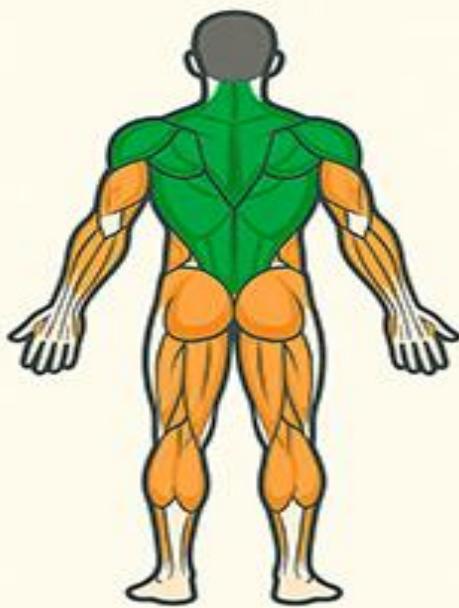
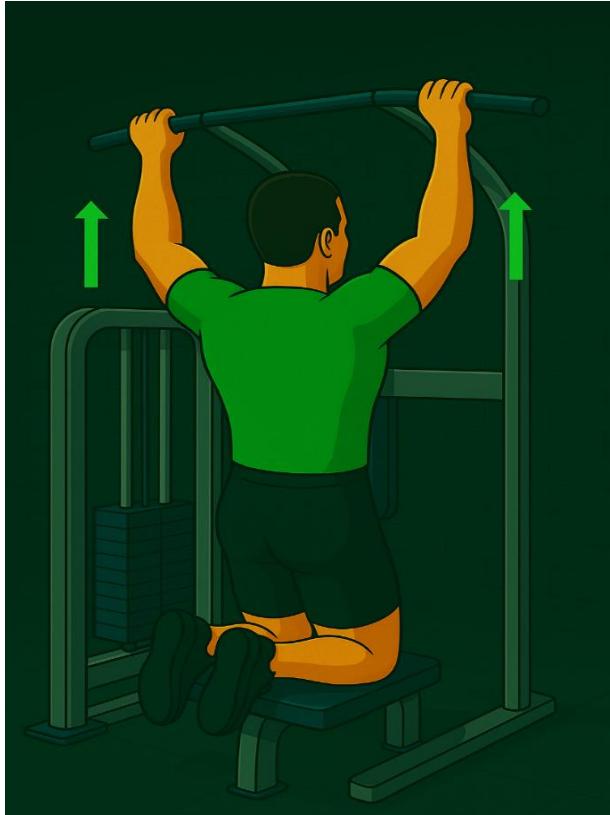


DOMINADAS ASISTIDAS

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.