

FLEXIONES DIAMANTE (DIAMOND PUSH - UP)

MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, tríceps, deltoides y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar las manos en el suelo formando un diamante con los dedos pulgares e índices. Mantener el cuerpo alineado desde los hombros hasta los pies, con el core firme. Descender el pecho hacia las manos manteniendo los codos pegados al cuerpo. Llegar a la parte baja sin perder la posición neutra del tronco. Empujar con fuerza el suelo extendiendo los brazos hasta volver a la posición inicial de forma controlada.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Flexiones diamante apoyando rodillas.
- 2-3 series x 8-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Flexiones diamante completas con apoyo de pies. Controlar el tiempo para mejorar estabilidad y técnica.
- 3 series x 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Flexiones diamante con tempo lento, pausa isométrica abajo o elevación de pies.
- 3-4 series x 6-10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para aumentar la fuerza de tríceps y el trabajo del pectoral interno. Muy útil en progresiones hacia flexiones más avanzadas y variantes explosivas, así como para mejorar la estabilidad del hombro en movimientos de empuje. Gran opción para rutinas de calistenia, acondicionamiento y trabajo específico de tríceps.