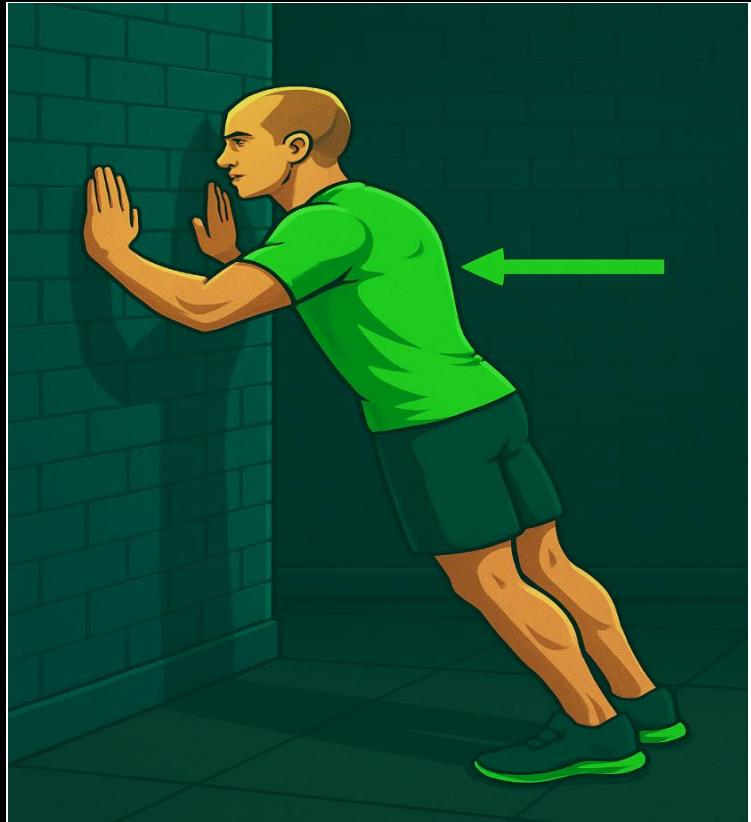


# FLEXIONES EN PARED

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, tríceps, deltoides y core para estabilizar.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse frente a la pared con los pies ligeramente alejados y el cuerpo alineado en bloque. Apoyar las manos a la altura del pecho y con una anchura algo superior a la de los hombros. Flexionar los codos controladamente, llevando el pecho hacia la pared sin perder la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial manteniendo la activación del core y la respiración fluida.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Flexiones en pared con inclinación suave (pies cerca).
- 2–3 series × 10–15 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aumentar distancia de los pies para incrementar la carga.
- 3 series × 12–20 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Transición hacia flexiones en superficie elevada (mesa/banco) para progresar hacia la flexión estándar.
- 3–4 series × 10–15 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ideal para principiantes, personas en readaptación o calentamientos específicos de tren superior. Permite aprender el patrón de empuje horizontal sin estrés excesivo en hombros o muñecas y sirve como progresión hacia flexiones en el suelo.