

# FONDOS EN MÁQUINA

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Tríceps, deltoides, pectorales y core como estabilizador.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse en la máquina y colocar las manos en las empuñaduras con los brazos estirados. Mantener el tronco erguido y el core firme. Descender el peso flexionando los codos hacia atrás manteniendo los hombros estables. Empujar con fuerza extendiendo los brazos hasta volver a la posición inicial.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Fondos en máquina con carga baja y recorrido reducido.
- 2–3 series × 10–12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Fondos en máquina con carga moderada manteniendo técnica y rango completo.
- 3 series × 8–12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Fondos en máquina con carga elevada o tempo lento.
- 3–4 series × 6–10 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy útil para trabajar fuerza de tríceps y pectoral de forma guiada y segura. Ideal para progresar cuando aún no se dominan los fondos en paralelas o para acumular volumen sin comprometer la técnica.