

FONDOS EN PARALELAS

MÚSCULOS IMPLICADOS



Tríceps, deltoides, pectorales y core como estabilizador.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar las manos en las barras paralelas con los brazos estirados y el cuerpo alineado. Mantener el core firme y las escápulas activas. Descender el cuerpo flexionando los codos hacia atrás y manteniendo el tronco ligeramente inclinado. Empujar con fuerza extendiendo los brazos hasta volver a la posición inicial sin perder la alineación.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Fondos asistidos con banda o con apoyo de pies en el suelo.
- 2-3 series × 6-10 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Fondos en paralelas completos con recorrido controlado.
- 3 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Fondos lastrados o con tempo lento, aumentando el rango de movimiento.
- 3-4 series × 6-10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para desarrollar fuerza de empuje en calistenia y entrenamiento de fuerza. Excelente para ganar masa en tríceps y pectoral inferior, y para progresar hacia movimientos avanzados como muscle-ups.