

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON GOMA

MÚSCULOS IMPLICADOS



Tríceps, deltoideas y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar la banda elástica bajo los pies y sujetar ambos agarres por encima de la cabeza con los codos alineados y apuntando hacia adelante. Mantener el core activo y el tronco estable. Extender los brazos hacia arriba sin mover los hombros. Bajar de forma controlada manteniendo los codos fijos y la tensión continua en el tríceps durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Extensiones con goma ligera, centrándolo en mantener los codos estables.
- 2-3 series × 12-15 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Goma de resistencia media o aumento de la tensión separando más los pies.
- 3 series × 10-12 repeticiones.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Goma fuerte o doble banda, con tempo lento o pausa arriba.
- 3-4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para trabajar el tríceps en un ángulo que potencia especialmente la cabeza larga del músculo. Muy útil en rutinas de empuje, hipertrofia o entrenamientos en casa. Excelente para mejorar estabilidad del hombro y con carga baja se puede utilizar para rehabilitación.