de la estudiante Micaela del Pilar Gancino Rivera, de la Carrera de Comunicación, de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, considero que dicho trabajo de graduación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a Evaluación del Tribunal de Grado, que el H. Consejo Directivo de la Facultad designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Ambato, 03 de enero de 2023



Franklin Germánico Herdoíza Mancheno

TUTOR

AUTORÍA

La información emitida en el trabajo de investigación “**ANÁLISIS DE CONTENIDO Y USO DE TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE AUDIOVISUALES DEL YOUTUBER ATHLEAN X EN INSTAGRAM Y YOUTUBE**”, como también los contenidos, ideas, análisis y conclusiones son de responsabilidad de la autora.

Ambato, 03 de enero de 2022



Micaela del Pilar Gancino Rivera

C.I. 1850386846

AUTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis un documento disponible para su lectura, consulta y proceso de investigación, según las normas de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además también apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga fines lucrativos, y además se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, 03 de enero de 2023



Micaela del Pilar Gancino Rivera

C.I. 1850386846

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal de Grado APRUEBAN el trabajo de investigación sobre el tema: **“ANÁLISIS DE CONTENIDO Y USO DE TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE AUDIOVISUALES DEL YOUTUBER ATHLEAN X EN INSTAGRAM Y YOUTUBE”**, presentado por la señorita Micaela del Pilar Gancino Rivera, de conformidad con el reglamento de Graduación para obtener Título de Tercer Nivel de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato,de 2023

Para constancia firman

PRESIDENTE/A

Miembro de tribunal

Miembro del tribunal

DEDICATORIA

A Dios quien ha guiado cada uno de mis pasos.
Por darme la sabiduría y la alegría de vivir cada día una nueva aventura.

Micaela del Pilar Gancino Rivera

AGRADECIMIENTO

A Dios por estar siempre presente en mi vida.

A mí por no darme por vencida ante las adversidades y seguir de pie, ante todo.

A quienes han estado presentes en todo este proceso de aprendizaje tanto profesional
como personal.

Micaela del Pilar Gancino Rivera

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDO

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA... ..	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO... ..	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE MATRICES Y FIGURAS... ..	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
CAPÍTULO I	1
MARCO TEÓRICO	1
1.1 Antecedentes investigativos.....	1
1.2 OBJETIVOS	13
1.2.1 General:	13
1.2.2 Específicos:.....	13
CAPÍTULO II.....	14
METODOLOGÍA.....	14
2.1 Materiales.....	135
CAPÍTULO III.....	136
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	136
3.1 Análisis y discusión de los resultados	136
CAPÍTULO IV	138
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	138

Conclusiones.....	138
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	139

ÍNDICE DE MATRICES Y FIGURAS

Matriz 1.....	26
Matriz 2.....	38
Matriz 3.....	83
Matriz 4.....	88
Matriz 5.....	136
Figura 1.....	8
Figura 2.....	12
Figura 3.....	14

RESUMEN

En esta investigación se analiza el contenido del canal ATHLEAN X el cual su contenido es primordialmente basado en todo aquello que engloba lo fitness dentro de los medios digitales como son YouTube e Instagram en donde dichas plataformas son muy reconocidas y eso se lo puede evidenciar en la cantidad de seguidores y suscriptores con las que cuentan las mismas. Los objetivos planteados se basan en identificar la estrategia comunicacional que emplea el canal Athlean X, por lo tanto, se lleva a cabo un análisis del mismo mediante matrices, indagaciones sobre dicho contenido y verificación de acuerdo a las estrategias comunicacionales existentes.

Es entonces que este canal manejado por dos personajes principales los cuales son Jeff Cavaliere y Jesse Laico no cuenta con un formato fijo para sus videos, pero los realizan de una forma muy entretenida y llamativa que es capaz de captar completamente la atención de quienes los visualizan. Además, es evidente que dichos personajes tienen los conocimientos necesarios para instruir a través de audiovisuales en donde emplean varios elementos incluyendo entre ellos los simbólicos y escritos dentro de los mismos ya que cabe tener presente que este medio de enseñanza sale de un típico aprendizaje formal convirtiéndose en digital lo cual lo hace aún más atractivo siendo el mismo capaz de enseñar desde un punto de partida o complementar la información que las personas que quieren incursionarse dentro de este ámbito tengan conocimientos válidos, realmente efectivos tanto de ejercicios, alimentación y demás aspectos que lo conforman.

Palabras clave: Audiovisuales, fitness, canal, digital.

Abstract

This research analyzes the content of the ATHLEAN X channel, whose content is primarily based on everything that encompasses fitness within digital media such as YouTube and Instagram, where these platforms are very well known and this can be evidenced by the number of followers and subscribers they have. The proposed objectives are based on identifying the communication strategy used by the Athlean X channel, therefore, an analysis of the same is carried out through matrices, inquiries on such content and verification according to the existing communication strategies.

It is then that this channel managed by two main characters, Jeff Cavaliere and Jesse Laico, does not have a fixed format for their videos, but they make them in a very entertaining and striking way that is able to fully capture the attention of those who view them. In addition, it is evident that these characters have the necessary knowledge to instruct through audiovisuals where they use various elements including symbolic and written within the same as it should be noted that this means of teaching out of a typical formal learning becoming digital which makes it even more attractive being the same able to teach from a starting point or complement the information that people who want to venture into this area have valid knowledge, really effective both exercise, nutrition and other aspects that make it up.

Key words: audiovisual, fitness, channel, digital

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes investigativos

YouTube como medio de aprendizaje permite ahondar dentro de las razones por las que la juventud lleva a cabo una exploración bibliográfica de manera precisa a partir del alfabetismo transmedia teniendo en cuenta las competencias estéticas y narrativas, todo ello mediante un análisis de contenidos, además de un estudio de caso que recoge los canales de diferentes Youtubers teniendo presente su amplio resultado y comunidad.

Por tanto, en esta vertiente, altamente popularizada en la plataforma, nos permite profundizar en nuevas prácticas juveniles fuera del aula que remiten a la promoción de textos físicos y todo tipo de contenido con el que se cuenta y a la expresión crítica y sensata sobre aspectos relacionados con el contenido, los formatos, los géneros y los autores en un contexto beneficiado por la conexión mediática

En tanto dentro de los medios audiovisuales es posible llevar a cabo distintos tipos de aprendizaje de manera informal y por consiguiente llegar sobre todo a la comunidad juvenil en su mayoría, el contenido puede ser totalmente variado debido a que no tiene que ser únicamente visual, sino que además se puede emplear otros métodos en los que se incluye únicamente lo auditivo, considerando de esta manera la importancia del uso de cada uno de los sentidos que tiene el ser humano.

Los resultados vislumbran un espacio de afinidad que colinda con la opinión entre pares que incita a la lectura y escritura, y a la capacidad para comprender, relatar, relacionar y premeditar sobre el contexto literario puesto que es una forma distinta pero interesante de aprendizaje, todo ello se puede visualizar en el cumplimiento de los objetivos planteados.

Es entonces que al hablar de un canal tanto en Instagram como en YouTube donde los jóvenes encuentran la facilidad de acceso debido a su gratuidad pueden encontrar y aprender del distinto contenido que se halla en el mismo como es el caso del canal ATHLEAN X mismo que brinda la información más precisa y adecuada para quienes buscan tener el físico y la salud de la que puede gozar un atleta guiado claramente

por personas que conocen ampliamente del tema y por lo mismo habrán casos de personas que conozcan partes del tema y podrán retroalimentarse junto con los personajes que participan dentro del canal, a más de ello teniendo en cuenta que el personaje principal allí es Jeff Cavaliere mismo que se ha preparado en fisioneurobiología en la Universidad de Connecticut. Pero dicho Youtuber no únicamente ha pensado en instruir a sus seguidores a través de audiovisuales, sino que pone a su disposición una gran variedad de libros siendo los mismos un gran complemento que habla sobre diversos ejercicios desarrollando un sistema de entrenamiento el cual no tardó en convertirse en una de las guías más populares. Su desempeño como escritor tiene relación directa con “Men’s Fitness” en el año 2004 siendo así el autor del “Manual de entrenamiento para iniciados de las Grandes Ligas” y de “Plan de nutrición deportiva para adolescentes”.

El principal objetivo al llevar a cabo un previo análisis de las posibilidades existentes para emplear una plataforma que se encuentra al alcance de todos quienes cuentan con internet ya sea en sus casas, escuelas o establecimientos que sea de su preferencia e incluso en sus dispositivos electrónicos dentro del sistema de aprendizaje consiste en que al ser gratuita tiene mayor alcance para los usuarios, es entonces que se pretende divisar las oportunidades educativas a través de YouTube a partir de la creación de contenido audiovisual en donde se puede encontrar comunidades enfocadas en recursos compartidos.

Gracias a la gratuidad de plataformas como YouTube estudiantes, docentes y cualquier persona en general puede auto educarse a través de videos educativos de acuerdo a los intereses de cada uno.

Según Siles (2008) en el momento en que la Web 2.0 se consolida como un conjunto de medios de comunicación y tecnologías totalmente a la disposición del público, da paso a que sea parte del medio educativo configurando así una nueva metodología de investigación la cual se la conoce como Comunicación Mediada por Computadora (CMC). (55 – 79)

Otro dato interesante que se adjunta acerca de la CMC nos indica Bentolila y Clavijo (2001) que dentro de esta nueva metodología se incluye instrumentos psicológicos, técnicos y sociales interconectados, mismos que permiten entender la configuración

de los procesos de enseñanza aprendizaje que forman parte de la CMC, por tanto, dichas investigaciones educativas han demostrado ser viables, beneficiosas, integración y aprobación por parte de las comunidades educativas.

Además de ello si hablamos de una de las plataformas más reconocidas la cual es YouTube cabe recalcar que la misma es un servicio gratuito de almacenamiento, administración y difusión de videos mediante una cuenta de registro. Los usuarios y visitantes pueden subir, buscar, ver y descargar el material en cualquier formato de video o audio gracias a herramientas libres como YouTube

Gracias a esa gratuidad que brinda esta plataforma, es posible poder disfrutar de todo tipo de videos sean educativos, de entretenimiento e incluso instructivos como es uno de los canales grandemente reconocidos como lo es ATHLEAN X todo ello gracias al fitness influencer principal que se encuentra dentro de este programa el cual es Jeff Cavaliere un personaje lleno de amor y pasión por el mundo fitness desde muy joven, esto lo demostró desde sus inicios como fisioterapeuta en las Mets de Nueva York desde el 2006 hasta el 2009 y a su vez también se dedicaba a ser entrenador de fuerza de los mismos.

Dentro de este análisis se indaga la participación de dos plataformas bien reconocidas dentro del medio digital como lo son Instagram y YouTube en donde los usuarios son los personajes principales que permiten reconocer la interactividad existente por parte de los mismos con los medios propuestos.

Es necesaria conocer los pro y contras que puede presentar una plataforma tan extensa como lo es YouTube dentro del ámbito educativo para poder tener resultados eficientes o al menos los deseados por su comunidad

YouTube en la actualidad ha tomado un papel muy importante dentro de la sociedad debido a que es una herramienta fundamental cuando de reforzar contenidos se trata debido a la gran variedad de explicaciones que se halla allí ya sea sobre temas difíciles de comprender para cierto segmento de la población como cuando se pretende conocer cosas nuevas, además puede servir para complementar un conocimiento previo.

Incluso Wardle & Derakhshan, (2017) mencionan que si a todo ello se suma que los recursos audiovisuales aumentan la credibilidad y la confianza de las marcas

debido a que dan paso a corroborar los hechos y que otras investigaciones anteriores han confirmado la preferencia de la sociedad por los contenidos audiovisuales (Blanco & Palomo, 2019), es entonces que cabe la posibilidad de cuestionarse si los medios más recientes como los cibermedios, creados en y para Internet, se concibieron desde una óptica correlativa y basado en los medios digitales para la distribución de contenidos. Por tanto, se pretende observar si recurren a YouTube con el objetivo de enriquecer audiovisualmente el discurso textual favoreciendo la verificación de los hechos.

Es entonces que los resultados diagnostican un sistema de trabajo fundamentado en rutinas productivas basadas en la difusión crossmedia donde por una parte se evidencian las fortalezas que YouTube ofrece para los medios de comunicación, y por otra, se destapan carencias significativas que repercuten directamente en los niveles de engagement con los públicos y en una disminución del tráfico web, de la cantidad de suscriptores de los canales y del número de visualizaciones de los vídeos.

Es entonces que una vez identificado el porqué de la importancia de los audiovisuales dentro de la sociedad, de acuerdo al contenido que brinda es posible reconocer el porqué del grado de relevancia que tiene el canal ATHLEAN X puesto que dentro del mismo existe una gran acogida por la gente, algunos de los aspectos que le dan mayor credibilidad al canal consiste en las situaciones y estudios en los que se basa tanto Jeff Cavaliere como Jesse quienes son los principales actores los cuales en sus videos se enfocan en todo aquello que engloba el mundo del fitness con claras demostraciones e incluso motivando a las personas a que formen parte de una sociedad saludable tanto física como mentalmente siendo todo ello parte del principal objetivo del canal

Instagram es una red social que ha crecido a pasos agigantados a lo largo de los años, tiene una gran cantidad de usuarios, dicha plataforma fue lanzada en octubre del 2010, sirve para publicar contenido como imágenes, videos, comentarios, además de ello cada usuario tiene el poder de hacer que la misma sea pública o personal al igual que lo hará con sus seguidores, e incluso puede obtener beneficios de la misma dependiendo de la manera en la que lo emplee.

Permite cargar imágenes directamente tomadas desde el teléfono empleando incluso filtros con los cuales cuenta la plataforma y habiendo una gran variedad de los mismos o pudiendo a su vez subir a su vez imágenes desde la galería y editarlo en la misma. Según Picorelli, Gauziski y Helal (2013) Instagram es una red social con la intención de volver a aquellos tiempos en los que las fotografías eran reveladas en blanco y negro, sepia y demás, retomando así el estilo de las cámaras antiguas.

Esta red social cuenta con una gran cantidad de opciones ya sea para compartir imágenes fijas, audiovisuales cortos o largos de hasta 10 minutos, incluso permite compartir historias que tienen la duración exacta de 24 horas las cuales pueden ser visualizadas por sus seguidores en caso de que la cuenta sea privada y de no ser así al ser pública las podrán visualizar tanto seguidores como personas exteriores ya que esta plataforma cuenta con una difusión mundial, además de que permite una interacción directa con otras personas a través de mensajes personales, comentarios en las publicaciones e incluso el reaccionar a las historias de cada usuario. Sus publicaciones pueden ir incluso con textos descriptivos adaptados a la ideología del dueño o dueña de la cuenta.

Dentro del uso de medios digitales como Instagram dentro de un concepto de aprendizaje se pretende fomentar el discurso, la reflexión, creación, análisis, retroalimentación y defensa de ideas a más que se convierte en una forma de enseñanza mucho más atractiva, enriquecedora y motivadora.

Una gran mayoría de personas dentro de la sociedad ha transformado en parte de su diario vivir los medios digitales, de entre ellos destaca Instagram una de las plataformas con gran interacción por parte de la comunidad que conforman los seguidores de ATHLEAN X debido a lo interesante y dinámico que se muestra la misma al público donde no solo se enfoca en un solo tipo de contenido, su objetivo es claro más sin embargo quien lo maneja busca la forma de hacer que este canal sea ameno y de contenido amigable para que sus seguidores se sientan familiarizados con el canal.

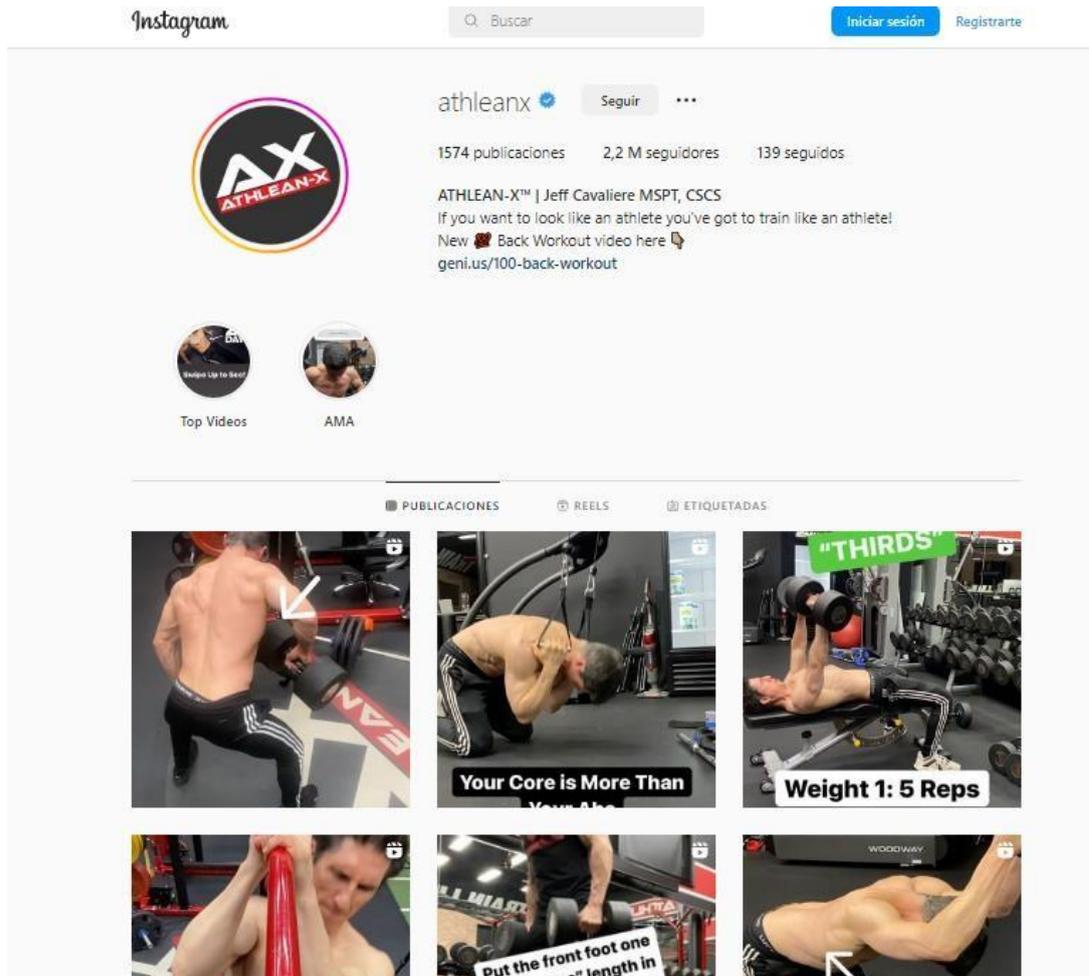


Figura 1 Cuenta de Instagram ATHLEAN X

El análisis de la información que brinda el contenido audiovisual no viene determinado únicamente por su contenido, sino que influyen también factores como el modo en el que se usa este medio además de su contexto.

Ceñido en un solo medio como es el audiovisual se recoge información directa llevada a la práctica por lo que se percibe una nueva forma de enseñanza, innovando el saber tradicional de manera que se pueda conseguir un mejor aprendizaje de acuerdo al ámbito en el que se vea enfocado su contenido, basándose en fundamentos tanto psicológicos como fisiológicos.

Cabe recalcar que en la enseñanza tradicional implica más solo basarse en palabras ya sean escritas o dichas y en algunas ocasiones incluye imágenes estáticas o símbolos con los que se le pueda representar mientras que en la enseñanza a través de audiovisuales existe mayor cantidad de imágenes y en movimiento, además de su

respectiva habla para poder comprender de mejor manera la información que brinda el audiovisual.

Es importante saber reconocer que a la hora de observar y analizar los distintos audiovisuales que se presenten, existen diversas interpretaciones de la memoria, las cuales según Villafañe (1985) se encuentran divididas en:

- Memoria a corto plazo
- Memoria icónica transitoria
- Memoria a largo plazo

Por lo tanto, se indica que al hablar de la memoria a corto plazo esta codifica la información visual de manera verbal, mientras que la icónica tiene la capacidad de retener la información de manera limitada durando entre 0,25 y 1 segundo, por otro lado, la memoria a largo plazo la codifica en categorías semánticas.

Ahora bien, se puede deducir que no es factible el uso de medios audiovisuales como único medio de aprendizaje, sino que se lo podría considerar como una parte de la enseñanza que se pretende impartir de acuerdo al contenido y el objetivo del video en sí, teniendo en cuenta que en el audiovisual se considerará otra perspectiva de información.

Como bien se menciona dentro del aprendizaje es importante el saber reconocer las formas existentes del mismo, por lo tanto, se podría considerar a los audiovisuales un complemento generado por personas conocedoras de un tema en específico, a partir de allí en el canal ATHLEAN X se imparte los conocimientos adquiridos por los personajes que participan allí. Quienes siguen este tipo de contenido de seguro iniciaron su proceso dentro del mundo fitness inspirados en lo que pudieron visualizar, sin embargo habrá quienes ya habrían comenzado con el mismo antes de conocer sobre el canal y su aprendizaje pudo haber sido tradicional tal vez guiándose por libros, imágenes encontradas en internet o quizás por otros medios tradicionales, es entonces aquí donde interviene la importancia de poder acompañar dicho proceso con audiovisuales de personas que realmente conozcan sobre el ámbito.

Para poder obtener mayor información sobre este tema se ha considera pertinente la necesidad de verificar el uso de YouTube como canal educativo siendo una herramienta de recurso de contenido y a su vez promoviendo un mejor resultado

dentro del aprendizaje de los alumnos que desean obtener conocimientos específicos a través de la plataforma.

La plataforma de YouTube puede ser un gran aliado en el aprendizaje si se lo sabe manejar de manera responsable y correcta debido a que su contenido es totalmente variado además de gratuito, se lo podría definir como un tipo de televisión a la carta, además de una red social audiovisual dado que esta permite que otros usuarios se suscriban a los canales que sea de su agrado o consideren les brinda información necesaria basándose en sus intereses.

De acuerdo con Dabbagh & Kitsantas (2012) y Marsick & Watkins (2001) existe una teoría en donde hay dos tipos de aprendizaje: el formal y el informal. El primero se basa en el aprendizaje dentro de las aulas y es altamente estructurado, mientras que el segundo se refiere a la educación a distancia o en línea, por lo cual el aprendizaje está regulado por el estudiante, por lo tanto al hablar de aprendizaje informal ya que mediante este implica el uso de plataformas como YouTube que es una de las principales a las cuales recurren los estudiantes y las personas en general para poder obtener nuevos conocimientos y es en la misma en la que se pretende enfocar este tema de estudio se puede percibir la manera en que es receptada para quienes lo usan. Además de ello en los dos casos, según Lebeničnik, Pitt & Starčič (2015), el plan de estudios debería estar más orientado a las competencias de capacitar a estudiantes para la preparación de su propio aprendizaje, así como habilidades de autorregulación, el establecimiento de metas de aprendizaje y la aceptación de la responsabilidad.

Por tanto, una vez identificados los dos tipos de aprendizaje se pone en práctica el aprendizaje informal mediante el cual se aprecia la manera de aprendizaje de los estudiantes, en muchos casos este puede resultar nulo debido a que todo depende de si la información que se proporciona en los canales seleccionados por los mismos es óptima puesto que en cada tema se requiere de datos verídicos y que involucre conocimientos previos y que a más de ello cabe reconocer que para cada tema que se pretenda indagar existe una gran cantidad de videos y demás páginas que se pueden hallar en la internet que en lugar de brindar información termina convirtiéndose en la desinformación para quienes buscan obtener dichos conocimientos.

Según McLuhan (1997) en la era de la información no solemos colocar marcos mediante la función o la mercancía, mucho menos por medio de la narrativa o el discurso por lo tanto existe una gran cantidad de información que conlleva consigo a la desinformación, además de que dichos datos van variando debido a que por lo general al ingresar a un sitio web y colocar el tema sobre el que se pretende indagar se muestra primero los enlaces de las páginas mayormente visitadas y por ende puede que esta sea verídica pero no en su totalidad a excepción de algunos casos, claramente todo ello dependerá de su investigador el identificar la información más adaptable para su investigación.

Es por tanto que al llevar a cabo una indagación en medios digitales puede hallarse los resultados esperados como no, pero si se sabe realizar una buena selección de dicha información el objetivo será cumplido de manera adecuada, centrándose en la plataforma como lo es YouTube a la hora de obtener nuevos y mejores conocimientos hay investigaciones que determinan que las personas que lo han empleado como un medio de aprendizaje les ha brindado mayores conocimientos viables dentro del proceso educativo.

Por tanto al existir tantos canales en YouTube acerca de la información a la que se busca recurrir, importa mucho el discernir cuales se adaptan más a las necesidades de quien consume este contenido, pero sobre todo el reconocer que los datos son verídicos de los que se muestran en los mismos, como es el caso del canal ATHLEAN X en donde Jeff Cavaliere es un personaje altamente reconocido en redes sociales no solo por su fanatismo por el mundo fitness sino que también debido a su preparación siendo graduado en 1987 con una licenciatura en fisioneurobiología en la Universidad de Connecticut. Entonces al basarse en estos conocimientos se puede comprobar un poco más de la veracidad de la información que el mismo brinda a través de sus medios digitales.

Es primordial identificar las competencias transmedia y las estrategias informales de aprendizaje desarrolladas por los adolescentes para aprender fuera del ámbito escolar, y con fines recreativos teniendo presente que estos medios son de uso diario de la mayor parte de la comunidad juvenil debido a que no solo cuenta con contenido educativo, sino que es totalmente variado de acuerdo a los gustos del usuario.

En cuanto a los dispositivos, para Gutiérrez & Gómez (2015), dentro de las tecnologías de la información y comunicación los más comunes son la computadora, teléfonos móviles y tablets. En correspondencia, se enfocó la investigación, en los dispositivos que más utilizan. Según las entrevistas a profundidad, entre los más usados se encuentran la computadora y los teléfonos móviles.

En la actualidad los medios digitales traen consigo varias ventajas y desventajas de acuerdo al uso que se lo de, pero en el caso de estudiantes al usar medios como YouTube buscan que el mismo sea su tutor de incrementación de aprendizaje.

Los adolescentes y jóvenes están aprendiendo, en espacios informales y universales, por sus propios medios y con sus propias culturas educativas, en las que predomina la tutorización, tanto para el acceso como para la producción y publicación de recursos de aprendizaje transmedia.

Medios como YouTube e Instagram permiten que las personas sean parte de dichas comunidades digitales en donde no solo se posibilita el ser quienes visualicen la información, sino que pueden interactuar de forma indistinta, pero sobre todo al centrarse en jóvenes y adolescentes quien han creado un vínculo aún más fuerte con dichos espacios tienden a incluir a personajes del contenido de su agrado como tutores que guían sus conocimientos, como es el caso de ATHLEAN X en donde Jeff Cavaliere junto con Jesse Laico se convierten en guías para quienes ingresan, son



Figura 2 Cuenta de YouTube ATHLEAN X

parte, buscan mejorar técnicas o incluso aprender más sobre el mundo fitness.

En la actualidad existen nuevos términos, nuevas formas de conectarse a través de medios como Instagram, YouTube y es allí donde aparecen los denominados “influencers” personajes capaces de atraer la atención de sus seguidores a través del contenido que ellos prefieran o que puedan escoger después de un análisis del público al que se quiere llegar, por lo general dichas personas son jóvenes y adolescentes, dichos personajes son altamente reconocidos a veces hasta por su empatía, pero todos tienen su diverso contenido que muestran a las personas, obviamente mostrando únicamente lo que quieren que los demás vean.

Como su palabra lo dice son “influencers” mismos que buscan influenciar en la mente de las personas, por lo que para llegar a hacerlo requieren de cierto tiempo unos lo logran en un corto periodo y otros tardan un poco más, pero lo ideal es entrar en la mente del consumidor generando engagement.

Según señalan Wiedmann, Hennings y Langner (2010) las cualidades más resaltantes de las personas que pretenden ser influencers en el medio digital son:

- Relación con sus seguidores en cuanto a edades, ubicación y género.
- Vínculo con la moda del momento.
- Conocimientos y experiencias reales.
- Intereses por descubrir nuevas cosas siendo a su vez innovadores

Por otro lado “el marketing de influencia fusiona la comunicación corporativa con la publicidad extrayendo lo mejor de cada una para, en última instancia, generar un vínculo con el usuario que acabe fidelizándolo” (Castelló & Pino, 2015).

Como es el caso de ATHLEAN X un personaje altamente reconocido gracias a su influencia sobre el mundo fitness quien tiene una muy buena acogida en las comunidades virtuales como físicas con las personas que ha trabajado, de entre ello cabe recalcar que Jeff Cavaliere uno de los personajes principales ha entrenado a celebridades obteniendo los mejores resultados como se evidencia en sus videos,

aunque una de las principales demostraciones de la veracidad de sus ejercicios se lo muestra en sus personajes que interactúan dentro del mismo.

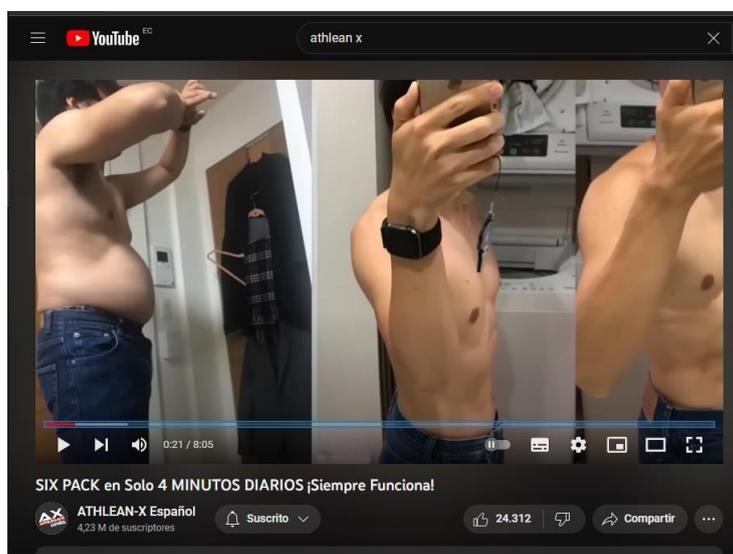


Figura 3 Demostración de resultados de ejercicios

El término fitness consiste en un conjunto de acciones que llevan a una persona a ser saludable tanto física como mentalmente, aunque en muchos casos se lo puede confundir con una alimentación regulada de varios alimentos, pero esta es una idea equivocada debido a que el ser una persona fitness tiene cantidades de ventajas y dentro de ellas no es el limitarse de comidas que de vez en cuando están bien incluirlas dentro de una rutina alimentaria, además de que no solo se basa en la alimentación sino que es todo un conjunto de hechos, como lo es el hacer ejercicio, el dormir mínimo 8 horas diarias, el consumir bastante agua, el buscar el bienestar personal a través de todos estos medios.

Hay quienes le temen al mundo fitness porque han creado en ellos falsas ideas, pero así mismo hay quienes se han enamorado de este término porque han obtenido grandes resultados no solo físicos, sino que también mentales. es decir, todo ello es un estilo de vida.

Para conocer un poco más acerca de lo que es un estilo de vida Weber (2002) menciona que este término hace referencia a un aspecto similar al de la época en que se consolida el capitalismo moderno con un enfoque en donde no influencia las clases sociales, sino que constituye una crítica al enfoque marxista.

Por otro lado, Giddens (1995) menciona que para él un estilo de vida puede definirse como el conjunto de prácticas más o menos integrado que un individuo adopta no únicamente por satisfacer sus necesidades sino por crear una forma material a una crónica denominada identidad del yo.

Además, un aporte que brinda sobre lo que es un estilo de vida Bourdieu (1988) consiste en que este es la propensión y aptitud para la apropiación de bienes de una clase de objetos y prácticas enclasadadas, siendo ello su forma generalizada

En el canal ATHLEAN X se demuestra como el término fitness toma una parte importante en el estilo de vida de las personas, como lo son los personajes principales del mismo y es precisamente lo que se pretende transmitir a los seguidores, proporcionando la información que requieren para poder ser parte de este proceso como lo es el llevar una vida fitness

OBJETIVO GENERAL

- Identificar la estrategia comunicacional empleada por el canal Athlean X.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar las piezas audiovisuales.
- Examinar la frecuencia de pauta o posteo.

Someter a comprobación científica los temas de su contenido.

MARCO METODOLÓGICO

2.1 METODOLOGÍA

La presente investigación es de carácter cualitativo y cuantitativo debido a que se lleva a cabo contacto directo con el objetivo de la investigación, así como sustentar las teorías, datos y demás en base a cantidades exactas de medida y matematización para poder obtener datos precisos y rigurosos.

Para poder determinar el segmento al que va dirigido se lleva a cabo el estudio cuantitativo de la audiencia que tiene el canal ATHLEAN X en los videos que se encuentran determinados dentro del periodo enero – abril del 2022 a más de ellos se busca reconocer cual es la segmentación conductual a la que corresponde dicho público en donde se elabora gráficas que permiten obtener de manera adecuada los datos cuantitativos necesarios para su respectivo estudio.

A través de las ciencias positivistas o empírico analíticas se identifica el porqué de la creación de dichos audiovisuales y la utilización de las mismas para llegar a un conocimiento en específico en donde el público puede concretar la construcción lógica del sistema en base a enunciados válidos y el tipo de las condiciones de comprobación para reconocer la veracidad de los métodos y enseñanzas que se brinda a través de los mismos gracias al uso correcto de las técnicas de comunicación existentes en donde se insinúa la interpretación de las teorías de las ciencias experimentales donde se desemboca la realidad bajo el interés directa por una posible seguridad informativa y ampliada de la acción controlada por el éxito (Wolf, 1991).

Las plataformas que se emplean en este estudio corresponden a YouTube e Instagram debido a que se puede apreciar que son las que cuentan en mayor interacción con sus seguidores y suscriptores, además de que su contenido es variado, enfocado en realizar ejercicios físicos con peso y sin el mismo, teniendo la posibilidad de emplear dichos ejercicios tanto en un gimnasio como en la comodidad del hogar sin problema alguno y consiguiendo resultados óptimos de acuerdo a la correcta ejecución de cada uno de los ejercicios que se muestran en los audiovisuales del YouTube.

Además, es importante reconocer la muestra a analizar dentro de este contenido audiovisual para poder determinar a detalle la información requerida ya sea en base a comentarios, likes, interacciones con la audiencia, desarrollo que se muestra en las personas que se mantienen siguiendo los entrenamientos y ejercicios que indica en sus videos el Youtuber.

Se lleva a cabo un análisis sobre los movimientos sociales donde se evalúan sus prácticas discursivas para mejorar la interacción con su público por lo tanto en una de las plataformas que se lleva a cabo esta investigación como es YouTube es imprescindible reconocer que la misma permite ordenar la búsqueda necesaria por diferentes criterios como número de visualizaciones, relevancia, fecha de subida y puntuación. Si se opta por la cifra de visualizaciones, se puede definir un parámetro de cantidad para seleccionar los principales videos de los cuales recoger la información necesaria.

Se establece un estudio exploratorio descriptivo donde se emplea como herramienta metodológica en el análisis cuantitativo de su contenido, en donde se tiene presente únicamente los audiovisuales de la muestra y por tanto ello permite visualizar de manera exhaustiva las distintas variables del objeto que se pretende estudiar y de donde se recoge la mayor cantidad posible de datos, mismos que previa a una respectiva codificación pueden presentarse como susceptibles a un análisis de carácter descriptivo donde se incluyen estadísticas con datos precisos, cuyos resultados se permiten establecer dentro de los perfiles dominantes de construcción además de generar análisis de correlaciones brindando la posibilidad de reconocer las relaciones existentes entre aspectos formales y de contenido comunicacional, por tanto estos factores estiman su nivel de significación y creatividad.

Por otro lado, en el aspecto cualitativo se realiza el análisis del contenido que presenta al público el canal ATHLEAN X, seccionando por partes en donde incluye comentarios, la manera en la que se comunica el Youtuber a través de sus videos, si es comprensible o no, en que se basa su contenido y otros aspectos pertinentes.

La importancia de emplear una metodología cualitativa recae en demostrar a través de la misma lo que según Bautista N. (2011) indica la diversidad de conductas humanas que presenta el contenido, abarcando sentimientos, aptitudes, actitudes y todas las facultades humanas, sin pretender obtener resultados de aplicación universal.

El canal ATHLEAN X es seleccionado previamente para ser de quien se habla dentro de este estudio debido a que mediante su contenido es posible llevar a cabo un análisis de la manera en que el Youtuber se comunica con su público al que destina la mayor cantidad de información acerca de la correcta ejecución de ejercicios para desarrollar los músculos del cuerpo ya sea con peso adicional al del cuerpo o sin el mismo, todo ello acompañado de una correcta explicación comprensible para todos, además de

indicaciones acerca de la alimentación que debe acompañar dentro de este proceso, e incluso motivando a las personas a que consigan sus objetivos dentro del ámbito.

Los videos que se escogieron son los mismos que se han colocado dentro del cronograma el cual consta de las siguientes fechas: 01 de julio de 2022 al 30 de diciembre de 2022

YouTube

TEMA: Completa y Motivadora Transformación, Jesse 28 Años de Edad ¡ACTUALIZACIÓN!

MATRIZ TÉCNICA				
Tiempo	Toma	Tiempo	Movimiento de cámara	Contenido
Intro	Entrada P.P.	25 s.	Zoom out	<p>Persona hablando</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hola amigos soy Jesse Laico de Athlean X español.com, algunos de ustedes me han preguntado como estoy y qué está pasando conmigo y mi progreso. Algo que quiero mencionar que no todos lo saben, pero eh sido abierto y honesto con las personas que me han preguntado y con las personas con las que eh estado en contacto a lo largo de los años, sufro de una depresión y un trastorno de ansiedad graves.
Desarrollo	P. M.	5 s.	Toma fija	<p>Persona retirándose los lentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hay días en los que es difícil levantarme de la cama
	P.M.	4 s.	Toma fija	<p>Persona bebiendo de una tasa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para ir a trabajar o incluso comer algo
	P.P.	4 s.	Toma fija	Persona hablando

				- Eh hablado de esa lucha con la alimentación y de cómo tengo dificultades
	P. P.	3 s.	Dolly	Plato de comida - Para consumir suficientes calorías durante el día
	P.P.	1 s.	Toma fija	- Todo eso se debe a mi depresión
	P. M.	3 s.	Tracking desde atrás	Persona caminando - Hay veces en las que estoy tan triste y tan deprimido que simplemente no tengo
	P.G.	6 s.	Toma fija desde adelante	Persona caminando - ganas de comer, no quiero comer, me siento enfermo
	P.P.	8 s.	Toma fija	- y no puedo hacerlo, pero sé que tengo que hacerlo así que me obligo a comer y me aseguro de consumir esas calorías, pero es difícil, no es fácil
	P.M.	4 s.	Toma fija	Persona abriendo una puerta - A veces es como ir al gimnasio, no siempre quiero ir
	P.M.	1 s.	Dolly	Persona caminando - No siempre quiero hacer ejercicio
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona caminando hacia adelante

				- No siempre quiero poner todo mi esfuerzo en lo que estoy haciendo
	P.M.	12 s.	Toma fija	<p>Persona hablando</p> <p>- Porque a veces simplemente sientes que no tiene sentido, a veces solo quieres irte a casa y meterte en la cama y dormir durante ya sabes días seguidos</p>
	P.M.	4 s.	Toma fija	<p>Persona masticando</p> <p>- Sé que muchas personas de mi edad y muchos jóvenes</p>
	P. A.	3 s.	Toma fija	<p>Persona triste sentada en unas gradas poniéndose la capucha.</p> <p>- Pasan por algo similar, están sufriendo en silencio</p>
	P.P.P.	2 s.	Toma fija	<p>Persona triste tapando su boca con los brazos cruzados.</p> <p>- Y sienten que no pueden hablar de ello</p>
	P.M.	4 s	Toma fija	<p>Persona arrimada a la pared</p> <p>- Y sienten que no pueden acudir a nadie o a nada</p>
	P.M.	6 s.	Zoom out	<p>Persona sujetando una barra de pesas sobre sus hombros</p> <p>- Pero van al gimnasio, el gimnasio es un buen lugar para liberarnos</p>
	P.G..	5 s	Toma fija	<p>Persona sentada en el gimnasio.</p> <p>- Y liberar nuestra vida y nuestra tristeza porque es una</p>
	P.M.	3 s	Toma fija	<p>Persona ajustando sus muñequeras para entrenar con la barra</p> <p>- Salida saludable, es algo que nos impide</p>

	P.P.	10 s.	Toma fija	<p>Persona hablando</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concentrarnos demasiado en lo que está sucediendo dentro y concentrarnos demasiado en lo que nos provoca estar tristes y molestos o enfadados, sufriendo
	P.D.	5 s.	Tracking	<p>Persona preparando suplementos para entrenar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eh estado usando el gimnasio como una salida por un tiempo ya
	P.P.	9 s.	Toma fija	<p>Persona sacándose la chompa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y es también motivarte, vean lo que estoy haciendo en el gimnasio
	P.P.	2 s.	Toma fija	<p>Persona hablando</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ver el progreso que estoy haciendo
	P.G.	3 s.	Toma fija	<p>Persona realizando peso muerto con barra para tren inferior.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ver cuánto esfuerzo estoy poniendo en lo que hago
	P.G.	3 s.	Toma fija	<p>Persona caminando de lado hacia su derecha</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y ver de dónde vengo y a dónde estoy ahora
	P.M.	3 s.	Toma fija	<p>Persona levantando mancuernas con sus brazos hacia los laterales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empecé pesando 58 kilos
	P.M.	2 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo press de banca con mancuernas para pectorales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Máximo
	P.M.	2 s.	TILT	<p>Imagen de persona posando mostrando sus músculos de los brazos.</p>

			DOWN	(Referencia de cómo estaba hace 5 años tiempo)
P.M.	8 s.		TILT UP	<p>Persona posando mostrando sus músculos de las extremidades superiores.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y cinco años después peso alrededor de 75 kilos, gané mucho peso y mucho en músculo y mantuve mi delgadez durante todo ese proceso.
P.D.	5 s.		Transición	<p>Imágenes de comentarios en YouTube, con un fondo del personaje posando sus músculos de las extremidades superiores.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Algunas personas dicen que transformación es 5 años, puedo hacer eso en 3 meses.
P.P.	2 s.		Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - No me importa, estoy orgulloso de lo que eh hecho.
P.M.	2 s.		Toma fija	<p>Persona mostrando sus músculos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estoy orgulloso de mis logros, estoy orgulloso
P.M.	1 s.		Toma fija	<p>Persona haciendo press de banca con mancuernas para pectorales</p> <ul style="list-style-type: none"> - De mis levantamientos
P.G.	1 s.		Toma fija	<p>Persona haciendo peso muerto para tren inferior con barra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se que soy bastante fuerte
P.M.	3 s.		PANEO	<p>Persona haciendo ejercicio para bíceps con mancuernas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para mi tamaño, estoy orgulloso de mi físico, la gente me dice

P.M	3 s.	DOLLY BACK	Persona caminando con pesas en las manos - Todo el tiempo que me veo muy bien
P.A.	1 s.	TRUCKING	Persona haciendo ejercicio para espalda con mancuernas. - Y estoy orgulloso
P.G.	2 s.	TILT UP	Persona haciendo un elevamiento de una sentadilla con una mancuerna elevando todo su brazo hasta arriba. - Del progreso que he logrado
P.M.	2 s.	TILT UP	Persona haciendo una elevación en barras para fortalecer el tren superior. - No solo físicamente
P.M.	2 s.	PANEO	Persona haciendo espalda en sentido contrario a la maquina con poleas. - También emocional y mentalmente porque
P.M.	2 s.	PANEO	Persona entrenando bíceps con barra. - La persona que era hace 5 años
P.M.	6 s.	PANEO	Persona trabajando espalda inclinado con máquina. - No es la misma persona, eh crecido mucho y debo mucho de eso a mi camino hacia la
P.G.	10 s.	PANEO	Persona haciendo sentadilla con barra, enfocado en cuádriceps y glúteos. - Aptitud física y al esfuerzo y trabajo que eh puesto en mi mismo y en mis habilidades físicas y creo que para muchos de ustedes si

				dirigieran su mente
	P.G.	4 s.	Toma fija	Persona haciendo elevaciones en barra trabajando el tren superior. - Hacia algo positivo como el ejercicio
	P.M.	3 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - O estar en forma
	P.M.	1 s.	Toma fija	Persona retirando la barra de la máquina. - Podría cambiar toda su perspectiva
	P.M.	3 s.	Toma fija	Persona sujetándose de dos barras a sus laterales y elevándose. - No solo de la vida sino también de ustedes mismos.
	P.M.	3 s.	PANEO	Persona trabajando espalda con máquina. - Y si realmente se dan el tiempo, atención y amor que merecen
	P.G.	2 s.	Toma fija	Persona haciendo peso muerto enfocándose en el tren inferior. - Es ahí
	P.P.	6 s.	TILT DOWN	Persona haciendo sentadilla profunda con barra trabajando cuádriceps, isquiotibiales y glúteos - Donde todo empieza, una vez que se dan ese tiempo, atención y amor.
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona haciendo bíceps con elevación de mancuernas. - Se están preparando para el éxito

	P.P.	3 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Simplemente siento que estamos en este viaje juntos
	P.M.	2 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo press de banca trabajando pectorales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ya sea que me conozcan o no
	P.A.	3 s.	PANEO	<p>Persona levantándose y caminando</p> <ul style="list-style-type: none"> - O yo los conozca o no
	P.M.	2 s.	Toma fija	<p>Persona trabajando espalda con mancuernas hacia los laterales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creo que hemos estado en este viaje juntos y seguimos
	P.A.	2 s.	Toma fija	<p>Persona trabajando espalda con polea colocándose de espaldas a la máquina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En este viaje juntos porque
	P.G.	2 s.	TILT UP	<p>Persona haciendo ejercicio que trabaja todos los músculos sobre todo el abdomen con plancha de lado y sujetado en un brazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creo que tenemos muchas cosas en común
	P.M.	5 s.	PANEO	<p>Persona trabajando bíceps con barra colocada un lado en el piso y otro sujetándolo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muchas cosas similares pasando en nuestras vidas con las que podemos relacionarnos entre nosotros
	P.M.	6 s.	TILT	<p>Persona posando sus músculos superiores.</p>

			DOWN	
	P.M.	2 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si quieren hablar sobre su viaje, hacia donde van o por lo que están pasando
	P.M.	4 s.	Toma fija	<p>Persona con su mirada fija en la cámara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asegúrense de dejar un comentario
	P.M.	20 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me aseguraré de leerlos y trataré de responder a todos los que pueda porque soy muy abierto y honesto y me gusta comunicarme sobre la salud mental, creo que es importante que compartamos todos lo que está pasando en nuestras vidas porque cuanto más nos escondemos en silencio más duele y peor se pone para nosotros así que es bueno ser honesto y buscar ayuda así que me importa y tu también deberías preocuparte por todos
Cierre		12 s.	Toma fija	<p>Inserta imagen motivacional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tu alrededor

Matriz 1 Elaborado por Micaela Gancino

TEMA: ¿Cuál Elevación es MEJOR para Hombros Grandes? ¡ES ESTA!

MATRIZ TÉCNICA				
Tiempo	Toma	Tiempo	Movimiento de cámara	Contenido
Intro	Entrada	6 s.	Toma fija	<p>Persona recibe una botella de agua con su brazo derecho, la empieza a abrir mientras sigue hablando</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qué tal amigos soy Jeff Cavaliere ATHLEAN X español.com. <p>Ya eh hablado antes de la elevación lateral</p>
Desarrollo	P.A.	1 s.	TILT DOWN	<p>Persona arrojando al suelo el agua de la botella</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dije que nunca debes ir hacia una posición como si vertieras agua
	P.A.	2 s.	TILT UP	<p>Persona sujetando en su mano derecha la botella de agua deja de regar el agua.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Porqué? Porque desperdicias agua.
	P.D.	9 s.	Toma fija	<p>Persona indicando la parte correspondiente al hombro en un esqueleto humano, realizando algunos movimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pero también puede que esté lineal tus hombros porque no nos gusta esta rotación interna con elevación que obtenemos del ejercicio, especialmente cuando lo podemos hacer de forma distinta.
	P.A.	2 s.	Toma fija	<p>Persona hablando realizando mímicas con las manos.</p>

				- Tal vez tengas otra pregunta,
P.M.	2 s.	Toma fija		Persona hablando haciendo dinámicas con sus manos. - Es esa la mejor forma de hacer elevaciones laterales
P.A.	2 s.	Toma fija		Persona elevando su brazo derecho con una mancuerna, trabaja hombros. - Porque eh visto que la gente los hace
P.A.	4 s.	Toma fija		Persona arrodillada elevando sus brazos hacia los laterales con dos mancuernas, trabaja hombros. - De muchas formas distintas como lo es, brazos rectos, brazos doblados, cubramos primero
P.M.	2 s.	Toma fija		Persona inclinada su cabeza al piso, recorre el ejercicio de laterales con su brazo derecho, trabaja hombros. - La elevación con brazos rectos, brazos doblados.
P.A.	14 s.	Toma fija		Persona haciendo elevación de su brazo derecho con mancuerna ejercitando los hombros. - Cubramos primero la elevación con brazos rectos
P.M.	18 s.	Toma fija		Persona haciendo elevaciones con mancuerna con el brazo recto e indica el peso de las mancuernas. - Lo primero que sucederá es que tendrás que usar mucho peso porque al tiempo que se incrementa la palanca en el brazo, la distancia en el

				<p>brazo, el peso en la mano tendrá que disminuir para que pueda soportarlo, pero no te desanimes porque tus hombros no pueden leer el número que está al costado de las mancuernas, solo sienten la tensión sobre el músculo que está trabajando y mientras esa tensión sea alta, tendrás crecimiento incluso si estás usando algo hacia el lado ligero del rack , sin embargo puedes hacer algo que provoque que este ejercicio sea más efectivo.</p>
	P.P.	4 s.	DOLLY BACK	<p>Persona explicando el ejercicio con mancuerna para los hombros.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comienza con entender como la variación con mancuerna del ejercicio afecta a tus hombros
	P.A.	18 s.	Toma fija	<p>Persona explicando el ejercicio para hombro con mancuerna realizándolo con el brazo derecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porque cuando lo hacemos con una mancuerna, la parte más fácil del ejercicio será la parte más baja porque no estamos siendo sujetos a la gravedad como cuando estamos en la parte alta, al elegir un peso para este ejercicio que podamos soportar aquí arriba sabemos que este será muy ligero y no lo suficientemente desafiante en la parte baja del rango de movimiento
	P.M.	6 s.	Toma fija	<p>Persona explicando el ejercicio para hombros.</p>

				- Es aquí donde la gente confunde el rango de movimiento efectivo de un ejercicio con el rango de movimiento de una articulación
	P.A.	16 s.	Toma fija	<p>Persona explicando el ejercicio para hombros con la mancuerna.</p> <p>- Y a veces el movimiento debe abreviarse para permanecer en un rango efectivo, ya eh dicho en la versión con el brazo recto debes delimitar el rango de movimiento a la segunda mitad porque esto seguirá siendo desafiante sin importar que peso pongas en tus manos.</p>
	P.A.	6 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo elevaciones hacia los laterales con mancuernas usando los dos brazos.</p> <p>- Puedes bajar por completo si así lo quieres, subir y hacerlo en un estilo de una y media repeticiones</p>
	P.A.	4 s.	TILT UP	<p>Persona explicando el ejercicio para hombros con la mancuerna.</p> <p>- Pero trata de hacer la mayoría de trabajo y vez en rango abreviado hacer es incrementar</p>
	P.A.	16 s.	Toma fija	<p>Persona explicando el ejercicio para hombros.</p> <p>- Si vas a hacer la elevación lateral doblando el brazo, lo primero que debes hacer es incrementar el peso porque sabemos que a través de las matemáticas y la física que al tiempo que la palanca del brazo se acorta podrá soportarle como es de activar un peso más pesado para</p>

				que esa tensión se sienta ahí igual que en el músculo que trabajas.
	P.D.	4 s.	TRACKING	Se muestran algunas mancuernas en el gimnasio. - En este caso debes tomar la mitad del peso que estabas usando
	P.D.	5 s.	TRACKING	Se muestran algunas mancuernas en el gimnasio. - Y sumarlo con el peso que vas a usar para obtener el que deberías poder soportar doblando los brazos
	P.A.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Si estaba usando una mancuerna de 20 libras
	P.M.	4 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - Con los brazos rectos suma a la mitad de eso
	P.A.	3 s.	PANEO	Persona acercándose a la zona de las mancuernas para recoger una de ellas. - 10 libras adicionales y te dará como resultado 30 libras
	P.A.	7 s.	PANEO	Persona recoge la mancuerna y camina hacia atrás para realizar elevaciones con su brazo derecho. - Ahora debería poder sentir la misma tensión sobre el músculo con esta mancuerna de 30 libras haciéndolo con el brazo en esta posición doblada, pero aquí pasan un par de cosas que debes atender.
	P.A.	5 s.	Toma fija	Persona explicando el ejercicio con mancuerna para hombros.

				- Primero que nada, estás presentando otra palanca en el brazo
	P.A.	3 s.	Toma fija	<p>Imagen de un hombre estirado el brazo derecho hacia un lado, en donde se señala con líneas desde donde a donde se quiere hablar en la explicación.</p> <p>- Esta vez no solo es la distancia del brazo de aquí a aquí</p>
	P.A.	6 s.	Toma fija	<p>Persona estirando el brazo, vista de perfil, se emplea líneas para adjuntar a la explicación.</p> <p>- Ahora también hay una palanca que va de aquí a aquí, va en esta dirección anteriormente</p>
	P.A.	44 s	Toma fija	<p>- Y dos cosas suceden debido a esto, cuando tengo un peso en mi mano aquí, va a jalarme en esta dirección debes tener cuidado con eso porque si jalamos hacia abajo aún tenemos rotación interna de la misma forma como cuando estaba vertiendo el agua desde arriba así que debo asegurarme de siempre tener mi muñeca y mano por encima del codo, no debo tener al meñique por encima del pulgar, sino al contrario y de nuevo la muñeca por encima del codo, eso es lo primero, lo segundo es que cuando tienes este desplazamiento anterior a través de una elevación lateral con el brazo doblado, tiende a no subir hacia abajo sino provocar que los deltoides anteriores</p>

				hagan bien el trabajo para volver a subir el peso, lo que elimina el propósito de tratar de desarrollar el deltoides,
	P.A.	3 s.	PANEO	Persona recogiendo una mancuerna - Si lo vas a hacer con el brazo doblado debes tener
	P.M.	4 s.	PANEO	Persona demostrando la ejecución del ejercicio con mancuerna, enfocado en hombros. - El peso relativamente en línea con tu torso, no al frente de ti
	P.M.	4 s.	PANEO	Persona explicando la correcta ejecución del ejercicio con mancuerna, enfocado en hombros. - Cuando lo haces solo permite que tu codo vaya detrás de ti y mantén
	P.G.	10 s.	Toma fija	Persona realizando el ejercicio con mancuerna usando su brazo derecho, enfocado en hombros. - La mancuerna en línea con el cuerpo, y en cuanto a la tensión debería sentirse bastante similar, debido a que hicimos la adaptación al incrementar
	P.G.	3	TILT DOWN	Persona ejecutando el ejercicio de manera correcta, elevando su brazo derecho hacia su lateral enfocado en hombros. - El peso de la mancuerna para seguir con esa tensión alta dentro del deltoides

	P.A.	8 s.	TRACKING	<p>Persona colocando la mancuerna en el espacio designado para las mancuernas en el gimnasio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pero aún tienen los mismos problemas hablando de la curva de resistencia y fuerza, ¿cómo podremos solucionar esto? Ahí es donde debes volver a ver hacia algo como la elevación lateral con cables
	P.A.	10 s.	DOLLY OUT	<p>Persona sujetando las poleas de una máquina de entrenar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porque el cable ahora se vuelve la línea de resistencia, y si el cable puede permanecer perpendicular al antebrazo en esta versión con brazos rectos, tendremos tensión desde el inicio del ejercicio.
	P.A.	7 s.	PANEO	<p>Persona indicando en donde debe ejercerse la tensión al hacer el ejercicio con poleas para hombros.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Donde básicamente está ausente en la versión con mancuernas, de inmediato tenemos tensión aquí porque está perpendicular al antebrazo
	P.A.	1 s.	TILT DOWN	<p>Persona demostrando el ejercicio con polea para los hombros.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Así que tendremos un ejercicio
	P.A.	2 s.	TILT UP	<p>Persona demostrando cómo funciona el ejercicio para la musculatura de su hombro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con muy buena carga cuando tenemos más fuerza en el hombro e

				incluso en la parte más alta
	P.A.	5 s.	PANEO	Persona elevando la polea hasta la parte más alta, enfocado en hombros. - Donde no son tan fuertes, aún tenemos algo de tensión
	P.A.	11 s.	Toma fija	Se puede observar a la persona de frente como se genera la tensión al ejecutar el ejercicio con polea de manera correcta para los hombros. - Pero es menos porque tenemos este menor grado perpendicular en esta área con fuerza lateral hacia el antebrazo, esta es una gran forma de hacer el ejercicio,
	P.M.	9 s.	PANEO	Persona coloca la polea en su lugar en la máquina. - Sin embargo, también debemos revisar una última variación
	P.A.	12 s.	DOLLY IN	Persona ejecutando elevaciones laterales con el brazo izquierdo en la polea, enfocado en los hombros. - Qué pasa si doblo de nuevo el brazo y hago luego con un cable, es aquí donde pienso que obtienes lo mejor de los dos mundos porque ahora no solo puedo cruzar mi cuerpo obteniendo más elongación al inicio
	P.A.	12 s.	Toma fija	Persona sosteniendo la polea con el brazo contraído explicando el ejercicio con polea para hombros. - Sino que cuando llego a la parte alta, tengo más perpendicularidad

	P.A.	2 s.	PANEO	<p>Persona sosteniendo la polea con el brazo contraído explicando el ejercicio con polea para hombros.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debido a que la palanca en el brazo
	P.A.	5 s.	TILT UP	<p>Persona estirando su brazo sujetando la polea, indicando la correcta ejecución del ejercicio para hombros.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiene resistencia en este plano, lo cual está ausente cuando estiramos el brazo
	P.A.	10 s.	Toma fija	<p>Persona explicando que sucede al realizar el ejercicio para que sea efectivo trabajar el músculo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En esta posición hay más tensión incluso en la parte más alta, bajo cruzando el cuerpo para esa elongación y puedo subir cruzando, así tengo lo mejor de ambos mundos. Lo que me gusta hacer es
	P.A.	2 s	TILT UP	<p>Persona aumentando mayor peso en la maquina con polea</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprovechar la oportunidad de cargar más peso
	P.A.	18 s.	Toma fija	<p>Persona realizando el ejercicio con polea para hombros con mayor peso que anteriormente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porque sabemos que podemos, debido a la posición doblada en el

				brazo y que me permita hacer un poco de trampa, aún debo poder controlarlo y también controlar el excéntrico hacia abajo, de esta forma presentamos otro estímulo para crecimiento con un excéntrico cruzando el cuerpo
	P.A.	2 s.	PANEO	Persona colocando la polea en la máquina. (Aparecen subtítulos sobre el video) - Así que
	P.A.	19 s.	Toma fija	Persona se acerca a la cámara y sigue hablando. - Si tuviera que darle el título al mejor, diría que es la elevación lateral con cables doblando los brazos, pero cada una de las versiones de este ejercicio puede lograrse para tu beneficio y ciertamente para hacer crecer los hombros, si sabes cómo hacerlo, amigos si están buscando programas donde te daremos todo esto en los momentos más apropiados
	P.G.	3 s.		Transición de imágenes donde se indica la página ATHLEAN X - Están disponibles en ATHLEAN X español.com
	P.A.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara (Aparecen 4 imágenes por encima del video indicando dos videos del canal, una imagen del canal en YouTube y una imagen de Jeff Cavaliere posando su tren superior.)

				- Si están buscando una rutina completa para hombros vean la rutina perfecta para hombros aquí
	P.D.	3 s.	Toma fija	Aparece la imagen de YouTube la sección donde se puede suscribir. - Suscríbanse y activen las notificaciones para no perderse un nuevo video cuando sea publicado.
Cierre	P.G.	1 s.	TILT DOWN	Persona sale del encuadre caminando. - Okey amigos nos vemos pronto
		3 s.	Toma en movimiento.	Transición de imágenes donde dice A X ATHLEAN – X

Matriz 2 Elaborada por Micaela Gancino

Instagram

TEMA: Ejercicios para BICEPS. Clasificados de ¡PEOR A MEJOR!

MATRIZ TÉCNICA				
Tiempo	Toma	Tiempo	Movimiento de cámara	Contenido
Intro	P.M.	7 s.	Toma fija	Persona explicando un poco sobre los curls contrados (entra el intro animado)

				- Sin ser necesario el concentrarse en esta decisión así de rápido los curls concentrados obtienen la gran equis roja como uno de los mejores ejercicios para bíceps.
	P.G.	6 s	Toma fija	Intro animado Primera imagen con efectos: AX ATHLEAN – X Segunda imagen con efectos: TRAIN LIKE ANATHLETE que significa entrena como un atleta. Tercera imagen: ATHLEAN – X con una imagen exhibiendo el tren superior de Jeff Cavaliere de fondo en blanco y negro.
	P.P.	2 s.	Toma fija	Jeff Cavaliere saluda y se presenta. - Qué tal amigos soy Jeff Cavaliere de ATHLEAN X español.com
Desarrollo	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona explicando el contenido de las palabras que aparecen atrás de él. - Lo que ven detrás de mí, son muchos ejercicios para bíceps.
	P.A.	2 s.	Toma fija	Persona realizando ejercicios para bíceps con dos mancuernas elevándolos desde la cadera hasta la altura de los hombros. - Muchos de los cuales ya has hecho
	P.M.	2 s.	PANEO	Persona realizando ejercicios para bíceps con dos mancuernas elevándolos desde la cadera hasta la altura de los pectorales.

				- O los haces actualmente
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona haciendo curl de bíceps sentado apoyando su brazo sobre su pierna y elevando la mancuerna. - Pero después de hoy tal vez te quieras
	P.P.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Deshacer de algunos
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Porque te voy a ayudar a clasificarlos
	P.G.	5 s.	Toma fija	Imagen animada donde está escrito BEST que significa mejor ALMOST BEST que significa casi mejor BETTER STILL que significa mejor aún BETTER que significa mejor WORST que significa peor - Del peor al mejor, tanto que solo los mejores ejercicios
	P.M.	2s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Capaces de entregarte las ganancias
	P.P.	1 s,	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara.

				- Que buscas
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.M.	4 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Como lo hacemos siempre en esta serie, el criterio para la selección importa
	P.P.	3 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara explicando de acuerdo a las palabras que tiene de apoyo en la parte de atrás de él - Qué es lo que hace a una variación mejor que otra
	P.M.	8 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Como siempre nos vamos a enfocar en la hipertrofia, ¿cuáles de estos ejercicios son capaces de entregarte las mayores ganancias?, en segundo lugar
	P.P.	7 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara (aparecen imágenes pequeñas como subtítulos indicando que se suscriba y active las notificaciones) - ¿Es seguro? Como terapeuta físico quiero darte ganancias, pero sin causarte ningún daño y por último
	P.M.	5 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - Debemos permitir que la anatomía del músculo dicte la elección del ejercicio porque

	P.P.	8 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <p>- No solo flexiona el codo, hace mucho más que eso y si podemos ahondar aún mucho más en esa función tendremos una buena selección de ejercicios</p>
	P.M.	2 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <p>- Así que comencemos a explicarlos desde abajo</p>
	P.P.	1 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <p>- Hasta lo más alto</p>
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.M.	1 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <p>- Comenzamos en el fondo</p>
	P.G.	2 s.	Toma fija	<p>Imagen animada donde está escrito</p> <p>BEST que significa mejor</p> <p>ALMOST BEST que significa casi mejor</p> <p>BETTER STILL que significa mejor aún</p> <p>BETTER que significa mejor</p> <p>WORST que significa peor</p> <p>- Con lo peor e iremos subiendo.</p>
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde está escrito: WORST

				- Y para eso
	P.P.	3 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - No tengo que concentrarme mucho con la primera elección porque
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Será el curl concentrado
	P.A.	8 s.	Toma fija	Persona haciendo curl de bíceps sentado eh inclinado sujetando tu brazo sobre su pierna y elevando la mancuerna. (Aparecen subtítulos con el nombre del ejercicio señalando que es el mejor, escrito en inglés) - No es inherentemente malo solo comúnmente se hace mal, en otras palabras, es uno de los más populares y uno de los
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - Que más comúnmente se hace mal porque la
	P.P.	3 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - Posición del codo importa mucho
	P.A.	8 s.	Toma fija	Persona vista de perfil haciendo curls de bíceps son el codo apoyado sobre su pierna. - Muchos solo descansan el codo sobre el muslo casi creando un efecto de balanceo que elimina mucho trabajo del bíceps
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara.

				- O lo llevan más dentro del muslo.
	P.D.	4 s.	Toma fija	Persona realizando curl de bíceps, se visualiza más de cerca la forma como trabaja el músculo en el ejercicio. - Lo cual crea una fuerte palanca en el bíceps eliminando
	P.M.	5 s.	Toma fija	Persona realizando curl de bíceps con mancuerna apoyando su codo sobre su pierna. - La efectividad del ejercicio porque el bíceps no trabaja lo suficiente
	P.P.	5 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - Y mientras pueda que sientas una buena contracción en el bíceps al hacerlo, ciertamente no estás aprovechando toda la capacidad del bíceps
	P.M.	5 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - Como lo verás en un momento, no es una de mis elecciones favoritas y por esa razón el curl concentrado
	P.P.	2 s.	Toma fija	- Es el primero en la parte más baja de lo peor
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.P.	8 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara (introduce una imagen señalando el video del que habla)

				- Por cierto, si amas este ejercicio y quieres seguir haciéndolo, al menos hazlo bien, hazme un favor y vele este video cuando acabes este y te mostraré como hacerlo bien
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.M.		Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - Ahora tenemos un ejercicio que prueba que solo porque tengas la palabra curl como primer parte del nombre
	P.P.	6 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - No lo convierte en un ejercicio para bíceps.
	P.A.	5 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara, usando como apoyo para la explicación las palabras que tiene escritas en la parte trasera de la toma. - Es debido a que los curls en reversa no son un buen ejercicio para bíceps
	P.M.	5 s.	Toma fija	Persona realizando curl de bíceps con las manos colocadas de forma invertida y los brazos colocados bien unidos al tórax elevándolos desde la cadera hasta los hombros. (inserta subtítulos del tipo de ejercicio que se ejecuta) - Lo que tenemos aquí es un buen ejercicio para el braquial o braquioradial

	P.P.	2 s.	Toma fija	<p>Persona parada realizando curl de bíceps con las muñecas de las manos hacia abajo, elevando los brazos recogidos pegados al tórax desde la cadera hasta los hombros visto más de cerca.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pero no es para los bíceps porque uno de los principales ejecutantes de la función de los bíceps con sus habilidades.
	P.D.	1 s.	Toma fija	<p>Vista de los brazos al realizar curl de bíceps.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Únicas es
	P.M.	3 s.	Toma fija	<p>Persona elevando la barra con los brazos recogidos pegados al tórax.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La de supinar los antebrazos, si para
	P.A.	2 s.	Toma fija	<p>Persona elevando la barra con los brazos recogidos pegados al tórax.</p> <p>Vista de perfil</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomar la barra con un agarre inverso estás pronando
	P.D.	8 s.	Toma fija	<p>Persona elevando los brazos flexionados pegados al tórax sujetando una barra de manera inversa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minimiza la contribución de los bíceps en el ejercicio, claro que estará ahí ayudando a flexionar el codo subiendo la barra, pero como una
	P.M.	6 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tercera línea, de defensa, así no crearemos hipertrofia y por esa

				razón el curl en reversa no es uno de los más
	P.P.	3 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - Importantes, al tiempo que ascendemos hacia el mejor.
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.M.	5 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Con la forma adecuada de hacer el curl concentrado y que trabaja el curl en reversa
	P.P.	3 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - El siguiente ejercicio simplemente es confuso, hablamos de la flexión para bíceps
	P.A.	4 s.	Toma fija	Persona haciendo flexiones de pecho con las manos colocadas a la inversa. - Simplemente no es un ejercicio para bíceps, nunca lo ha sido y nunca lo será
	P.P.	1 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la pantalla - Para aquellos que se preguntan,
	P.P.	1 s.	Toma fija	Vista de perfil derecho de persona hablando - Y para calistenia
	P.P.	1 s.	Toma fija	Vista de perfil izquierdo de persona hablando

				- No
	P.P.	1 s.	Toma fija	Vista de perfil derecho de persona hablando - Ni siquiera
	P.P.	1 s.	Toma fija	Vista de perfil izquierdo de persona hablando - No para nada
	P.P.	1 s.	Toma fija	Vista de perfil derecho de persona hablando - Si, pero
	P.P.	1 s,	Toma fija	Vista de perfil izquierdo de persona hablando - No
	P.P.	1 s.	Toma fija	Vista de perfil derecho de persona hablando - Y un poco de
	P.P.	1 s.	Toma fija	Vista de perfil izquierdo de persona hablando - Desgraciadamente no
	P.P.	1 s,	Toma fija	Vista de perfil derecho de persona hablando - Digo, pero
	P.P.	1 s	Toma fija	Vista de perfil izquierdo de persona hablando - Simplemente no
	P.P.	1 s.	Toma fija	La persona se va.
	P.P.	1 s.	Toma fija	Persona se voltea a ver a la cámara

	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.A.	7 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo flexiones de pecho con las manos colocadas a la inversa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Simplemente no hay forma de que me convenzas de que la flexión para bíceps es un buen ejercicio para los bíceps, ya no se diga para desarrollarlos
	P.M.	2 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estamos hablando de una flexión
	P.P.	5 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ya sabes, una flexión para pecho, tríceps u hombros
	P.A.	8 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo flexiones de pecho con las manos colocadas a la inversa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - No para trabajar los bíceps y el argumento de sobre carga excéntrica tampoco es suficiente, simplemente no es un buen ejercicio, nunca debería llamarse flexión para bíceps
	P.M.	3 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y por todas esas razones solo tendrá una gran equis en su nombre
	P.P.	3 s.	Toma fija	Persona señalando la palabra a la que e colocará una x en la pantalla a sus espaldas.

				- Y por eso pertenece a la parte más baja de la lista
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Y ahora puedo sacar mi marcador azul
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde está escrito BEST que significa mejor ALMOST BEST que significa casi mejor BETTER STILL que significa mejor aún BETTER que significa mejor WORST que significa peor - Mientras subimos a la categoría
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde está escrito: BETTER - Mejor, siendo
	P.M.	1 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - Todos buenos ejercicios
	P.P.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara (se aplica un efecto para que hable más lento y le cambia un poco el tono de la voz) - Todos buenos ejercicios
	P.M.	5 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara

				- Solo con diferentes niveles de efectividad basándonos en sus limitaciones inherentes
	P.M	6 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Y si buscas un ejercicio con peso corporal que si trabaje los bíceps, comencemos con este, el curl a la barrilla invertido
	P.A.	7 s.	DOLLY IN	Persona haciendo curls de bíceps con barra sujetándola de manera invertida. - Porque este tiene todos los requisitos hablando de la función de los bíceps, para poder subir tendrás que flexionar el codo.
	P.A.	4 s.	DOLLY OUT	Persona haciendo curls de bíceps con barra sujetándola de manera invertida. - Listo, tener el antebrazo en una posición supinada
	P.M.	3 s.	PANEO	Persona haciendo curls de bíceps con barra sujetándola de manera invertida. - Con ese agarre supino
	P.P.	5 s.	Toma fija	Persona haciendo curls de bíceps con barra sujetándola de manera invertida. - Listo, y tener los hombros en una posición flexionada frente al

				cuerpo
	P.A.	5 s.	PANEO	<p>Persona haciendo curls de bíceps con barra sujetándola de manera invertida.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El componente más menospreciado de una contracción completa de bíceps, listo, pero lo que lo
	P.P.	4 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Detiene, es que sobre cargarlo se vuelve muy difícil
	P.M.	6 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando buscas sobre carga progresiva talvez esta no sea la mejor elección, pero cuando buscas un buen ejercicio con peso corporal que como mencioné
	P.P.	2 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es mejor que la flexión para bíceps
	P.M.	2 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debes elegir este, y es el primero
	P.P.	3 s.	Toma fija	<ul style="list-style-type: none"> - Con el circulo azul en la categoría mejor
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.M.	4 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara.

				- Si damos un gran paso de la categoría mejor a peor con peso corporal
	P.P.	5 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara utilizando como apoyo de explicación la imagen que tiene en la parte de atrás de él donde indica los nombres de los ejercicios.</p> <p>- Subamos de categoría cuando hablamos de los curls en reversa, este es el curl zuttman.</p>
	P.A.	11 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo elevaciones con las mancuernas en cada mano y al subir debe poner sus manos en inversa.</p> <p>- Con este ejercicio en la primera porción, de la parte concéntrica al menos lo vamos a ejecutar con los brazos supinados, así que obtendremos una mucho mejor contribución de los bíceps, sin embargo</p>
	P.P.	16 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo elevaciones con las mancuernas en cada mano y al subir debe poner sus manos en inversa. Visto de cerca al músculo.</p> <p>- El problema viene con lo que hacemos después, hablo de pronar para la parte excéntrica del levantamiento, recuerden que son más fuertes en la parte excéntrica del levantamiento y cuando intentan hacer crecer un músculo aprovechando su habilidad de cargar más peso o ralentizar la parte excéntrica sobre el músculo que quieren trabajar</p>

	P.P.	3 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es importante el curl zottman no les da esa oportunidad
	P.M.	5 s,	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y por esa razón es mitad bueno, pero no lo suficiente así que obtendrá un círculo azul para un ejercicio mejor
	P.P.	2 s,	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara y demostrando que se encierra en un círculo una de las palabras que se encuentran en la imagen que presenta en la parte de atrás de sí mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pero no grandioso
	P.G.	1 s.	Toma fija	<p>Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X</p>
	P.M.	6 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - El siguiente en la categoría es una mejora en la categoría peor, esos curls concentrados
	P.P.	1 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hablamos del curl de predicador,
	P.P.	13 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo curl de bíceps sentado e inclinado elevando la barra con sus brazos sobre el acolchado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es un gran ejercicio para desarrollar bíceps más grandes, pero tiene ciertas limitaciones, para mí las más importantes es que me confunde

				el cómo la gente sobre carga el ejercicio, pienso que es debido a un falso sentido de seguridad
	P.D.	8 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo curl de bíceps elevando la barra apoyando sus codos sobre el acolchado de la máquina, vista de cerca al músculo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensando que al descansar los codos en el acolchado tienen más palanca convenciéndolos de que deberían y pueden soportar más peso de lo que pueden soportar sus bíceps
	P.M.	6 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si necesitas convencerte más, que esto no siempre es el caso, te voy a dar una cuenta regresiva hasta tres para dejar la mirada.
	P.P.	2 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara haciendo señales con sus manos,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tres, dos, uno
	P.G.	2 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo curl de bíceps sentado y elevando sus brazos con sus codos apoyados sobre el acolchado con una señalización en la parte superior donde dice contenido gráfico peligroso y una donde indica cantidades en libras.</p> <p>Persona suelta rápidamente la barra.</p>
	P.P.	2 s.	Toma fija	Persona suelta rápido la barra haciendo curl de bíceps en cámara lenta.
	P.M.	1 s.	Toma fija	Persona se levanta del asiento

	P.G.	2 s.	Toma fija	Persona se va
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Si, estuvo horrible.
	P.P.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - Pero te lo advertí
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - Para que no te preocupes que esto te suceda
	P.P.	13 s.	Toma fija	Persona haciendo curl de bíceps con barra apoyando sus codos en las almohadillas de la máquina. - Toma mi consejo y haz el ejercicio como se supone que se haga, con una carga mucho más responsable, no caigas en ese falso sentido de seguridad por descansar los codos en un acolchado, por cierto cuando comienzas a liberar los codos espera
	P.P.	1 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Mejores opciones de ejercicios.
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Nos los encontraremos más adelante.
	P.P.	4 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara usando como apoyo para la explicación en las palabras que tiene escrito en la parte de atrás de si

				<p>mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pero por ahora el curl de predicador solo tiene el círculo azul para un ejercicio mejor
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.M.	5 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y terminamos la categoría donde hay uno de esos ejercicios donde sus limitaciones de hecho son sus beneficios
	P.P.	2 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hablemos del curl con cables, si lo han hecho saben que es un sutil
	P.M.	2 s.	Toma fija	<p>Persona parada haciendo curl de bíceps con los denominados cables en el gimnasio elevando sus brazos desde la maquina hasta cerca de su cara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio y se siente muy bien llevando a los bíceps a un estado de contracción y tensión máxima en esa porción de la repetición, pero
	P.M.	8 s.	Toma fija	<p>Persona parada haciendo curl de bíceps con los denominados cables en el gimnasio elevando sus brazos desde la maquina hasta cerca de su cara, visto más de cerca al músculo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Su limitación es que no tiene mucha resistencia al inicio haciéndolo un poco desbalanceado, pero es aquí
	P.M.	5 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara

				- Donde están los beneficios por aquellos que tienen problemas en los codos o de tendinitis en el mismo
	P.P.	17 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <p>- Sienten más molestia cuando comienzan un curl cuando se coloca mayor tensión en el codo y tener un ejercicio donde se alivia algo de esa tensión en la parte inicial del rango de movimiento es una bendición y ahí donde el curl con cable alza la mano, claro que esto se determina.</p>
	P.M.	8 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo curl de bíceps con cables.</p> <p>- Por la posición del cable en relación a tus antebrazos, si está más perpendicular se genera más fuerza hacia los bíceps, si esta más paralelo no hay fuerza, y una rápida</p>
	P.M.	3 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <p>- Solución para aquellos que quieren llevar esto al siguiente nivel es</p>
	P.G.	6 s.	Toma fija	<p>Persona parada haciendo curl de bíceps con cables elevando sus brazos hacia sí mismo.</p> <p>- No llegar tan abajo en el descenso, comienza por aquí y verás que puedes mantener esta relación perpendicular logrando más tensión, si</p>
	P.M.	5 s,	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara

				- Buscas descargar tensión de los codos y sentirte bien o quieres llevarlo al siguiente nivel el curl con cables
	P.P.	3 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara señalando las palabras que se encuentran escritas en la parte trasera de la pantalla. - Es solo de esos buenos y sólidos ejercicios
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.M.	2s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Ahora puedo sacar el marcador amarillo mientras subimos
	P.G.	2 s.	Toma fija	Imagen animada donde está escrito BEST que significa mejor ALMOST BEST que significa casi mejor BETTER STILL que significa mejor aún BETTER que significa mejor WORST que significa peor - En la clasificación a la categoría
	P.G.	2 s.	Toma fija	Imagen animada donde está escrito: BETTER STILL - Aún mejor. Ejercicios
	P.P.	4 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Ligeramente mejores que los ya cubiertos, y comenzamos con otro

				ejercicio con cables que lo lleva al siguiente nivel.
	P.M.	15 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo curl de bíceps con cables flexionando su brazo en línea recta en la parte superior de su cuerpo, dirigiendo hacia la cabeza el cable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es el curl de flexión y la diferencia es que con ese punto de anclaje alto viene la flexión en el hombro requerida para tomar la agarradera en primer lugar y trabajar ese importante segundo componente de la función del bíceps, claro que mientras doblamos el codo y flexionamos sentiremos
	P.P.	10 s.	Toma fija	<p>Se enfoca en la parte superior de la persona ejecutando el ejercicio, permitiendo visualizar los gestos del mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una buena contracción máxima en la parte alta, debes doblar lamuñeca ligeramente para eliminar al antebrazo del movimiento, algo que es muy fácil para que sientas una mejor contracción, es una buena opción especialmente si buscas
	P.P.	4 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un buen ejercicio con cables para bíceps por lo que obtiene el primer
	P.M.	4 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara, señalando cual es el nombre del ejercicio del que se va a tratar, mismo que lo tiene escrito en la parte de</p>

				atrás donde tiene escritas varias palabras. - Círculo amarillo en la categoría aún mejor
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.P.	5 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Continuamos con un ejercicio que es diferente de los que hemos repasado y es lo que lo coloca
	P.M.	4 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Sólidamente en la categoría aún mejor, hablamos del curl
	P.A.	7 s.	Toma fija	Persona haciendo curl de bíceps parado, inclinado y elevando las mancuernas en los laterales de su cuerpo desde las caderas hasta los hombros - De arrastre, porque este ejercicio trabaja muy efectivamente la cabeza larga, porque, porque cambiamos
	P.A.	3 s.	PANEO	Persona haciendo curl de bíceps parado, inclinado y elevando las mancuernas en los laterales de su cuerpo desde las caderas hasta los hombros - La posición de los codos, todo lo demás de lo que hemos hablado
	P.A.	2 s.	Toma fija	Persona haciendo curl de bíceps parado, inclinado y elevando las mancuernas en los laterales de su cuerpo desde las caderas hasta los

				hombros - Tiene a los codos frente al cuerpo
	P.A.	9 s.	PANEO	Persona haciendo curl de bíceps parado, inclinado y elevando las mancuernas en los laterales de su cuerpo desde las caderas hasta los hombros - Pero cuando lo llevamos por detrás del cuerpo, sucede algo muy importante, obtenemos más elongación en la cabeza larga del bíceps porque
	P.A.	2 s.	DOLLY BACK	Persona haciendo curl de bíceps parado, inclinado y elevando las mancuernas en los laterales de su cuerpo desde las caderas hasta los hombros -Esta es la única que tiene un tendón
	P.A.	4 s.	Toma fija	Persona haciendo curl de bíceps parado, inclinado y elevando las mancuernas en los laterales de su cuerpo desde las caderas hasta los hombros - Que cruza el hombro
	P.A.	5 s.	Toma fija	Persona haciendo curl de bíceps parado, inclinado y elevando las mancuernas en los laterales de su cuerpo desde las caderas hasta los hombros

				- Así que, al llevar los hombros hacia atrás en extensión, colocamos más elongación en la cabeza larga, obteniendo mejor activación de la misma, si quieres mayor desarrollo en la cabeza larga
	P.M.	3 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Y por lo tanto mayor pico en el bíceps
	P.P.	5 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara indicando el nombre del ejercicio en las palabras que tiene escritas en la parte de atrás de sí mismo. - Asegúrate de incluirlo, es uno que definitivamente tendremos en la categoría aún mejor
	P.G.	1 s.	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.M.	6 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara. - Entonces el curl de arrastre trabaja muy bien la cabeza larga, cual es el que se clasifica en este nivel para trabajar
	P.P.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara, señalando el nombre del ejercicio en la pantalla que se coloca en la parte de atrás de la persona. - La cabeza corta, para mi será
	P.G.	5 s.	Toma fija	Persona haciendo curl de bíceps apoyado sobre una máquina, elevando los brazos flexionados sobre la máquina. - El curl de araña, aquí tenemos una mejor versión que el

	P.G.	2 s.	PANEO	<p>Persona haciendo curl de bíceps apoyado sobre una máquina, elevando los brazos flexionados sobre la máquina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Curl de predicador con un poco más de libertad de movimiento, pero debes notar la posición de los brazos
	P.G.	2 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo curl de bíceps apoyado sobre una máquina, elevando los brazos flexionados sobre la máquina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquí los codos no están detrás del cuerpo sino ligeramente hacia el frente
	P.G.	7 s.	PANEO	<p>Persona haciendo curl de bíceps apoyado sobre una máquina, elevando los brazos flexionados sobre la máquina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y al solo estar colgados sobre una banca inclinada de esta forma estarán con una
	P.P.	2 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo curl de bíceps apoyado sobre una máquina, elevando los brazos flexionados sobre la máquina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ligera flexión, al tiempo que flexionamos
	P.P.	5 s.	PANEO	<p>Persona haciendo curl de bíceps apoyado sobre una máquina, elevando los brazos flexionados sobre la máquina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arriba, la tensión máxima sobre el bíceps ocurrirá
	P.G.	3 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo curl de bíceps apoyado sobre una máquina, elevando</p>

				<p>los brazos flexionados sobre la máquina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En ese punto máximo de contracción, haciendolo muy bueno
	P.G.	3 s.	TILT DOWN	<p>Persona haciendo curl de bíceps apoyado sobre una máquina, elevando los brazos flexionados sobre la máquina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para aquellos que no pueden sentir esa conexión mente músculo
	P.G.	5 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo curl de bíceps apoyado sobre una máquina, elevando los brazos flexionados sobre la máquina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin mencionar que debido a que los codos no están sobre un acolchado, creando ese efecto de palanca
	P.P.	9 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que no me gustó en el curl de predicador, tendremos la habilidad de ejecutar el ejercicio de forma más segura, el curl de araña, definitivamente pertenece a esta categoría aún mejor.
	P.G.	1 s	Toma fija	<p>Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X</p>
	P.M.	5 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y por último para esos picos del bíceps que quieres desarrollar, tenemos uno más en esta categoría
	P.P.	2 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que vas a querer hacer, es el curl de mesero con mancuerna.

	P.A.	7 s.	Toma fija	<p>Persona parada elevando una mancuerna sujeta por los dos brazos desde la cadera hacia el pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amo este ejercicio porque lleva la cabeza larga del bíceps directamente alineada con la tracción, debido a que su inserción está más próxima al radio
	P.M.	2 s.	TILT DOWN	<p>Persona parada elevando una mancuerna sujeta por los dos brazos desde la cadera hacia el pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo que tenemos aquí es un ejercicio
	P.M.	1 s.	TILT UP	<p>Persona parada elevando una mancuerna sujeta por los dos brazos desde la cadera hacia el pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con una efectividad integrada
	P.M.	1 s.	Toma fija	<p>Persona parada elevando una mancuerna sujeta por los dos brazos desde la cadera hacia el pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En primer lugar
	P.P.	8 s.	PANEO	<p>Persona parada elevando una mancuerna sujeta por los dos brazos desde la cadera hacia el pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A simplemente tener que tomar la mancuerna con las manos en los bordes de la mancuerna obtendrás algo de extensión en las muñecas, eliminando a los antebrazos del movimiento

	P.P.	1 s.	Toma fija	<p>Persona parada elevando una mancuerna sujeta por los dos brazos desde la cadera hacia el pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Particularmente al tiempo que vas hacia arriba, muchas veces
	P.G.	7 s.	Toma fija	<p>Persona parada elevando una mancuerna sujeta por los dos brazos desde la cadera hacia el pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los antebrazos dominarán el movimiento en un curl, este ejercicio no lo permite porque debes mantener la mancuerna paralela con el techo
	P.M.	4 s.	Toma fija	<p>Persona parada elevando una mancuerna sujeta por los dos brazos desde la cadera hacia el pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y al mismo tiempo con las manos ligeramente hacia adentro
	P.M.	3 s.	TILT DOWN	<p>Persona parada elevando una mancuerna sujeta por los dos brazos desde la cadera hacia el pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Altera la línea de tracción, trabajando
	P.M.	2 s.	TILT UP	<p>Persona parada elevando una mancuerna sujeta por los dos brazos desde la cadera hacia el pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La cabeza larga lateral de forma más efectiva
	P.M.	9 s.	PANEO	<p>Persona parada elevando una mancuerna sujeta por los dos brazos desde la cadera hacia el pecho.</p>

				- Lo eh dicho antes, lo que ves e lo que entrenas, si puedes dar un poco más de la parte externa del bíceps trabajas mejor la cabeza larga, si observas más la parte interna del bíceps
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona parada elevando una mancuerna sujetada por los dos brazos desde la cadera hacia el pecho. - No se muevan, ahí viene
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Trabajarás más la cabeza corta.
	P.P.	4 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara, explicando en conjunto con las palabras que se encuentran escritas en la parte de atrás. - Este ejercicio reúne todos los requisitos si te da esa contracción máxima en la parte alta.
	P.M.	3 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - No hay nada mejor cuando tratas de desarrollar esos picos del bíceps
	P.P.	4 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara, explicando en conjunto con las palabras que se encuentran escritas en la parte de atrás. - Y la cabeza larga, y es por eso que obtiene el último lugar en a categoría aún mejor.
	P.G.	1 s	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X

	P.M.	4 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y mientras los ejercicios detrás de mí disminuyen puedo sacar mi marcador verde al tiempo que
	P.G.	2 s.	Toma fija	<p>Imagen animada donde está escrito</p> <p>BEST que significa mejor</p> <p>ALMOST BEST que significa casi mejor</p> <p>BETTER STILL que significa mejor aún</p> <p>BETTER que significa mejor</p> <p>WORST que significa peor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subimos a la categoría
	P.G.	2 s.	Toma fija	<p>Imagen animada donde está escrito: ALMOST BEST</p> <ul style="list-style-type: none"> - Casi el mejor
	P.P.	3 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y ahora regresaremos a esos movimientos que trabajan la cabeza larga
	P.M.	3 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta vez un poco mejor que el curl de arrastre tenemos al curl inclinado con mancuerna
	P.G.	11 s.	Toma fija	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con</p>

				<p>las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <ul style="list-style-type: none"> - La principal diferencia es que ahora tendremos los brazos detrás del cuerpo, pero iremos a una
	P.G.	3 s.	PANEO	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición elongada más pasiva
	P.M.	2 s.	DOLLY IN	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me refiero a que
	P.M.	3 s.	Toma fija	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <ul style="list-style-type: none"> - Simplemente estar sentado sobre la banca, mis brazos
	P.G.	3 s.	DOLLY IN	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p>

				- Caerán a una posición adecuada para colocar
	P.M.	2 s.	Toma fija	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <p>- Elongación en la cabeza larga</p>
	P.A.	4 s.	PANEO	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <p>- Y de aquí no solo tenemos la oportunidad de flexionar a partir de esa posición extendida</p>
	P.P.	4 s.	Toma fija	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <p>- Sino también agregar un poco de flexión en los hombros al tiempo de acercarnos a la parte alta, este ejercicio</p>
	P.G.	5 s.	Toma fija	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <p>- Puede ser algo difícil para aquellos que tienen problemas de</p>

				hombros, muñecas o codos, pero de forma interesante aquí buscas
	P.G.	1 s.	Toma fija	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <p>- Acomodarte tendones</p>
	P.G.	1 s.	DOLLY IN	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <p>- Se ha demostrado que aquellos que</p>
	P.G.	3 s.	Toma fija	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <p>- No llevan a los bíceps a través un rango completo de movimiento</p>
	P.P.	2 s.	DOLLY IN	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <p>- Con el codo totalmente extendido</p>
	P.M.	2 s.	Toma fija	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el</p>

				<p>piso hasta llegar al pecho</p> <ul style="list-style-type: none"> - En este caso llevando el codo detrás del cuerpo
	P.M.	4 s.	PANEO	<p>Persona sentada con la mirada hacia arriba sujetando a sus laterales con las manos dos mancuernas las cuales las eleva desde que casi tocan el piso hasta llegar al pecho</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tienden a tener tendones más débiles y más susceptibles a lesiones y desgarres
	P.P.	4 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Este no es un ejercicio pesado sino uno que hace lo necesario para la cabeza larga y obtiene
	P.M.	3 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara, explicando en conjunto con las palabras que se encuentran escritas en la parte de atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El primer lugar en la categoría casi el mejor
	P.G.	1 s	Toma fija	<p>Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X</p>
	P.M.	3 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ahora regresamos a los ejercicios con peso corporal
	P.P.	6 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quien diría que un ejercicio con peso corporal estaría en la categoría casi el mejor y para mí siempre será dominada a la barbilla.

	P.P.	6 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es una increíble forma de sobre cargar los bíceps dándote cuenta que la función del bíceps se maximiza aquí, para subirnos
	P.M.	2 s.	TILT DOWN	<p>Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenemos flexión en los codos
	P.M.	2 s.	TILT UP	<p>Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenemos ese agarre supinado en la barra, así como flexión en los hombros.
	P.M.	1 s.	TILT DOWN	<p>Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps</p> <p>Y para aquellos que piensan</p>
	P.M.	5 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que no debes extender los hombros desde una posición flexionada cuando bajas, debes entender
	P.P.	3 s.	TILT UP	<p>Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que cuando terminas el ejercicio aún tienes los
	P.A.	2 s.	TILT DOWN	<p>Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hombros flexionados y si agregas
	P.A.	2 s.	TILT UP	<p>Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contracción máxima tienes los tres componentes

	P.A.	2 s.	TILT DOWN	Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps - Haciendo de esto una gran elección
	P.G.	2 s.	DOLLY BACK	Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps - Otro gran punto es su accesibilidad, porque
	P.G.	3 s.	DOLLY IN	Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps - Es más fácil de configurar que su variante invertida, todo lo que necesitas es
	P.M.	2 s.	TILT UP	Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps - Una barra para dominadas y ponerlo encima de tu puerta, para
	P.A.	1 s.	Toma fija	Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps - Quienes les preocupa que los dorsales dominen el movimiento
	P.M.	8 s.	Toma fija	Persona haciendo elevaciones en la barra para bíceps - Tenemos una fácil solución, solo incrementa el ángulo de los codos, llévalo a 90 grados a tiempo que jalas hacia arriba para forzar a los bíceps a trabajar más
	P.M.	3 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - La dominada a la barbilla es una de las mejores y más fáciles formas de desarrollar tus bíceps
	P.P.	3 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara, señalando en las palabras que tiene

				colocadas a la parte de atrás cual es el ejercicio del que se está hablando. - Por eso pertenece aquí en la categoría casi el mejor
	P.G.	1 s	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.P.	8 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Con algo de tristeza y una pequeña lágrima en mi ojo, debo terminar la categoría casi el mejor con uno de mis casi favoritos ejercicios de historia
	P.M.	1 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara, señalando en la parte donde se encuentran las palabras, cual es el ejercicio del que se va a hablar. - El curl con barra
	P.P.	1 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - ¿Por qué no es el mejor?
	P.A.	5 s.	Toma fija	Persona haciendo curl de bíceps parado sujetando una barra con las dos manos, elevándola desde la parte inferior hasta el pecho. - Aquí tenemos una limitación amigos, conocemos el potencial de este ejercicio para hacer sobre cargado y desarrollar bíceps más grandes
	P.A.	2 s.	DOLLY IN	Persona haciendo curl de bíceps parado sujetando una barra con las dos manos, elevándola desde la parte inferior hasta el pecho. - Fue mi ejercicio característico

	P.A.	1 s.	PANEO	<p>Persona haciendo curl de bíceps parado sujetando una barra con las dos manos, elevándola desde la parte inferior hasta el pecho.</p> <p>- Cuando me desarrollaba como adolescente</p>
	P.P.	3 s.	DOLLY IN	<p>Persona haciendo curl de bíceps parado sujetando una barra con las dos manos, elevándola desde la parte inferior hasta el pecho.</p> <p>- Lo pude ejecutar con trampa, permitiéndome subir la barra en el</p>
	P.M.	2 s.	PANEO	<p>Persona haciendo curl de bíceps parado sujetando una barra con las dos manos, elevándola desde la parte inferior hasta el pecho.</p> <p>- Concéntrico y colocar la</p>
	P.M.	3 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo curl de bíceps parado sujetando una barra con las dos manos, elevándola desde la parte inferior hasta el pecho.</p> <p>- Tan importante cara excéntrica a cada repetición</p>
	P.M.	8 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo curl de bíceps parado apoyando la espalda contra una pared, sujetando una barra con las dos manos, elevándola desde la parte inferior hasta el pecho.</p> <p>- O lo puedo hacer de forma estricta contra una pared, lo cual demanda más trabajo de los bíceps, simplemente es uno de los mejores ejercicios para desarrollar los bíceps</p>
	P.P.	3 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p>

				- Su única limitación
	P.M.	7 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <p>- La posición fija en la barra, no tienes la opción de intercambiar las manos de izquierda a derecha, lo que significa que no puedes exponer algún desbalance muscular en tu lado derecho o izquierdo, además</p>
	P.A.	21 s.	Toma fija	<p>Persona haciendo curl de bíceps parado sujetando una barra con las dos manos, elevándola desde la parte inferior hasta el pecho.</p> <p>- Que debes mover ese peso en el espacio de una sola vez demandando que tu abdomen sea fuerte, ya sea 60, 80 o 100 libras, se mueven de arriba a abajo en un solo movimiento y debes tener la fuerza abdominal necesaria para estabilizar el torso contra ese movimiento con peso hacia el frente, la falta de fuerza abdominal puede socavar el movimiento y lo podemos solucionar con una simple modificación a la</p>
	P.M.	3 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara</p> <p>- Cual llegaremos en el siguiente paso, pero para mí</p>
	P.P.	3 s.	Toma fija	<p>Persona hablando frente a la cámara señalando con las palabras que tiene escritas en la parte de atrás cual es el ejercicio del que se habló.</p>

				- Terminando esta categoría está el curl con barra
	P.G.	1 s	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.M.	8 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Con más curls de los que puedo contar detrás de mí me mantengo con el marcador verde, pero esta vez para coronar al rey de los curls, dándole la estrella verde
	P.M.	3 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara señalando con las palabras que tiene escritas en la parte de atrás cual es el ejercicio del que se va a hablar - El cual será el curl alternando de pie
	P.G.	9 s.	Toma fija	Persona parada haciendo elevaciones con mancuernas desde la cadera hasta su pecho, colocando sus antebrazos bien juntos al torso. - Con mancuerna, al cambiar esa barra por mancuernas puedo fácilmente superar esos desbalances en la izquierda o derecha, puedo cortar por la mitad las demandas abdominales que tal vez
	P.A.	6 s.	Toma fija	Persona parada haciendo elevaciones con mancuernas desde la cadera hasta su pecho, colocando sus antebrazos bien juntos al torso. - Están frenando tu habilidad de desarrollar, sobrecargar tus bíceps de forma específica y la versatilidad integrada no se puede medir
	P.M.	5 s.	DOLLY IN	Persona parada haciendo elevaciones con mancuernas desde la cadera

				<p>hasta su pecho, colocando sus antebrazos bien juntos al torso.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hay muchas cosas que puedo hacer con este ejercicio para llevarlo en la dirección que yo quiero
	P.D.	2 s.	Toma fija	<p>Mano sujetando una mancuerna</p> <ul style="list-style-type: none"> - He demostrado antes la habilidad
	P.D.	2 s.	TILT UP	<p>Persona elevando una mancuerna con una mano</p> <ul style="list-style-type: none"> - De un agarre compensado para sobrecargar de forma más efectiva
	P.D.	2 s.	TILT DOWN	<p>Persona descendiendo una mancuerna con una mano</p> <ul style="list-style-type: none"> - El componente de supinación provocando nuevas ganancias
	P.M.	3 s.	Toma fija	<p>Persona parada haciendo elevaciones con mancuernas sujetadas por cuerdas, desde la cadera hasta su pecho, colocando sus antebrazos bien juntos al torso.</p> <ul style="list-style-type: none"> - He demostrado la habilidad de superponer curvas de fuerza
	P.M.	4 s.	PANEO	<p>Persona parada haciendo elevaciones con mancuernas desde la cadera hasta su pecho, colocando sus antebrazos bien juntos al torso.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incorporando una banda el tiempo que haces el curl para que el ejercicio sea pesado
	P.M.	3 s.	Toma fija	<p>Persona parada haciendo elevaciones con mancuernas desde la cadera hasta su pecho, colocando sus antebrazos bien juntos al torso.</p>

				- No solo en el rango medio, sino
	P.P.	3 s.	PANEO	Persona parada haciendo elevaciones con mancuernas desde la cadera hasta su pecho, colocando sus antebrazos bien juntos al torso. - Hasta el final, por esas razones
	P.M.	6 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Y porque solo puede haber uno en nuestra lista de lo mejor de lo mejor, esto llevará la corona como el rey de los curls, para mí este es el mejor ejercicio para tus bíceps
	P.G.	1 s	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X
	P.M.	2 s	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Recuerden que cuando se trata de desarrollar bíceps
	P.D.	3 s.	PANEO	Persona haciendo curl de bíceps con una mancuerna sujetándola con las dos manos - Más grandes, aunque los movimientos parezcan similares, son esos matices
	P.A.	2 s.	Toma fija	Persona realizando curl de bíceps parado con elevando las dos mancuernas a la vez en sus laterales. - Y el cómo los ejecuten
	P.A.	4 s.	Toma fija	Persona haciendo curl de bíceps con barra apoyado contra la pared.

				- Lo que tienen más impacto, espero que con esta lista estén armados con los ejercicios correctos para que comiencen a desarrollarlos
	P.P.	1 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Desde hoy, si buscan más de esta serie asegúrense
	P.P.	4 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - De ver la clasificación de ejercicios para hombros y para pecho, entre otros
	P.G.	3 s.	Toma fija	Imagen donde indica el logotipo de YouTube con la señalización para suscribirse en el canal - Suscríbanse y activen las notificaciones para nunca perderse un nuevo video cuando sea
	P.M.	1 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara - Publicado, si
	P.G.	4 s.	Toma fija	Captura de la página de ATHLEAN X - Están buscando un programa paso por paso, están todos disponibles en ATHLEAN X español.com
	P.M.	2 s.	Toma fija	Persona hablando frente a la cámara y sale. - Okey amigos nos vemos pronto
CIERRE	P.G.	1 s	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X

	P.G.	2 s	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras TRAIN LIKE ANTHLETE que significa entrena como un atleta
	P.G.	1 s	Toma fija	Imagen animada donde se encuentran las palabras A X ATHLEAN – X

Matriz 3 Elaborada por Micaela Gancino

YouTube

Matriz de contenido								
Tema	Contenido	Presentador que interviene	Fecha de publicación	Fecha de análisis	Duración del video	Interacción		
						Likes	Comentarios	Vistas
Héroes de Acción de los 80's ¡Físicos y Entrenamientos Clasificados! ¿QUIÉN ES EL MEJOR?	Full body	Jeff Cavaliere	07 de julio de 2022	07 de enero de 2023	18:14	18,436	1591	326,955
La Solución Oficial para Las LLANTITAS ¡CHAO GRASA TESTARUDA!	Abdominales	Jeff Cavaliere	13 de julio de 2022	07 de enero de 2023	11:19	19,347	310	290.567
5 Alimentos que TODOS Deberían Tener en su Dieta	Full body	Jeff Cavaliere	19 de julio de 2022	07 de enero de 2023	8:56	10561	222	134,001

Rutina completa de Pecho y Espalda para Máximo Músculo ¡ALTA INTENSIDAD!	Pecho y espalda	Jeff Cavaliere	29 de julio de 2022	07 de enero de 2023	29:45	11,723	232	272,311
Rutina Hombros de Piedra ¡TRABAJA LAS 3 CABEZAS!	Hombros	Jeff Cavaliere	03 de agosto de 2022	07 de enero de 2023	4:52	13,886	179	188,173
BICEPS Entrenamiento ¡Consejos que NUNCA Olvidarás!	Bíceps	Jeff Cavaliere	11 de agosto de 2022	07 de enero de 2023	8:11	16,487	299	211,105
Ejercicios para Glúteos e Isquiotibiales Clasificados ¡MEJOR A PEOR!	Glúteos e isquiotibiales	Jeff Cavaliere	18 de agosto de 2022	07 de enero de 2023	17:11	33,381	512	689,783
Cómo Obtener Antebrazos MÁS ANCHOS ¡SIEMPRE FUNCIONA!	Bazos (tríceps y bíceps)	Jeff Cavaliere	25 de agosto de 2022	07 de enero de 2023	7:23	27,129	340	405,205
Cómo Logró Hacer PESO MUERTO 3X Su Peso Corporal	Tren inferior	Jeff Cavaliere y Jesse Laico	06 de septiembre de 2022	07 de enero de 2023	10:47	4376	130	110,330
ABDOMINALES ¡Cómo Trabajar	Abdominales	Jeff	12 de	07 de	8:07	38,239	292	649,145

la Región Inferior del Abdomen! HAZLOS VISIBLES		Cavaliere	septiembre de 2022	enero de 2023				
Hice SU Rutina de PECHO ¡En su Gimnasio!	Pecho/ Pectorales	Jeff Cavaliere y Jesse Laico	22 de septiembre de 2022	07 de enero de 2023	13:54	13,099	468	214,341
SIX PACK en Solo 4 MINUTOS DIARIOS ¡Siempre Funciona!	Abdominales	Jeff Cavaliere	30 de septiembre de 2022	07 de enero de 2023	8:05	21,577	316	389,930
PARA de Hacer Este CURL DE BICEPS ¡Te lo Ruego!	Bíceps	Jeff Cavaliere y Jesse Laico	07 de octubre de 2022	07 de enero de 2023	11:57	9806	256	174,698
Rutina Abdominal Intensa I 6 Minutos ¡HAZLO CONMIGO!	Abdominales	Jeff Cavaliere	14 de octubre de 2022	07 de enero de 2023	8:22	12,416	283	161,131
LA RUTINA PARA PECHO 100 ¡La Más Efectiva!	Pectorales	Jeff Cavaliere	18 de octubre de 2022	07 de enero de 2023	8:04	24,909	515	372,272
La RUTINA DE HOMBROS 100 ¡La Más Efectiva!	Hombros	Jeff Cavaliere	26 de octubre de	07 de enero de	8:07	18,864	315	284,547

			2022	2023				
¿Los 5 Mejores Ejercicios para TRICEPS que No Estas Haciendo!	Tríceps	Jeff Cavaliere	2 de noviembre de 2022	07 de enero de 2023	8:11	15,769	247	290,330
RUTINA PULL BRUTAL ¿Explota los Bíceps y todo!	Bíceps	Jeff Cavaliere y Jesse Laico	9 de noviembre de 2022	07 de enero de 2023	13:38	6600	232	130,682
LA RUTINA DE BRAZOS 100 ¿La Más Efectiva!	Brazos	Jeff Cavaliere	21 de noviembre de 2022	07 de enero de 2023	9:32	15,306	328	225,910
NO Necesitas Estirarte (NUEVAS INVESTIGACIONES)	Full body	Jeff Cavaliere	29 de noviembre de 2022	07 de enero de 2023	8:27	10,873	292	201,950
¿Cuál Elevación es MEJOR para Hombros Grandes? ¡ES ESTA!	Hombros	Jeff Cavaliere	12 de diciembre de 2022	07 de enero de 2023	6:29	8059	131	121,299
¿Cuál es la Mejor División de Entrenamiento? (Huberman Lab Podcast)	Full body	Jeff Cavaliere	21 de diciembre de 2022	07 de enero de 2023	6:33	3918	178	65,464

Completa y Motivadora Transformación, Jesse 28 Años de Edad ¡ACTUALIZACIÓN!	Motivacional	Jesse Laico	27 de diciembre de 2022	07 de enero de 2023	4:54	16,619	1119	124,075
---	--------------	-------------	-------------------------	---------------------	------	--------	------	---------

Matriz 4 elaborado por Micaela Gancino

Instagram

Matriz de contenido								
Concepto	Contenido	Presentador que interviene	Fecha de publicación	Fecha de análisis	Duración del video	Interacción		
						Likes	Comentarios	Vistas
El codo de tenis (epicondylitis) es la enfermedad ortopédica más común en el codo. ¡Mucha gente tiene esa irritación notable que puede que puede hacer que incluso recoger una taza de café sea doloroso! También puede hacer que el entrenamiento de hombro sea muy difícil. ¡Pero no te rindas! Prueba esto. Dale la	Bíceps y tríceps	Jeff Cavaliere	1 de julio de 2022	10 de enero de 2023	0:35	18.555	220	599.922

<p>vuelta a tu agarre. Esto funciona en un aumento lateral. Gire el pulgar hacia arriba en lugar de mantener la palma hacia el suelo. A medida que levantas, consigue un poco de rotación externa moviendo la mano no solo hacia arriba... ¡Pero fuera! ¡Deberías sentir alivio instantáneo en el codo y una nueva habilidad para hacer un ejercicio que puede haber sido relegado a la categoría de “sin posibilidades” hace semanas o meses! ¡Hazme saber como te funciona!</p>								
<p>Nunca he sido un gran fan de los curls de concentración. No hay nada inherentemente malo o peligroso en el movimiento, pero</p>	Bíceps	Jeff Cavaliere	3 de julio de 2022	10 de enero de 2023	0:21	20.086	208	696.396

<p>no es tan bueno para el trabajo para el que muchos piensan que es óptimo. Así que, habiendo muchas opciones mejores, ¡yo elijo otra!</p>								
<p>Como saber si debes entrenar o no utilizando tu sistema nervioso como guía: fuerza de agarre y recuperación.</p> <p>Extracto del nuevo Podcast del Laboratorio Huberman con @athleanx Jeff Cavaliere. Aquí estuvimos discutiendo cómo evaluar la recuperación a nivel del sistema nervioso local y global. Jeff ofrece una sencilla herramienta de muy bajo coste para evaluar si tu sistema nervioso se ha recuperado o no.</p>	<p>Recuperación a nivel muscular</p>	<p>Jeff Cavaliere</p>	<p>4 de julio de 2022</p>	<p>10 de enero de 2023</p>	<p>1:00</p>	<p>25.061</p>	<p>395</p>	<p>977.077</p>

<p>Por cierto, el mismo enfoque se utiliza para evaluar la recuperación del sistema nervioso después de una lesión cerebral o lesión de la médula espinal. Es una buena lectura de tu capacidad para generar contracciones neuromusculares de forma deliberada y, por tanto, un buen predictor de si serás capaz o no de generar la intensidad necesaria durante tu entrenamiento con pesas.</p>								
<p>¿Saltar no es algo solo reservado para niños? ¿Quieres permanecer joven para siempre? Sigue haciendo las cosas que hacías cuando eras más joven... no dejes de ver la entrevista</p>	<p>Motivacional</p>	<p>Jeff Cavaliere</p>	<p>6 de julio de 2022</p>	<p>10 de enero de 2023</p>	<p>0:55</p>	<p>9.136</p>	<p>51</p>	<p>295.756</p>

completa que me hizo @hubermanlab – un honor tener la oportunidad de hablar de esto y mucho más.								
Los músculos abdominales. Si tienen un papel en flexionar la columna vertebral, por eso todavía hacemos abdominales. PERO, yo diría que juegan un papel mucho más importante en controlar e incluso prevenir la rotación – y tristemente - ¡no entrenamos esas funciones lo suficiente! Aquí está uno de mis “favoritos”	Abdominales	Jeff Cavaliere	7 de julio de 2022	10 de enero de 2023e	0:26	22.908	197	736.937
Construye esos hombros con estos dos consejos de OHP seguros.	Hombros	Jeff Cavaliere	10 de julio de 2022	10 de enero de 2023	0:26	20.877	103	529.496
Por qué es tan valioso utilizar un	Full body	Jeff	10 de julio	10 de	1:00	12.142	106	540.744

<p>cuaderno de entrenamiento y establecer objetivos de entrenamiento.</p> <p>Extracto de Jeff Cavaliere de @athleanx en el Huberman Lab Podcast explicando por qué estar atento a las duraciones de descanso entre series y otros aspectos objetivos del entrenamiento es tan clave, y también por qué establecer un objetivo general específico para el entrenamiento (fuerza, acondicionamiento metabólico, etc) es tan vital.</p>		Cavaliere	de 2022	enero de 2023				
<p>¿No tienes trineo? No te preocupes. Que sea un molino muerto. Desconéctalo. Deja que tus piernas suministren la</p>	<p>Cuádriceps, gemelos, glúteos y femorales.</p>	<p>Jeff Cavaliere</p>	<p>12 de julio de 2022</p>	<p>10 de enero de 2023</p>	<p>0:13</p>	<p>23.145</p>	<p>234</p>	<p>806.601</p>

energía. Ve más despacio para simular el empuje de un trineo. Hazlo más rápido para conseguir un reto de acondicionamiento físico de “siguiente nivel”.								
¿Sabías esto sobre el EZ Bar Curl? Hazme saber si te ayuda y, por favor, ¡compártelo con alguien que creas que también podría beneficiarse!	Bíceps	Jeff Cavaliere	15 de julio de 2022	10 de enero de 2023	0:59	53.271	659	1.217.177
Claro, me encanta el metal, el rock clásico o el rap de la vieja escuela cuando hago ejercicio ¡pero nada me hace estar más concentrado y dispuesto a entrenar duro que un poco de Hanz Zimmer! Encuentra tu motivación. Sé un gladiador. Entrena duro. ¿Con qué te	Bíceps	Jeff Cavaliere	18 de julio de 2022	10 de ene. de 23	0:23	13.172	442	435.272

entrenas?								
<p>Uno de los elementos menos entrenado de la fuerza central es la resistencia de la flexión lateral – también conocida como “fuerza del pilar”. Piensa en lo que realmente estás protegiendo dentro de ese fuerte pilar... ¡Es la estabilidad de tu columna vertebral! No pases por alto este activo clave de la fuerza. Aquí tienes uno de mis ejercicios favoritos de peso corporal para lograrlo. El reto viene en mantener esa cadera inferior elevada cuando levantas la pierna contraria. Mantente estable. Mantente fuerte. Que empiecen las ganancias.</p>	Fuerza y estabilidad del Core.	Jeff Cavaliere	20 de julio de 2022	10 de ene. de 23	0:20	21.480	155	650.435

<p>¿Qué serie es mejor para construir músculo?</p> <p>A) 15 repeticiones x 75lbs hasta casi el fallo</p> <p>B) 4 repeticiones x 100lbs = 6 repeticiones con el 35 – 50% del peso inicial centrándose en la participación consciente de los pectorales (cortando por la intensa quemadura)</p> <p>Respuesta: AMBAS son buenas (como lo sería centrarse en el trabajo de fuerza sin la serie de caída). Sin embargo, para la hipertrofia en personas con problemas articulares y degeneración (¡como yo!) se recomienda la opción B sobre la A, ¿Por qué? Menos volumen.</p>	Brazos	Jeff Cavaliere	21 de julio de 2022	10 de ene. de 23	0:52	29.608	629	1.036.696
--	--------	----------------	---------------------	------------------	------	--------	-----	-----------

Menos repeticiones. Mayor intensidad.								
¿Caminar por aquí? No el día después del día de piernas ¡Caminar de cualquier manera va a ser un gran pedido! ¿Puedes relacionarte?	Piernas, glúteos, cuádriceps y abductores.	Jeff Cavaliere	25 de julio de 2022	10 de ene. de 23	0:36	24.765	209	682.456
¡Esta es una construcción diferente! Da un nuevo estiramiento a los dorsales e ilumina incluso a los más testarudos...	Dorsales	Jeff Cavaliere	3 de agosto de 2023	10 de ene. de 23	0:44	37.078	450	1.057.201
Cuidado con el farmacéutico del gimnasio. ¡Se ofende fácilmente y tiene temperamento de gatillo fácil!	Comedia dentro del gym	Jeff Cavaliere	05 de agosto de 2022	10 de ene. de 23	0:27	12.361	214	509.184
¡Hay flexiones y luego HAY FLEXIONES! ¡La lagartija de liberación manual es “el gran	Abdomen, pecho, tríceps y hombros.	Jeff Cavaliere	07 de agosto de 2022	10 de ene. de 23	0:15	37.486	355	1.109.815

<p>ecualizador”! No me importa cuántas repeticiones puedas hacer de una flexión normal en una sola serie ahora mismo... cambia a la versión de liberación de manos y te costará conseguir la mitad. Esto hace que el manguito rotador y los músculos de la cadena posterior, a menudo ignorados, entren en acción en cada repetición, proporcionando estabilidad y equilibrio a una de las articulaciones más vulnerables del cuerpo: el hombro. Dime cuántas puedes hacer.</p>								
<p>¿Quieres un ejercicio de tríceps más pesado que construya la mayor parte de tu herradura – la</p>	Tríceps	Jeff Cavaliere	10 de agosto de 2022	10 de enero de 2023	0:46	25.581	256	783.407

cabeza larga? Prueba este PJR Pullover ¿la llave? No pienses en “pullover” porque dejará que tus lats se hagan cargo.								
Qué música te da ese empujón añadido para moler a través de unas cuantas repeticiones más (¡o celebrar al azar su finalización!)	Bíceps	Jeff Cavaliere	11 de agosto de 2022	10 de ene. de 23	0:33	28.653	531	880.617
Lo he dicho tantas veces que ya debería tener un tatuaje (¡no te hagas ideas!) – ¡Sigue a las fibras! Ellos nunca mienten.	Brazos	Jeff Cavaliere	14 de agosto de 2022	10 de ene. de 2023		29.176	283	1.286.844
No intentes esto en casa. Expertos entrenados en el trabajo. Trabajando en el nuevo programa de pliométrica de “cuerpo total”	Tren inferior	Jeff Cavaliere	15 de agosto de 2022	10 de ene. de 23	0:37	10.803	143	427.223
Las lesiones no tienen que	Bíceps	Jeff	18 de	17 de	0:32	19.143	259	660.694

<p>detener tu entrenamiento, solo puedo introducir algunos “reductores de velocidad” a lo largo del camino. La lesión de mis bíceps distales ha reducido la fuerza del curl de mi brazo derecho en alrededor de 15-20%. Eso no significa que no pueda hacer curl. Sin embargo, para evitar que el brazo bueno sea bajado de nivel de los heridos, hago algunos ajustes. Aquí hay uno de ellos. Como diría Sly, sigue golpeando... o en este caso, ¡sigue con el curl!</p>		Cavaliere	agosto de 2022	enero de 2023				
<p>¿Sin banco de inclinación? No hay problema. ¿Sabías que la prensa de banco de mancuernas bajo la mano había demostrado</p>	Pectorales	Jeff Cavaliere	19 de agosto 2022	17 de enero 2023	0:45	35.949	296	1.094.804

<p>provocar una mayor activación de las fibras claviculares superiores del pecho que incluso la propia prensa del banco inclinada? Recuerda seguir las fibras cuando lo hagas ¡Mueve las mancuernas de abajo y lejos (al lado de la línea inferior del pecho) a alta y juntas para presionar a esos pectorales superiores para hacer la parte de los leones de la prensa! Dale una oportunidad y dime cómo te gusta... ¡Que comiencen las ganancias!</p>								
<p>¡Aquí hay una pequeña mezcla de variaciones de flexiones adormecidas musculares que se pueden usar como el finalizador</p>	<p>Pectorales, tríceps y fortalecimiento del Core.</p>	<p>Jeff Cavaliere</p>	<p>22 de agosto de 2022</p>	<p>17 de enero de 2023</p>	<p>0:55</p>	<p>17.849</p>	<p>114</p>	<p>530.180</p>

perfecto para tu próximo empujón o entrenamiento de pecho! La banda sonora de Rocky ha estado en un bucle últimamente en la X Box, Funciona cada vez.								
El empujón de rodillas es un increíble ejercicio de tríceps, particularmente para golpear la cabeza larga del músculo (el responsable del mayor tamaño de las tres cabezas de los tríceps). Pero mientras estás ahí fuera al final de cada representación... ¡Echa un poco de crujiente de cable! No solo golpearás tus abdominales, sino que extenderás tu tiempo bajo tensión en los tríceps en cada	Tríceps	Jeff Cavaliere	23 de agosto de 2022	17 de enero de 2023	0:26	26.095	232	701.759

representación. Me encanta esta combinación y creo que a ti también.									
La prensa de banca es uno de esos ejercicios que necesita concentración y atención cuidadosa a la ejecución. Las cargas son a menudo altas y la vulnerabilidad de la articulación móvil del hombro es evidente. Ve despacio, mantente controlado y trata cada set... un representante a la vez, y los resultados valdrán la pena la atención adicional a los detalles. ¡Que comiencen las ganancias!	Pectorales	Jeff Cavaliere	28 de agosto de 2022	17 de enero de 2023	0:34	36.481	188	996.882	
En el laboratorio y trabajando en algo grande... para construir músculos más grandes. ¡Que	Hipertrofia	Jeff Cavaliere	30 de agosto de 2022	17 de enero de 2023	0:43	30.457	218	993.719	

comiencen las ganancias!								
Mis gemelos de 6 años piensan en paw patrol, coches, bluey y legos cuando piensan en “juguetes”. Esto es lo que pienso...	Espalda	Jeff Cavaliere	01 de septiembre de 2022	17 de enero de 2023	0:45	49.563	504	1.305.590
Realmente no hay excusas de equipo para no hacer un buen entrenamiento. Diablos, incluso si tienes esa extraña mancuerna por ahí... Voy a asegurarme de que no estás solo tirado por ahí... Haz este circuito 3 – 5 veces o como un AMRAP de 15 minutos. ¡Es una trituradora! Que comiencen las ganancias.	Full body	Jeff Cavaliere	04 de septiembre de 2022	17 de ene. de 23	0:15	17.948	104	594.442
Cosas que amo y cosas que odio. ¿Puedes adivinar cuál es cuál?	Tren inferior	Jeff Cavaliere	06 de septiembre de 2022	17 de ene. de 23	0:54	12.720	124	481.583

<p>No tienes que cambiar de ejercicio para cambiar el estímulo. ¡Cambia los ángulos! La elevación lateral inclinada incorpora una mayor integración de los trapecios y los deltoides, ¡cuando lo que buscas es un ejercicio alternativo eficaz de “jalón” (si jalón)! Si lo que buscas es el crecimiento directo de los deltoides, la elevación de brazos rectos te permitirá aislar los deltoides más fácilmente. Hay mucho que ganar con este ejercicio si estás dispuesto a cambiar tu perspectiva - ¡cambiando el ángulo de tu cuerpo cuando lo realices!</p>	Deltoides y trapecios.	Jeff Cavaliere	8 de septiembre de 2022	2 de feb. de 2023	1:00	23,326	123	705,228
<p>Uno de los ejercicios a los que</p>	Bíceps	Jeff	9 de	2 de feb.	14	37,055	220	1,406,229

recorro para recuperar mi forma física. Ahora no paro...		Cavaliere	septiembre de 2022	de 2023				
A veces las repeticiones simplemente se alinean con la música y cuando es así... ¡es casi un hecho que las vas a conseguir! La elevación UCV es uno de mis ejercicios favoritos para entrenar la función compartida del delto anterior y las fibras claviculares superiores del pecho. Piensa en ello como un scoop hacia arriba y a través de la línea media. Recuerda siempre profundizar en esas repeticiones que menos quieres hacer cuando lo que buscas son ganancias. ¡Que empiecen las ganancias!	Pectorales	Jeff Cavaliere	11 de septiembre de 2022	2 de feb. de 2023	0:47	31,069	240	862,639

<p>Nunca subestimes el valor de los ejercicios con el peso corporal para desarrollar la musculatura. Recuerda, tus músculos sienten la tensión, ¡no leen los números en el lateral de las mancuernas o los platos! Cuando puedas mover tu cuerpo a través del espacio para imitar lo que puedes hacer moviendo tus brazos a través del espacio con pesas en tu mano – puedes desbloquear ganancias serias - ¡en cualquier lugar! ¡Que empiecen las ganancias! Si, es Armageddon (una de mis películas favoritas de todos los tiempos).</p>	Tríceps	Jeff Cavaliere	14 de septiembre de 2022	2 de feb. de 2023	1:00	18,327	133	550.523
<p>Un ejército de 7 naciones no pudo detenerme... Espero que tu</p>	Cuádriceps	Jeff Cavaliere	15 de septiembre	2 de feb. de 2023	0:27	17,010	239	476,053

entrenamiento de hoy haya sido bueno ¿Qué entrenaste?			de 2022					
La dominada IS un ejercicio para desarrollar los bíceps. Es uno de mis ejercicios básicos para fortalecer los brazos. Sin embargo, hay que tener cuidado al hacerlas. Es fácil transferir demasiada carga a los dorsales (especialmente debido a la anatomía que se explica aquí). Fíjate en esto y acertarás siempre. Que empiecen las ganancias...	Bíceps	Jeff Cavaliere	18 de septiembre de 2022	2 de feb. de 2023	0:44	18,197	77	490,280
Cambiar la posición de tu cuerpo puede tener tanto impacto (si no más) en cambiar el estímulo de un músculo como cambiar el ejercicio en sí. La próxima vez	Deltoides	Jeff Cavaliere	19 de septiembre de 2022	2 de feb. de 2023	0:24	16,697	87	512,950

<p>que realice elevaciones frontales con mancuernas, inclínese hacia ellas, ¡literalmente! Inclínate hacia delante y mantén las mancuernas sobre los muslos para reforzar esta posición inicial. Realice las elevaciones desde aquí sin ponerse de pie. No sólo los deltoides ya no se beneficiarán del impulso que les roba el estímulo para crecer, sino que salvarás tu espalda baja de hiperextender entonces el peso hasta arriba. Las pesas pueden bajar, ¡pero los resultados subirán!</p>								
<p>La investigación ha demostrado un y otra vez que cuando la hipertrofia es su objetivo – sus</p>	<p>Bíceps</p>	<p>Jeff Cavaliere</p>	<p>21 de septiembre de 2022</p>	<p>2 de feb. de 2023</p>	<p>0:59</p>	<p>37,701</p>	<p>346</p>	<p>930,249</p>

<p>repeticiones pueden variar de 5 a 30 – con el mismo efecto, SIEMPRE Y CUANDO ENTRENES HASTA EL FALLO DE FORMA. Si va a realizar un esfuerzo submáximo, entonces es mejor que esté preparado para aumentar significativamente su frecuencias y volumen. Como indicador de esto, yo hago esto para ganarme la vida y no estoy preparado para encontrar el tiempo para este tipo de compromiso de tiempo. En su lugar, prefiero entrenar duro. Recuerda, puedes entrenar duro o puedes entrenar largo... pero no puedes hacer ambas cosas.</p>								
<p>Esta es una de mis formas</p>	<p>Bíceps</p>	<p>Jeff</p>	<p>25 de</p>	<p>2 de feb.</p>	<p>0:29</p>	<p>25,670</p>	<p>166</p>	<p>778,401</p>

<p>favoritas de remar. En lugar de realizar el remo con cable sentado, ponte el remo con cable sentado, ponte de pie. No sólo es una variación más atlética con mayores beneficios en la cadena cinética de pies a dedos, sino que va a trabajar TODA tu espalda mejor que su alternativa sentada. Los paraespinales lumbares tienen que trabajar más para mantener tu postura en la posición correcta. El estiramiento de los gemelos también es intenso. La próxima vez que sientas la tentación de sentarte ponte de pie y respeta este estiramiento.</p>		Cavaliere	septiembre de 2022	de 2023					
Orgulloso de mí “especialista en	Cuádriceps	Jesse Laico	28	de	2 de feb.	0:10	23,640	327	764,619

peso muerto” y de su eterna determinación. ¡Shhhh, se puede oír su alegría!			septiembre de 2022	de 2023				
¿Quieres desarrollar más los tríceps largos? Pues deberías. Constituye 2/3 de los tríceps (¡que representan 2/3 del tamaño de tu brazo!) Prueba éste y otros 4 ejercicios para aumentar el tamaño de los tríceps que quizá aún no hayas probado, pero deberías. Consulta el artículo para ver el enlace.	Tríceps	Jeff Cavaliere y Jesse Laico	29 de septiembre de 2022	2 de feb. de 2023	0:24	17,533	110	578,026
¿Quieres un gran ejercicio correctivo de la cadena posterior que ilumine tus trapecios inferiores y los músculos superiores de la escápula? Pruebe este OHP en ángulo.	Hombros	Jeff Cavaliere	30 de septiembre de 2022	2 de feb. de 2023	0:24	27,268	176	847,484

<p>Coloca un banco a unos 75grados y tumbate boca abajo sobre él. Las pesas deben ser ligeras, como en la mayoría de los ejercicios correctivos. El ángulo desplaza la carga de los hombros al músculo de la espalda y al manguito rotador que tienen que evitar que las mancuernas caigan hacia delante,hacia el suelo. Adopta la mentalidad de 12 series de 1 y busca la calidad de las repeticiones por encima de la cantidad. Que empiecen las ganancias.</p>								
<p>Trabajando mi camino de regreso de la rotura del bíceps distal de cabeza larga. Este curl</p>	<p>Bíceps</p>	<p>Jeff Cavaliere</p>	<p>2 de octubre de 2022</p>	<p>2 de febrero de 2023</p>	<p>0:20</p>	<p>16,076</p>	<p>82</p>	<p>527,434</p>

de arrastre con cable tal vez no sea lo que recetó el médico... pero sé que me ha estado ayudando. Conoce tu cuerpo y entrénalo en consecuencia. Observe la línea de desplazamiento de la mano: recta hacia arriba y hacia abajo.								
Soy un chico de modales suaves... hasta que entreno	Full body	Jeff Cavaliere	5 de octubre de 2022	02 de febrero de 2023	0:25	15,222	137	510,092
Pensé que estaba loco por intentar el Tríceps Gauntlet hace años con el único @c.t.ali.fletcher Pero ahora, años después y haciéndolo todo yo solo en mi gimnasio a las 10:45 pm un domingo por la noche - ¡SÉ que	Tríceps	Jeff Cavaliere	9 de octubre de 2022	02 de febrero de 2023	0:10	30,907	259	998,155

estoy loco!!!									
Una cosa que no debe hacer en un press con mancuernas sentado es clavar los omóplatos en el banco. Esto impedirá que roten correctamente hacia arriba, lo que interrumpirá el press normal por encima de la cabeza sin dolor. En su lugar, siéntese unos centímetros más adelante en el banco e inclínese ligeramente hacia atrás para que los trapecios superiores sean el punto de contacto con el banco. Mantén la cabeza en posición neutra mirando hacia delante y hacia arriba. Mantén los codos en ángulo de 45 grados hacia delante y presiona. ¿El	Hombros	Jeff Cavaliere	11 de octubre de 2022	de	2 de febrero de 2023	0:17	38,210	274	1,330,581

resultado? Un press más fuerte y seguro para llevar tus ganancias a nuevos niveles								
<p>Dos consejos que puedes empezar a usar literalmente en tu próximo entrenamiento de pecho o empuje para ayudarte a sacar más partido a tu press de banca y flexiones.</p> <p>1) Saca el esternón – Esto hará que tus hombros se echen hacia atrás y tus pectorales se sitúen al frente, bien posicionados para ser los iniciadores del movimiento en lugar de estar dominados por los deltoides frontales y tener que hacer menos</p>	Pectorales	Jeff Cavaliere	14 de octubre de 2022	2 de feb. de 2023	1:00	18,710	102	490,299

<p>trabajo (¡malo para el crecimiento muscular!).</p> <p>2) Presiona con los dedos índice y pulgar la parte interna de la mancuerna. En lugar de presionar por igual a través de toda la mano. Esto predispone a la aducción del hombro y ayuda a que el pecho se comprometa más fácilmente en cada repetición.</p>								
<p>Jeff, ¿Qué hiciste este fin de semana? Estuve por ahí.</p>	ABS	Jeff Cavaliere	16 de octubre de 2022	2 de febrero de 2023	0:26	18,496	138	466,541
<p>Si quieres entrenar prácticamente toda la espalda con un lat pulldown, ¡vas a querer moverte!</p>	Espalda	Jeff Cavaliere	17 de octubre de 2022	2 de febrero de 2023	0:52	45,675	349	1,125,884

<p>Piensa en ello como un flujo fluido de vertical a más horizontal. Tus dorsales serán el objetivo cuando estés más erguido y tu espalda media y superior estarán en el punto de mira cuando estés inclinado hacia atrás. Mientras recuerdes apuntar a tu esternón (sacándolo) en la bajada y volver a la vertical para el retorno excéntrico lento (para golpear esos dorsales) maximizarás este movimiento para obtener cada onza de ganancias que tiene para ofrecer. Que empiecen las ganancias...</p>								
<p>Nunca te equivocarás si tiras de ti (en lugar de empujar siempre), pero recuerda que debes tirar de</p>	Espalda	Jeff Cavaliere	18 de octubre de 2022	2 de febrero de 2023	0:20	17,877	74	501,780

muchas cosas.								
<p>No te duermas en la cama. Flexiones en banco inclinado. Excepto que en lugar de hacerlo a lo largo del banco... agárrate al extremo del banco. Esto forzará un agarre estrecho con los codos pegados a los lados (perfecto para desviar el trabajo hacia los tríceps en lugar de hacia el pecho y los hombros). El agarre más neutro del banco facilita la sobre extensión y las molestias en las muñecas. En general, es una increíble opción de peso corporal para fortalecer la parte posterior de los brazos sin necesidad de un gran presupuesto en el proceso. ¡Que empiecen las ganancias!</p>	Tríceps	<p>Jeff Cavaliere</p>	<p>21 de octubre de 2022</p>	<p>2 de febrero de 2023</p>	0:33	29,875	136	778,508

<p>Los deltoides frontales son más fuertes en la primera parte de la elevación frontal. El problema es que la mancuerna va a ser menos desafiante allí. El levantamiento frontal con cable que se muestra aquí hace que la primera parte del levantamiento sea instantáneamente difícil. Es sólo un recordatorio de por qué debes asegurarte de cambiar la forma de hacer los mismos ejercicios de vez en cuando. El movimiento es el mismo, pero las fuerzas a las que se someten los músculos son muy diferentes. ¡Que empiecen las ganancias!</p>	Deltoides	Jeff Cavaliere	24 de octubre de 2022	2 de febrero de 2023	0:27	14,552	90	499,132
<p>Uno de mis favoritos para entrenar la espalda</p>	Espalda	Jeff Cavaliere	27 de octubre de	2 de feb. de 2023	0:15	51,600	543	1,663,893

			2022					
No creo que debas perseguir más y más repeticiones en una dominada. Añade peso si puedes y reduce el número de repeticiones a medida que aumentas la sobrecarga de tensión. ¿No tienes forma de añadir peso? Prueba esto...	Bíceps	Jeff Cavaliere	30 de octubre de 2022	2 de feb. de 2023	0:20	17,307	87	536,289
Esta es una forma brutal pero efectiva de terminar cualquier entrenamiento de la cadena anterior o de los cuádriceps. La posición en vaso de la mancuerna exige un torso más erguido que descargará los glúteos y perderá los cuádriceps. Mantén el movimiento suave y resiste el	Ten inferior	Jeff Cavaliere	2 de noviembre de 2022	2 de feb. de 2023	0:28	29,704	180	729,644

<p>ardor ¡todo el tiempo que puedas! No luches contra el deseo natural de que la tibia se mueva hacia delante (y que las rodillas sobresalgan por encima de los dedos de los pies en el proceso). Con el torso erguido el tobillo tendrá que dorsiflexionar más para que llegues a profundidad. Déjalo. Que ocurra. Tus rodillas te lo agradecerán. Ahora. ¡a pisar!</p>								
<p>No tengas miedo de cambiar tus ángulos si quieres cambiar el estimulador de los músculos que estás entrenando. Esta elevación lateral inclinada hacia atrás aplicará una mayor tensión en los deltoides medios en el rango</p>	Deltoides	Jeff Cavaliere	5 de noviembre de 2022	2 de feb. de 2023	0:32	15,002	73	505,181

inferior (donde son más fuertes) y la mantendrá alta en la parte superior, al tiempo que permite cierta asistencia muscular a medida que cambia el ángulo. Mézclalo de vez en cuando y maximiza tus ganancias.								
A veces, ese único elemento visual es la clave para ayudarte a fijar tu forma. Esta imagen cambia las reglas del juego para muchos. Espero que a ti también te ayude	Pectoral	Jeff Cavaliere	9 de noviembre de 2022	2 de feb. de 2023	0:15	32,143	182	1,002,713
Dejé de intentar “aislar” la zona lumbar. No funciona así. Me gusta como finalizador en un día de tirón o simplemente como trabajo correctivo adicional si se realiza con un peso más ligero.	Espalda	Jeff Cavaliere	15 de noviembre de 2022	2 de feb. de 2023	0:34	33,603	251	957,054

<p>No, no se puede volver a unir un bíceps distal desgarrado de forma no quirúrgica, pero si algunas fibras permanecen intactas, se puede proporcionar tensión y carga, siempre que se controle y fortalecer lo que queda, El tejido cicatricial en realidad funciona a su favor aquí como apoyo adicional (aunque no del tipo ideal – todavía apoya). Mantengo la pierna adelantada en el lado del bíceps desgarrado para ayudar a prevenir la sobre extensión en la parte inferior aunque mi excéntrica está muy controlada. Es agradable volver a alcanzar los tres dígitos sin dolor ni</p>	<p>Bíceps</p>	<p>Jeff Cavaliere</p>	<p>18 de noviembre de 2022</p>	<p>2 de feb. de 2023</p>	<p>0:22</p>	<p>22,045</p>	<p>208</p>	<p>740,773</p>
---	---------------	-----------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------	---------------	------------	----------------

calambres. El camino es largo, pero tengo la suerte de poder recorrerlo. Que empiecen las ganancias.								
¡No hagas zzzzz en el Z – Press! Exige centrarse en la extensión torácica y, en el proceso, te obliga a desarrollar la fuerza bruta de press de la parte superior del cuerpo. Lleva esas ganancias de vuelta al OHP de pie y verás progresos en tu press - ¡garantizado!	Hombros	Jeff Cavaliere	21 de noviembre de 2022	2 de feb. de 2023	0:26	14,661	54	447,610
Hay tantas variables que pueden y deben ser manipuladas en algún momento de tu entrenamiento. La velocidad de repetición, el rango de movimiento y la intención son	Hombros	Jeff Cavaliere	25 de noviembre de 2022	2 de feb. de 2023	0:23	30,824	190	1,099,153

<p>tres de ellas. Este press rápido limita el rango al tercio medio del movimiento y mantiene el calor en los deltoides desde la primera repetición hasta la última repetición significativamente alta. Si siempre estás acostumbrado a presionar (o a entrenar a un solo tempo) definitivamente querrás cambiar las cosas de vez en cuando. Ahora es un buen momento para empezar. Que empiecen las ganancias...</p>								
<p>He hablado de cómo las repeticiones rápidas pueden ser grandes estimuladores del reclutamiento muscular y el crecimiento, pero eso no</p>	<p>Hombros</p>	<p>Jeff Cavaliere</p>	<p>28 de noviembre de 2022</p>	<p>2 de feb. de 2023</p>	<p>1:00</p>	<p>20,755</p>	<p>122</p>	<p>627,138</p>

<p>significa que las repeticiones S-L-O-W no tengan tantos beneficios (por qué necesitas aumentar la variedad de estímulos de entrenamiento para un crecimiento óptimo). Las repeticiones extra lentas son increíbles para las personas que tienen dolor en el hombro cuando hacen banca. Proporciona estabilidad al hombro y puede eliminar instantáneamente el dolor del levantamiento. El propio excéntrico lento también es un potente estimulador del crecimiento. Por último, el ritmo deliberado da a aquellos que luchan con el reclutamiento de</p>								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>los pectorales sobre los hombros y tríceps su mejor oportunidad de centrar el esfuerzo en el lugar correcto.</p>								
<p>La verdad sea dicha... solía odiar las estocadas. La palabra clave es “solía”. Entre las estocadas con barra y las estocadas inversas con minas terrestres he aprendido a amarlas de nuevo. Un ejercicio que solía causar estragos en mi tendinitis rotuliana crónicamente inflamada ha pasado a ser prácticamente indoloro y (me atrevo a decir) ¡divertido! No renuncies al movimiento antes de “dar un paso atrás” para evaluar primero tus alternativas</p>	<p>Piernas</p>	<p>Jeff Cavaliere</p>	<p>29 de noviembre de 2022</p>	<p>2 de feb. de 2023</p>	<p>0:13</p>	<p>18,583</p>	<p>143</p>	<p>710,697</p>

(literalmente)								
El jalón alto es simplemente una alternativa más inteligente al remo vertical. ¿Hay quien hace remo vertical “toda la vida” sin problemas? Claro. ¿Es mejor que el jalón alto? No. Cuando existe el ejercicio A que proporciona todos los beneficios del ejercicio B, sin ninguna de las desventajas potenciales del ejercicio B... entonces el ejercicio A parece ser la opción más inteligente en todo momento.	Hombros	Jeff Cavaliere	1 de diciembre de 2022	2 de feb. de 2023	0:43	14,197	93	464,709
Matilla su tronco con estamaldad anti extensión. Levantala manos para aumentar la resistencia de los rectos. Mantén la zona lumbar en contacto con	ABS	Jeff Cavaliere	3 de diciembre de 2022	2 de febrero de 2023	0:11	27,115	145	792,506

el banco (con un ángulo de 30 – 45 grados) durante todo el ejercicio. No se trata tanto de una contracción como de mantener el torso rígido								
El simple paso a través de esta variación de flexiones levantará la aducción del brazo del cuerpo, lo que intensificará la contracción de los tríceps a través de un mejor compromiso de la cabeza larga. Dale un “tri” y me sentirás.	Tríceps	Jeff Cavaliere	6 de diciembre de 2022	2 de febrero de 2023	0:17	15,506	90	501,957
El ángulo de press de banca que se muestra para trabajar al máximo todas las zonas de los pectorales es de 30 grados. Si el ángulo es mayor, los deltoides delanteros sustituyen a la parte	Pectorales	Jeff Cavaliere	9 de diciembre de 2022	2 de febrero de 2023	0:27	31,583	213	913,119

superior del pecho. ¿No tienes un banco ajustable? Utilice un agarre por debajo de la mano y ejercite la parte superior del pecho incluso con un banco plano								
Sé ingenioso cuando las ganancias sean lo primero en tu lista de prioridades.	Tríceps	Jeff Cavaliere	12 de diciembre de 2022	2 de febrero de 2023	0:38	11,443	175	401,982
De vuelta a las ruedas grandes para algunos curls semi – cheat. Algo que nunca pensé que volvería a hacer hace un año. Mantenga ese engaño a la vertical y no a través de la línea imaginaria vertical que va del suelo al techo detrás de usted. Esto sobrecargará el excéntrico y ayudará a aumentar el tamaño de	Bíceps	Jeff Cavaliere	15 de diciembre de 2022	2 de febrero de 2023	0:28	15,390	183	588,657

tus mangas.								
La flexión de brazos rectos es una de mis formas favoritas de entrenar los dorsales. Teniendo en cuenta su capacidad para provocar una fuerte contracción de los dorsales en su posición final de aducción, ¿qué pasaría si quisieras obtener beneficios adicionales de la posición de estiramiento? Baja el nivel. Arrodíllate y deja que los brazos se eleven al final de cada repetición. Si tienes los dorsales tensos (como yo) es probable que los codos se doblen un poco. No pasa nada, simplemente intenta bloquear el brazo como una unidad (aunque este un poco	Dorsales	Jeff Cavaliere	19 de diciembre de 2022	2 de febrero de 2023	0:24	17,920	100	610,040

doblado). Pruébalo y dime cómo te funciona.								
La sentadilla búlgara siempre será mi ejercicio de piernas favorito. Ten en cuenta que utilizo el término “favorito” a la ligera. Sigue estos consejos para una BSS más fuerte, más equilibrada y más efectiva. La mecánica importa mucho en el ejercicio de una sola pierna. ¡No olvides cargarlo también! No se trata simplemente de un ejercicio ligero de finalización. Trátalo como un compuesto y ¡compón los resultados que verás de él!	Tren inferior	Jeff Cavaliere	20 de diciembre de 2022	2 de febrero de 2023	0:25	20,457	150	569,476
No te duermas con esta variación de dominadas. Desplazará la tarea a los músculos del brazo	Brazos	Jeff Cavaliere	23 de diciembre de 2022	2 de febrero de 2023	0:20	35,590	197	981,953

<p>que probablemente no has sentido (y mucho menos entrenado) en mucho tiempo. Inténtalo y dime si puedes “aguantar” ...</p>								
<p>Nunca subestimes el poder de las simples series descendentes para la hipertrofia y la condensación de la intensidad. Esta es una que utilizo con mis atletas y que llamamos “tercios”. Elige un peso inicial con el que puedas hacer unas 8 repeticiones. Haz 5 repeticiones. Inmediatamente baja a un peso un tercio más pesado que el primero y haz 6 repeticiones (intenta acelerar el peso tan rápido como puedas). Una vez hecho esto, baja un</p>	<p>Pectoral</p>	<p>Jeff Cavaliere</p>	<p>26 de diciembre de 2022</p>	<p>2 de febrero de 2023</p>	<p>1:06</p>	<p>26,008</p>	<p>168</p>	<p>842,494</p>

tercio una vez más y haz 7 repeticiones. De nuevo, mueve el peso de forma rápida y explosiva para aprovechar al máximo esas fibras de tipo ii. Puntos extra por hacerlo en menos de un minuto (¡casi lo consigo!).								
Deja de pensar que los músculos centrales son sólo los abdominales o el “six pack”. Te abrirás un nuevo horizonte en el entrenamiento y, de paso, ¡conseguirás un core “real” mucho más fuerte!	ABS	Jeff Cavaliere	27 de diciembre de 2022	2 de febrero de 2023	0:20	30,606	115	830,234
Lo importante no son sólo los ejercicios, sino también la mecánica del ejercicio, que marca la diferencia en los músculos que entrenas. Ambos	Bíceps	Jeff Cavaliere	30 de diciembre de 2022	2 de febrero de 2023	0:26	30.282	160	913,752

son ejercicios de remo con un brazo. Uno es mucho mejor para los dorsales que el otro. Ambos son increíbles, ¡así que los mezclo! El duende de las ganancias en acción.								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Matriz 5 elaborado por Micaela Gancino

2.1 Materiales

Humanos:

Docente tutor e investigador

Materiales

Documentos investigativos sobre el tema recogidos de internet, dispositivos electrónicos, internet, textos.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIONES

Mediante la investigación llevada a cabo es posible deducir que el contenido del canal ATHLEAN X tiene un enfoque principal el cual es convertir a las personas en atletas, mejorar su calidad y estilo de vida a través de contenido audiovisual siendo aún más llamativo debido a que habla de la correcta ejecución de diversos ejercicios enfocados en los distintos músculos del cuerpo humano, todo ello basado en hechos reales, muchos de ellos de forma científica, pero siempre asegurándose de mostrar su veracidad, además cuenta con audiovisuales motivacionales y nutricionales.

Uno de los aspectos que cabe destacar sobre Jeff Cavaliere quien es el autor principal en casi todos los videos de ATHLEAN X es la influencia que tiene en medios digitales en donde sus principales cuentas se encuentran en idioma inglés pero debido al grado de importancia en sus seguidores también ha optado por crear cuentas en las que se traduzca todo lo que él desea mostrar a sus seguidores, claro ejemplo es reconocer que tiene 4,19 millones de suscriptores en YouTube, 2,2 millones en Instragram y 18,2 mil en su cuenta de Instagram traducida al español.

Los videos correspondientes a este canal en YouTube se encuentran bastante atractivos a simple vista debido a la manera en como se presentan desde el inicio hasta el final, no son debidamente estructurados todos de la misma manera debido a que muchos de ellos inician con Jeff Cavaliere saludando y presentándose e ingresa de inmediato una toma animada en donde se encuentra escrito ATHLEAN X, en algunos de sus videos esta animación aparece en varias ocasiones y tiene un sonido bastante agradable en cuanto aparecen dichas palabras el cual es un identificativo con el que cuentan todos sus videos en YouTube y en Instagram en español debido a que los videos que se presentan allí son los mismos con los que cuenta YouTube pero allí hay menor interacción debido a que su cuenta principal se encuentra en inglés su idioma nativo.

Referente a uno de los videos que se ha analizado dentro de esta investigación cuenta la historia de Jesse Laico quien es uno de los personajes que también interactúa dentro del canal, pero dicho video no habla sobre un ejercicio en específico o nutrición, sino que motiva a las personas ya sean jóvenes o adultos debido al sentimiento con el que se habla y basado en hechos reales de las vivencias de este personaje, demostrando así que el ser fitness brinda una ayuda tanto psicológica como emocional aparte de física, es entonces que atrae aún más a su público.

En cuanto a los videos en Instagram muchos de ellos son cortos pero con información muy

importante en donde se demuestra como se realiza una correcta ejecución de los ejercicios que se habla relacionados a cada uno de los músculos, en su descripción muchos de ellos su personaje principal es quien lo menciona a manera de entretenimiento ya sea basado en datos científicos, en vivencias contadas por el mismo y en algunos de esos videos al igual que en YouTube interviene Jesse Laico, además de ello dentro de esta plataforma la mayor parte de videos cuentan con música de fondo mientras la persona se encuentra ejecutando los ejercicios.

Ahora bien, respondiendo a la pregunta de la investigación, el canal cuenta con estrategias de lanzamiento las cuales son muy llamativas debido a que juega con un grupo de sonidos, imágenes y palabras cortas pero concisas relacionadas directamente al mundo fitness el cual es del que su contenido se trata. Cuenta con un gran alcance de visibilidad dentro del mercado gracias a sus plataformas y su participación en Podcasts realizados en conjunto con celebridades del mundo fitness bastante reconocidos, además de que uno de los principales identificativos del personaje primordial se la narra dentro de su biografía la cual indica su participación como entrenador de celebridades gracias a su preparación en fisioneurobiología. Además cuenta con estrategias de confianza, posicionamiento y expansión, todo ello debido a que su contenido es bastante amigable, atractivo, entretenido a su vez pero sobre todo crea un ambiente familiar y ameno siempre usando un lenguaje adecuado para la comprensión de todos y que por otro lado al hablar de expansión su contenido nace únicamente en idioma inglés pero gracias su gran acogida y reconocimiento llega a crearse un canal llamado ATHLEAN X español.com en los cuales es posible hallar los mismos videos creados para YouTube traducidos al español dentro de la plataforma Instagram, así como cuenta en YouTube con sus cuentas tanto en español como en inglés.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES

Los audiovisuales pertenecientes a las plataformas seleccionadas como son Instagram y YouTube del canal ATHLEAN X se enfocan en ser una guía para quienes ingresa o son parte de una vida fitness, en donde su contenido no únicamente se basa en demostraciones de ejercicios, sino que pretende demostrar su veracidad, impartir conocimientos sobre lo que se encuentra englobado en cuanto a este término, como lo es la alimentación, el descanso, la hidratación y otros puntos que son la base de todo ello. Mediante cada audiovisual se consigue captar la atención de quien los visualiza, debido a las técnicas de enseñanza en los cuales se incluye símbolos, capturas, imágenes animadas y demás.

Su contenido tiene la información necesaria, en cuanto a ejercicios, cuenta con una gran variedad de acuerdo al músculo que se pretenda trabajar, sus personajes principales como son Jeff Cavaliere junto con Jesse Laico le dan ese toque justo a su contenido, son personas capacitadas para poder instruir, demuestran su progreso y se abren a poder mostrarse como son ellos dentro del mundo fitness.

El canal ATHLEAN X demuestra su gran acogida gracias a la cantidad de seguidores e interacción que se muestra en sus medios digitales, además de que cuentan con algunas cuentas las cuales se encuentran en español e inglés, una gran parte de ello se debe al reconocimiento que tiene Jeff Cavaliere dentro del ámbito puesto que ha sido el entrenador personalizado de varios famosos y ahora mediante su contenido puede asesorar a los demás e incluso cuenta con su propia página de asesoramiento en el que las personas cancelan ciertas cantidades de dinero para poder obtener su respectivo asesoramiento.

Bibliografía

1. Bautista N. (2011). Proceso de la investigación cualitativa: epistemología, metodología y aplicaciones. Bogotá: Manual Moderno
2. Bentolila, S & Clavijo, P. (2001). La computadora como mediador simbólico de aprendizajes escolares. Análisis y reflexiones desde una lectura vigotskiana del problema. *Fundamentos en Humanidades*, 77 – 101.
3. Blanco, S & Palomo, B (2019). Desencuentro de los periodistas con YouTube. *El profesional de la información*, 28. (4)
<https://doi.org/10.3145/epi.2019.jul.11>
4. Bourdieu, P. (1988). *La Distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus.
5. Castelló, A. & Pino, C. del (2017). La estrategia publicitaria basada en influencers: el caso de smartgirl by samsung. In A. Castelló Martínez y C. del Pino Romero, (Eds.), *Publicidad y Convergencia Mediática. Nuevas estrategias de comunicación persuasiva* (pp.116-146). Sevilla, España: Egregius. Chicharro Merello, M. (20
6. Dabbagh, N. & Kitsantas, A. (2012). Personal learning environments, social media, and self – regulated learning: A natural formula for connecting formal and informal learning. *The internet and higher education*, 3 -8.
7. Giddens, A. (1995). *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona: Ediciones Península.
8. Gutiérrez, J. y Gómez, M. (2015). Influencia de las TIC en los procesos de aprendizaje y comunicación de los estudiantes de educación. *Venezuela: Revista de Pedagogía*,
9. Marsick, V & Watkins K. (2001). *Informal and Incidental Learning*. John Wiley & Sons, Inc.
10. McLuhan, M (2015). *La teoría de la comunicación de Marshall McLuhan: el butronero*. *Palabra Clave*, 18(4).
11. Ribeiro, F.A.; Gauzinski, D. y HelaL, R.G. (2013). *Fotos de Un juego: la*

relación entre el fútbol y Instagram desde la perspectiva de la teoría de las materialidades de la comunicación. Vol. 2 Buenos Aires: Portal de Publicaciones Científicas y Técnicas.

12. Siles, I (2008). A la conquista del mundo en línea: internet como objeto de estudio (1990 – 2007). *Comunicación y sociedad*, 55 – 79
13. Villafaña, J (1995). *Introducción a la teoría de la imagen*. Madrid: Ediciones Pirámide.
14. Wardle, C. & Derakhshan, H. (2017). *Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policy making*. Strasbourg: Council of Europe.
15. Wiedmann, K.P., Hennings, N. & Langner, S. (2010). Spreading the word of fashion: Identifying social influencers in fashion marketing. *Journal of Global Fashion Marketing: Bridging Fashion and Marketing*, 1(3), 142-153.
<https://doi.org/10.1080/20932685.2010.10593066>
16. Weber, M (2002) *Economía y Sociedad*. Madrid: Fondo de Cultura Económica
17. Wolf, M. (1991). *Respecto de Teoría Crítica y comunicación de masas*. Barcelona: Editorial Paidós.