

# FLEXIONES INCLINADAS

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, tríceps, deltoides y core para estabilizar.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar las manos apoyadas sobre el banco a la altura de los hombros y el cuerpo alineado desde la cabeza hasta los pies. Activar el core y mantener la escápulas estables. Flexionar los codos llevando el pecho hacia el banco de forma controlada. Empujar con los brazos hasta extender los codos y volver a la posición inicial sin perder la alineación corporal.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Banco alto para reducir la carga.
- Recorrido parcial si es necesario.
- 2-3 series × 8-10 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Banco a altura media.
- Recorrido completo con control excéntrico.
- 3-4 series × 10-15 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Banco bajo o pies elevados.
- Ritmo controlado con pausa abajo o tempo lento.
- 3-5 series × 12-20 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para aprender el patrón de empuje horizontal, ganar fuerza en flexiones completas y mejorar la estabilidad del core y la cintura escapular. Muy útil en fases de iniciación, readaptación o en sesiones de entrenamientos de tren superior.