

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.