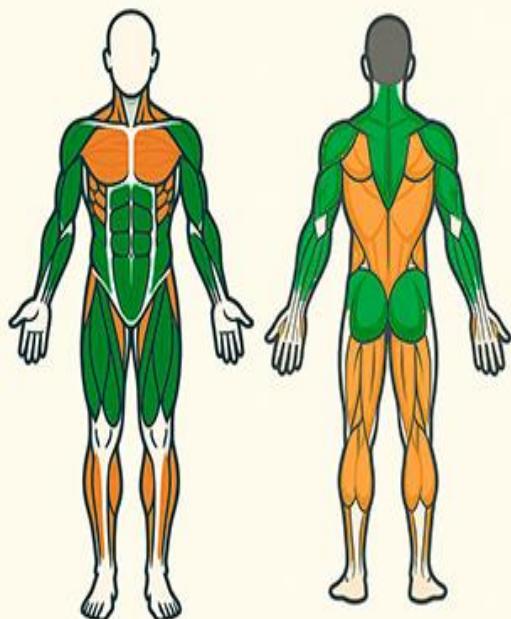


ALTERNATE WAVES CON BATTLE ROPES

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio, bíceps, tríceps, antebrazos, core, glúteos y cuádriceps.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Adoptar una posición atlética con los pies a la altura de hombros, rodillas ligeramente flexionadas y el core activado. Sujetar una cuerda con cada mano manteniendo el tronco estable. Iniciar el movimiento generando ondas alternas elevando y bajando cada brazo de forma coordinada, manteniendo la columna neutra y el cuerpo estable sin balanceos. Mantener un ritmo constante y controlado durante toda la ejecución.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Alternate waves con ritmo lento y cuerdas ligeras.
- 2–3 series × 10–20 segundos.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Alternate waves con ritmo moderado y mayor amplitud de movimiento.
- 3 series × 20–30 segundos.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Alternate waves a alta velocidad o con cuerdas más pesadas.
- 3–4 series × 30–40 segundos.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para mejorar potencia, resistencia muscular y estabilidad central. Muy utilizado en entrenamiento funcional, acondicionamiento metabólico y deportes que requieren fuerza de brazos, control del core y capacidad de mantener esfuerzos de alta intensidad.