

PRESS MILITAR CON MANCUERNAS EN FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, tríceps, trapecio y core como estabilizador.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse en la fitball con los pies firmes en el suelo y el tronco erguido. Colocar las mancuernas a la altura de los hombros con agarre neutro o en ligera pronación. Mantener el core estable y las escápulas firmes. Empujar las mancuernas hacia arriba extendiendo los codos y bajar de forma controlada hasta la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Press militar sentado en banco con mancuernas ligeras.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Press militar en fitball con carga moderada, manteniendo estabilidad y control.
- 3 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Press militar en fitball con mancuernas pesadas o con tempo lento en la fase excéntrica (subida).
- 3-4 series × 6-10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para trabajar fuerza de hombro y estabilidad simultánea. La fitball exige mayor activación del core y de la musculatura estabilizadora, útil para mejorar control postural y transferencia a movimientos de empuje vertical en situaciones menos estables.