

# DOMINADAS (PULL - UPS)

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Dorsal, trapecio, romboides, deltoides, bíceps y core para estabilizar.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colgarse de la barra con agarre prono a la altura de los hombros y el core activo. Iniciar el movimiento llevando el pecho hacia la barra manteniendo los codos alineados y las escápulas retraídas. Subir de forma controlada sin balanceos. Bajar completamente estirando los brazos manteniendo control y tensión.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Dominadas asistidas máquina.
- 2-3 series × 6-10 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Dominadas sin asistencia con rango completo.
- 3 series × 6-10 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Dominadas lastradas, tempo lento o pausa en la parte alta.
- 3-4 series × 4-8 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para el desarrollo de la fuerza de tracción vertical, imprescindible en calistenia, deportes de contacto, escalada y entrenamiento funcional. Mejora la estabilidad escapular, el rendimiento en movimientos de tracción y es uno de los mejores estímulos para el dorsal y la musculatura de la espalda.