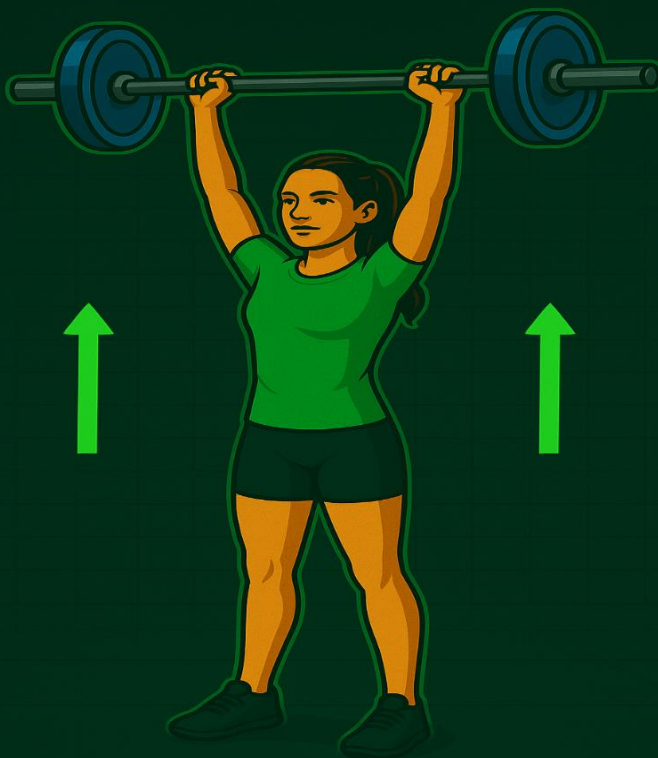


# PRESS MILITAR CON BARRA

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio, tríceps y core como estabilizador.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

De pie, coger la barra con agarre ligeramente más ancho que los hombros y mantener glúteos y abdomen activos para evitar arquear la zona lumbar. Desde la altura de los hombros, empujar la barra hacia arriba hasta extender completamente los codos. Descender de forma controlada manteniendo los codos alineados con el tronco y sin perder tensión en la zona central.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Barra ligera o barra técnica.
- 2-3 series × 10-12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Incrementar carga manteniendo buena estabilidad del tronco.
- 3 series × 8-12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Cargas altas o tempo controlado en excéntrico (subida).
- 3-4 series × 6-10 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para desarrollar fuerza y masa en el hombro, especialmente en la porción anterior del deltoides. Muy útil para deportistas que requieren fuerza de empuje por encima de la cabeza y para mejorar la estabilidad del core en movimientos verticales. Comenzar con press de hombros en máquina guiada como paso previo a este ejercicio más avanzado.