

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON GOMA ANCLADA

MÚSCULOS IMPLICADOS



Tríceps, deltoides y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar la goma anclada a una posición baja y sujetar el agarre con el codo pegado al cuerpo. Mantener ligera inclinación del tronco hacia adelante y el core activo. Extender el brazo hacia atrás y ligeramente hacia arriba sin mover el hombro, buscando una máxima contracción del tríceps. Regresar de forma controlada manteniendo tensión constante durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Extensiones con goma ligera priorizando técnica y estabilidad.
- 2-3 series × 12-15 rep. por brazo.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aumentar tensión alejándose del punto de anclaje o usando una goma más fuerte.
- 3 series × 10-12 rep. por brazo.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Goma fuerte, doble banda o tempo lento.
- 3-4 series × 8-12 rep. por brazo.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para aislar el tríceps de forma segura y progresiva con resistencia constante. Muy útil en rutinas de fuerza, tonificación, rehabilitación o entrenamientos en casa. Excelente complemento para mejorar el rendimiento en ejercicios de empuje como fondos, press banca, press militar o lanzamientos.