

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS EN POLEA ALTA

MÚSCULOS IMPLICADOS



Tríceps, deltoides y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse frente a la polea sujetando la barra recta con agarre prono y el core firme. Mantener los codos pegados al cuerpo durante todo el movimiento. Extender los brazos hacia abajo hasta bloquear los codos sin mover los hombros. Flexionar los codos de forma controlada para volver a la posición inicial manteniendo la tensión.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Extensiones con carga ligera y control total.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aumentar carga manteniendo codos fijos y rango completo.
- 3 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Carga elevada o tempo lento en excéntrico (extensión).
- 3-4 series × 6-10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para aislar el tríceps y mejorar la fuerza de extensión del codo. Muy útil en rutinas de empuje y para aumentar masa muscular del brazo con excelente control del movimiento. Ejercicio fundamental en rutinas de tren superior o en su variante con cuerda.