

# PRESS MILITAR CON MANCUERNAS

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio, tríceps y core como estabilizador.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar las mancuernas a la altura de los hombros con agarre neutro o ligeramente en pronación. Mantener el tronco erguido, el core firme y las escápulas estables. Iniciar el movimiento empujando las mancuernas hacia arriba en línea vertical y extendiendo los codos. Bajar de forma controlada hasta la posición inicial.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Press militar con mancuernas muy ligeras sentado, priorizando control y alineación.
- 2-3 series × 10-12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Press militar con mancuernas de carga moderada, de pie o sentado manteniendo técnica sólida.
- 3 series × 8-12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Press militar con mancuernas pesadas, variando tempo (descenso lento) o incluyendo ligera pausa arriba.
- 3-4 series × 6-10 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para desarrollar fuerza y masa en el tren superior, especialmente en deltoides y tríceps. Muy útil para mejorar el rendimiento en movimientos de empuje vertical y para ganar estabilidad escapular y control del core. Ideal tanto en rutinas de fuerza general como en programación para deportes que requieren potencia de brazos.