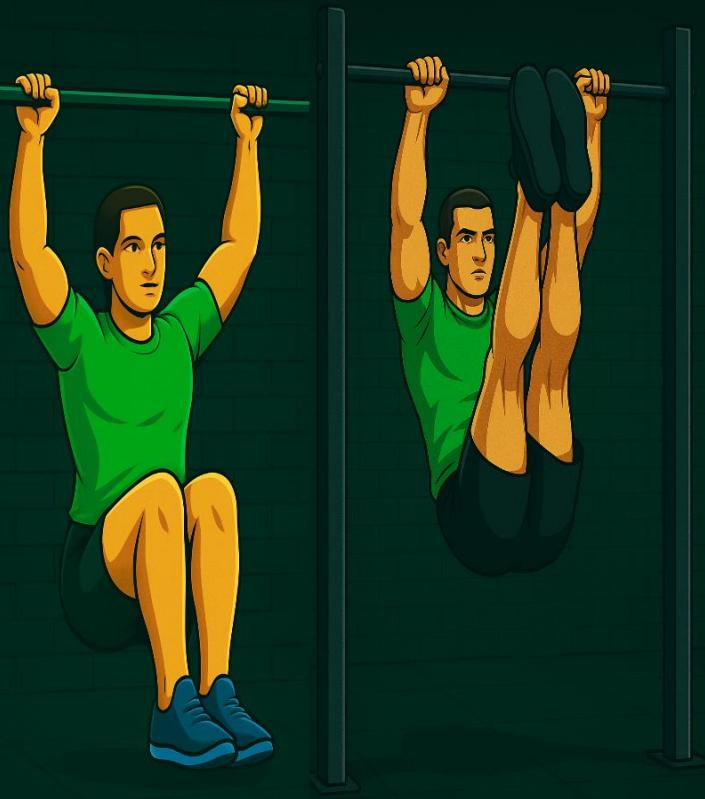


# TOES TO BAR

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, abdominales oblicuos, dorsal ancho, deltoides y flexores de la cadera.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Suspenderse de la barra con un agarre ligeramente más ancho que los hombros, manteniendo el cuerpo en posición de hollow o ligera retroversión pélvica. Desde esta postura, elevar las piernas de forma controlada hasta tocar la barra con la punta de los pies, activando intensamente el core y los flexores de cadera. Controlar la bajada evitando balanceos excesivos o perder la alineación del tronco.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevación de rodillas colgado.
- 2–3 series × 8–12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Elevación de piernas rectas colgado sin llegar a tocar la barra.
- 3 series × 8–12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Toes to Bar completos, realizando el gesto de forma fluida y controlada.
- 3–4 series × 6–12 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio avanzado ideal para desarrollar fuerza y control del core, mejorar la estabilidad escapular y aumentar la capacidad de transferencia hacia gestos deportivos que requieren potente flexión de cadera y control de la zona media. Muy utilizado en entrenamiento funcional, CrossTraining y preparación física para disciplinas que incluyen movimientos gimnásticos.