

FLEXIONES (PUSH - UP)

MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, tríceps, deltoides y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse en posición de plancha con las manos debajo de los hombros y el core activo. Mantener el cuerpo alineado de cabeza a pies. Flexionar los codos llevando el pecho hacia el suelo sin perder la alineación. Extender los brazos para regresar a la posición inicial, manteniendo la tensión en el pecho, tríceps y core durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Flexiones con apoyo de rodillas o elevando las manos (en banco o pared).
- 2-3 series × 8-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Flexiones completas con rango de movimiento total.
- 3 series × 10-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Flexiones lastradas, con tempo lento, manos juntas (diamante) o pliométricas (alto nivel).
- 3-4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para desarrollar fuerza de empuje del tren superior y estabilidad del core. Transferencia directa a deportes que requieren empuje, contacto, lanzamientos o acciones rápidas del tren superior. Perfectas para entrenamientos funcionales, rutinas en casa o como complemento en sesiones de fuerza.