

# FONDOS EN BANCO

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Tríceps, deltoides, pectorales y core como estabilizador.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar las manos en el borde del banco y los brazos estirados. Mantener el tronco cerca del banco y las piernas extendidas. Descender el cuerpo flexionando los codos hacia atrás hasta llegar a un ángulo cómodo sin perder la alineación del tronco. Empujar con fuerza extendiendo los brazos hasta volver a la posición inicial.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Fondos en banco con rodillas flexionadas y pies cerca del banco.
- 2-3 series × 8-12 rep.

- Fondos en banco con piernas extendidas y recorrido completo.
- 3 series × 10-15 rep.

- Fondos en banco elevando los pies en otro banco o añadiendo una carga extra (disco).
- 3-4 series × 8-12 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy efectivo para desarrollar fuerza de tríceps y mejorar la capacidad de empuje en movimientos auxiliares. Ideal para rutinas de calistenia, fuerza general y como complemento en progresiones hacia fondos en paralelas.