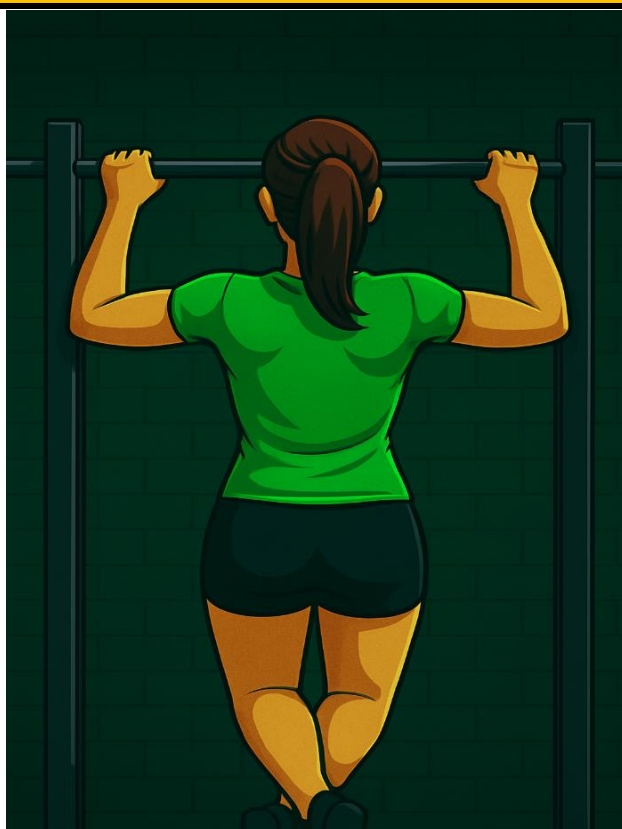


DOMINADAS ISOMÉTRICAS

MÚSCULOS IMPLICADOS



Dorsal, trapecio, romboides, deltoides, bíceps y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colgarse de la barra con agarre prono a la altura de los hombros y el core activo. Subir hasta la posición deseada y mantener la postura sin balanceos, con las escápulas retraídas y el cuerpo alineado. Mantener la contracción isométrica el tiempo indicado y descender de forma controlada manteniendo el control en todo momento.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Isometría en posición alta (mentón sobre la barra) con asistencia si es necesario.
- 2-3 series × 5-10 segundos.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Isometría en posición media o alta sin asistencia.
- 3 series × 10-20 segundos.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Isometría en posición baja o repeticiones isométricas por tramos (alta-media-baja).
- 3-4 series × 15-30 segundos.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para mejorar la fuerza del agarre, la estabilidad escapular y la capacidad de mantener tensión en tracción vertical. Muy útil como progresión hacia dominadas completas, para mejorar puntos críticos (sticking points) y como trabajo en rutinas de calistenia y fuerza.