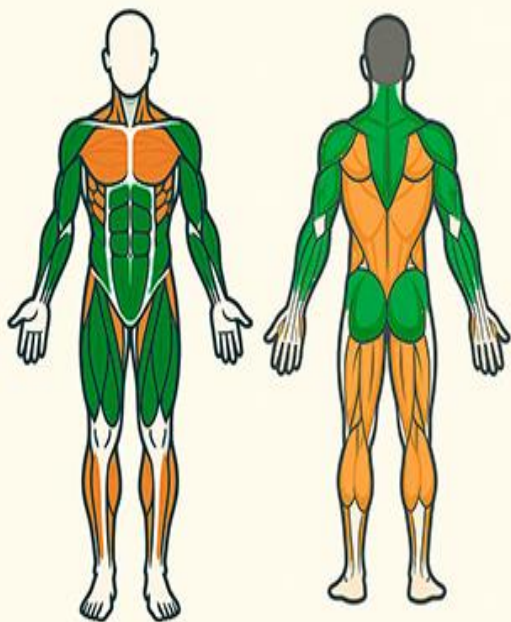


# DOUBLE WAVES CON BATTLE ROPES

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio, dorsal, romboides, antebrazos, core, glúteos y cuádriceps.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse en posición atlética con los pies separados y el core activo. Sujetar las cuerdas con ambas manos manteniendo los codos semiflexionados. Iniciar el movimiento elevando y bajando ambos brazos de forma simultánea creando ondas continuas en las cuerdas. Mantener el tronco estable y el ritmo constante durante toda la ejecución.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Double waves a ritmo suave y duración corta.
- 2-3 series × 10-15 segundos.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Mayor velocidad o duración manteniendo técnica sólida.
- 3 series × 15-25 segundos.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Double waves explosivos o intervalos de alta intensidad.
- 3-4 series × 20-30 segundos.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para mejorar la potencia del tren superior, la resistencia muscular y la estabilidad del core. Muy utilizado en entrenamientos funcionales, acondicionamiento metabólico y deportes que requieren coordinación y fuerza explosiva. Perfecto como parte de un circuito o como trabajo final de alta intensidad.