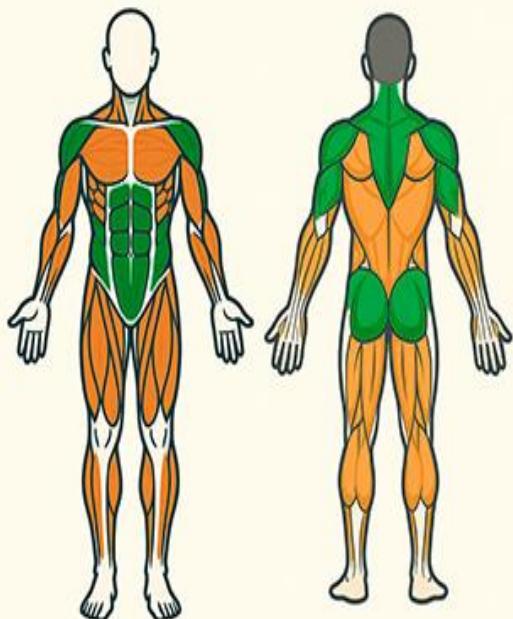
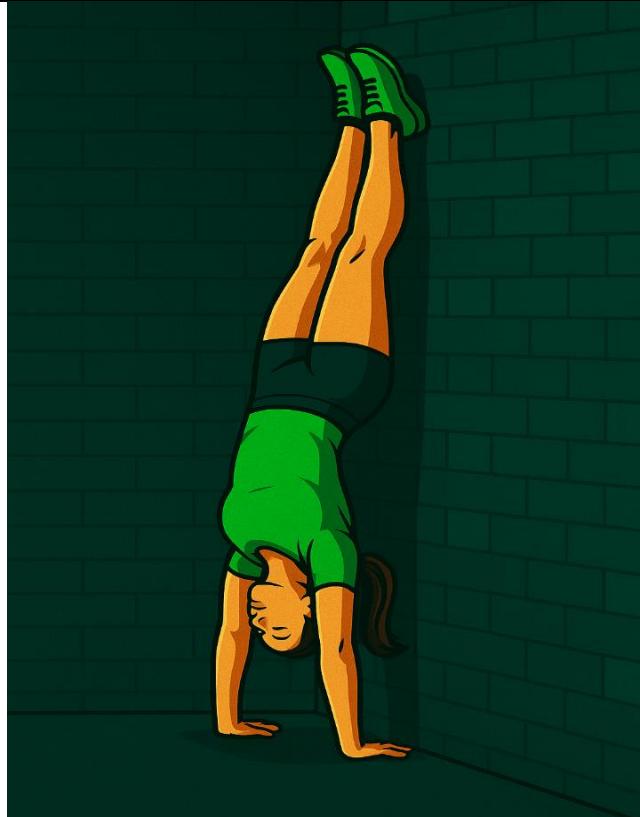


AGUANTE DE PINO EN PARED (HANDSTAND HOLD)

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio, tríceps, core, glúteos y estabilizadores de muñeca y hombro.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar las manos en el suelo a la altura de los hombros, con los dedos bien abiertos y el core activado. Elevar las piernas hasta apoyar los pies en la pared y alinear el cuerpo desde las muñecas hasta los tobillos, manteniendo la columna neutra. Empujar el suelo con firmeza, extender completamente los brazos y mantener tensión activa en glúteos y abdomen para sostener una posición estable y alineada.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Handstand hold asistido con elevación parcial o pino con rodillas flexionadas.
- 2-3 series × 10-20 segundos.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Handstand hold completo en pared con buena alineación.
- 3 series × 20-40 segundos.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Handstand hold con alineación perfecta, pies casi sin tocar la pared o separación controlada.
- 3-4 series × 30-60 segundos.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para desarrollar fuerza y estabilidad en hombros, control corporal invertido y activación del core. Muy utilizado en gimnasia, calistenia, cross training y preparación física. Mejora la propiocepción, el equilibrio y la capacidad de generar tensión global en posiciones invertidas.