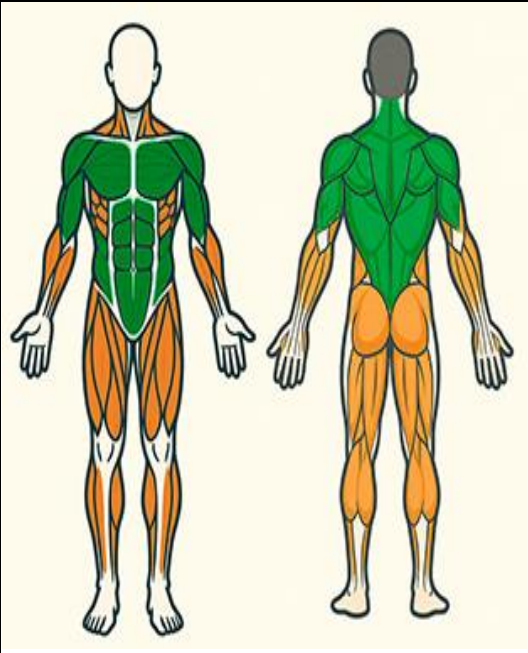





# MUSCLE - UPS

MÚSCULOS IMPLICADOS		
		
Dorsales, romboides, trapecio, deltoides, bíceps, tríceps, pectorales y core.		
		
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	Colgarse de la barra con agarre firme y el core activado. Iniciar un tirón potente llevando el cuerpo hacia arriba hasta superar la barra. Continuar empujando con los brazos para extenderlos y quedar con el torso por encima de la barra. Bajar de forma controlada hasta la posición inicial.	
PROGRESIONES		
NIVEL 1 - PRINCIPIANTE	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"><li>- Dominadas estrictas + fondos en paralelas por separado.</li><li>- 2–3 series × 5–8 rep de cada ejercicio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dominadas con kipping y transición asistida con goma.</li><li>- 3 series × 3–6 rep.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Muscle-up completo en barra (estricto o con kipping), incluyendo control de la transición.</li><li>- 3–4 series × 2–5 rep.</li></ul>
APLICACIÓN PRÁCTICA	Ejercicio avanzado que combina tracción, empuje y coordinación en un solo movimiento. Ideal para calistenia, cross training y mejora global de la fuerza. Desarrolla potencia, estabilidad escapular y control corporal en rangos amplios de movimiento.	