

TRÍCEPS OVERHEAD CON MANCUERNA SENTADO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Tríceps y estabilizadores de deltoides y core.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse con la espalda erguida y sujetar una mancuerna con ambas manos por encima de la cabeza. Mantener los codos alineados y apuntando hacia adelante. Flexionar los codos llevando la mancuerna detrás de la cabeza sin mover los hombros. Extender los brazos hacia arriba de forma controlada manteniendo tensión constante en el tríceps durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Extensiones con mancuerna ligera, priorizando estabilidad y control del codo.

- 2-3 series x 12-15 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Mayor carga manteniendo el tronco estable y buen rango de movimiento.

- 3 series x 10-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Carga elevada, tempo lento o pausa arriba para maximizar tensión.

- 3-4 series x 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para desarrollar el tríceps, especialmente la cabeza larga del músculo, mejorando la fuerza en movimientos de empuje como press banca, press militar y fondos. Muy útil como ejercicio en rutinas de hipertrofia, como trabajo específico de tren superior, y también adaptable para entrenamientos en casa.