

# FLEXIONES ARQUERAS (ARCHER PUSH - UP)

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, tríceps, deltoides y core para estabilizar.



### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Partir de posición de plancha con los brazos más separados que en una flexión estándar. Mantener el core firme y el cuerpo alineado. Flexionar un codo llevando el pecho hacia ese lado mientras el brazo contrario se mantiene extendido, como si se imitara el gesto de tensar un arco. Extender el brazo de trabajo para volver al centro sin perder la alineación. Alternar ambos lados manteniendo tensión constante en pectoral y estabilizadores.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Flexiones arqueras elevando las manos (banco) o reduciendo el rango.
- 2-3 series × 6-8 rep. por lado.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Flexiones arqueras completas en suelo controlando la bajada.
- 3 series × 6-10 rep. por lado.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Flexiones arqueras profundas, con mayor amplitud o tempo lento; progresión hacia flexiones de una mano ("one arm") asistidas.
- 3-4 series × 5-8 rep. por lado.

### APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio perfecto para desarrollar fuerza unilateral del pectoral y mejorar la estabilidad del hombro. Ofrece una transición natural hacia variaciones más avanzadas como la flexión a una mano. Ideal para deportistas que necesitan fuerza asimétrica, control corporal y estabilidad en empuje horizontal.