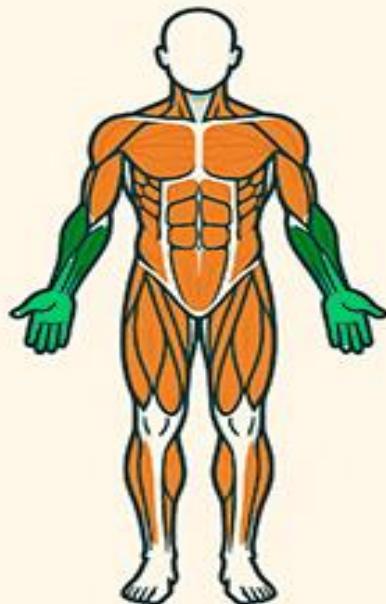


APRETAR UNA PELOTA PARA ANTEBRAZO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Flexores de los dedos, músculos de la mano y músculos del antebrazo.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sujetar una pelota blanda o de resistencia en la mano con postura erguida. Mantener el codo pegado al cuerpo y la muñeca neutra. Apretar la pelota con fuerza manteniendo el control y evitando compensaciones. Liberar la presión de forma lenta manteniendo la activación del antebrazo durante todo el gesto.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

NIVEL 3 - AVANZADO

- Apretar pelota blanda con repeticiones controladas.
- 2–3 series × 12–15 rep. por mano.

- Pelota de resistencia media o mayor tiempo de contracción.
- 3 series × 10–12 rep. o 8–10 segundos apretando.

- Pelota dura o trabajo isométrico prolongado (10–20 segundos).
- 3–4 series × 8–12 rep. o isométrico avanzado.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio simple y muy eficaz para fortalecer la musculatura de la mano y el antebrazo, mejorar el agarre y prevenir molestias por sobreuso. Ideal para deportes con gran demanda de grip, rehabilitación de la mano y como complemento para mejorar el rendimiento en dominadas, peso muerto y ejercicios de tracción.