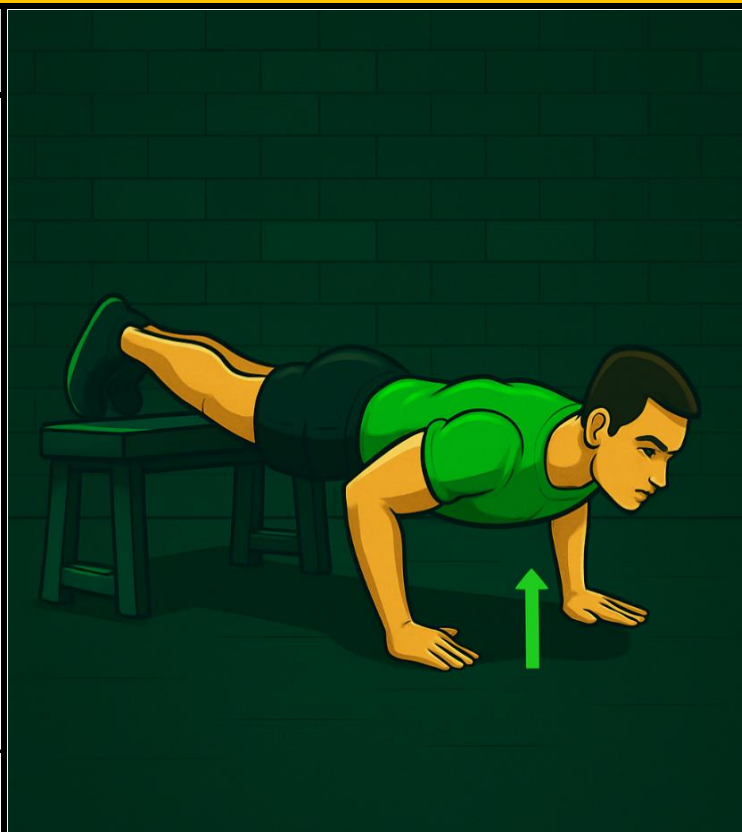


FLEXIONES DECLINADAS

MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, tríceps, deltoides y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar los pies elevados sobre un banco o superficie estable, manteniendo manos apoyadas en el suelo ligeramente más anchas que los hombros. Alinear el cuerpo en bloque, activando el core y evitando que la cadera caiga. Flexionar los codos llevando el pecho hacia el suelo con control y mantener los codos a unos 45° del tronco. Extender los brazos para volver a la posición inicial, manteniendo la tensión y la alineación en todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Flexiones inclinadas (manos elevadas, pies en suelo).
- 2-3 series × 8-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Flexiones estándar en el suelo.
- 3 series × 10-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Flexiones declinadas con mayor altura o tempo lento.
- 3-4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Excelentes para enfatizar la porción superior del pectoral y aumentar la carga sin añadir peso externo. Ideales en progresiones hacia flexiones más avanzadas, handstand push-ups o trabajos de fuerza del tren superior.