

# TRÍCEPS OVERHEAD DE PIE

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Tríceps y estabilizadores de deltoides y core.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie con el tronco erguido y el core activo. Sujetar una mancuerna con ambas manos por encima de la cabeza y mantener los codos orientados hacia adelante. Flexionar los codos llevando la mancuerna detrás de la cabeza sin mover los hombros. Extender los brazos hacia arriba de forma controlada, manteniendo la tensión en el tríceps durante todo el recorrido.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Extensiones con mancuerna ligera priorizando estabilidad y control del codo.
- 2-3 series × 12-15 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aumentar el peso manteniendo buena alineación del tronco.
- 3 series × 10-12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Carga elevada, tempo lento o pausa arriba para mayor tensión.
- 3-4 series × 8-12 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para desarrollar fuerza en la cabeza larga del tríceps, clave en movimientos de empuje vertical y horizontal. Muy útil como ejercicio para mejorar el rendimiento en press militar, press banca y fondos. Además, permite un trabajo completo del tríceps incluso con material básico.