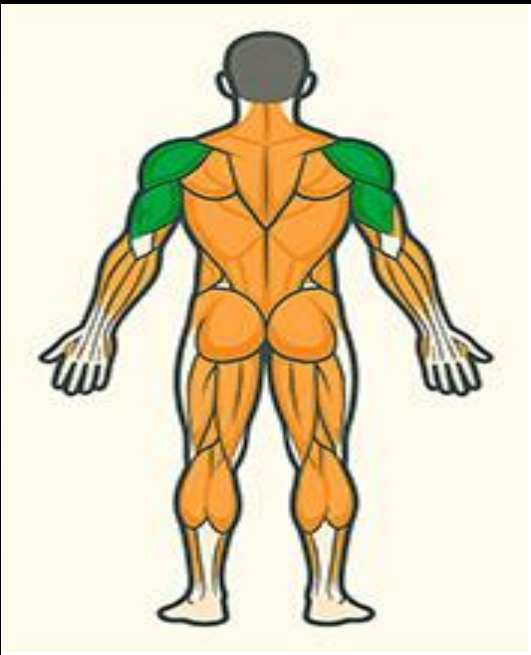


FONDOS EN BANCO

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
<ul style="list-style-type: none"> - Fondos en banco con rodillas flexionadas y pies cerca del banco. - 2-3 series × 8-12 rep. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fondos en banco con piernas extendidas y recorrido completo. - 3 series × 10-15 rep. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.