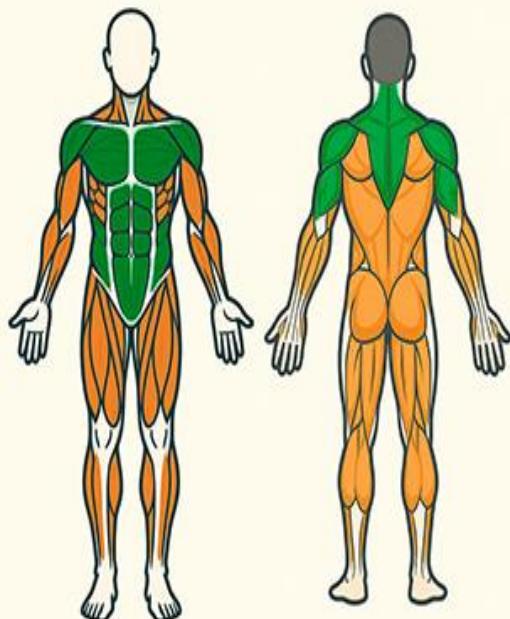


HANDSTAND PUSH - UP

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, tríceps, trapecio, pectorales, core y estabilizadores de la muñeca.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse en posición invertida apoyando las manos en el suelo con el cuerpo alineado. Mantener el core firme y las escápulas estables. Descender flexionando los codos hasta acercar la cabeza al suelo y extender los brazos para volver a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Pike push up en suelo o con pies elevados en banco.
- 2-3 series × 8-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Handstand push up asistido con pared, rango parcial.
- 3 series × 6-10 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Handstand push up completo con pared o libre, incluyendo tempo lento o pausas.
- 3-4 series × 4-8 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio avanzado para desarrollar fuerza de empuje vertical, estabilidad de hombro y control corporal. Muy útil en disciplinas como calistenia, cross training y gimnasia deportiva. Mejora la estabilidad escapular y la fuerza del core en posiciones invertidas.