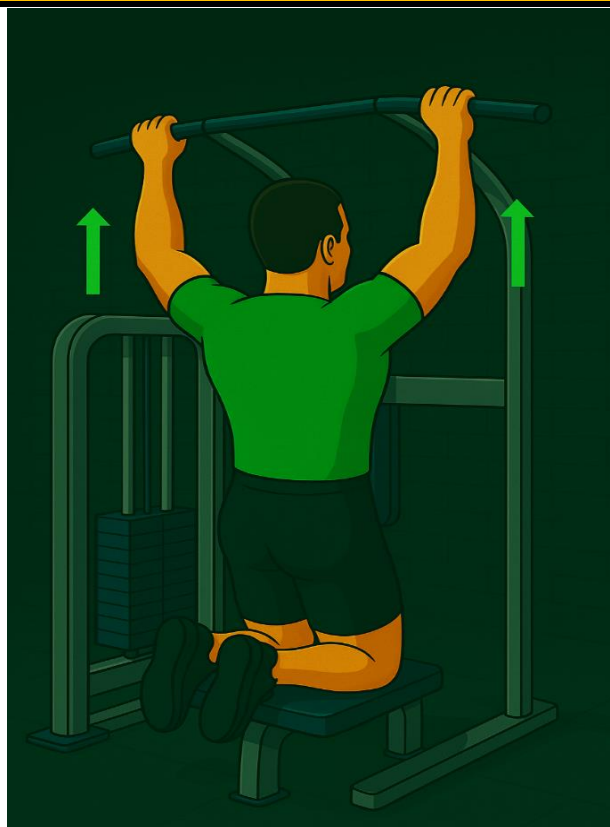


# DOMINADAS ASISTIDAS

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Dorsal, trapecio, romboides, deltoides, bíceps y core para estabilizar.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse en la máquina de asistencia con agarre prono a la altura de los hombros. Mantener el core activo y las escápulas estables. Iniciar el movimiento llevando el pecho hacia la barra sin balanceos. Bajar de forma controlada hasta estirar los brazos manteniendo la tensión durante todo el recorrido.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Dominadas con asistencia alta para facilitar el movimiento.
- 2-3 series × 8-12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Reducir progresivamente la asistencia manteniendo técnica y rango completo.
- 3 series × 6-10 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Alternar asistencia mínima o combinar con series de dominadas sin ayuda.
- 3-4 series × 4-8 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para aprender la técnica de la dominada y desarrollar fuerza de tracción en diferentes niveles. Permite trabajar con gran seguridad y progresar reduciendo la asistencia. Muy útil para principiantes, rehabilitación, o como paso previo a dominadas sin asistencia.