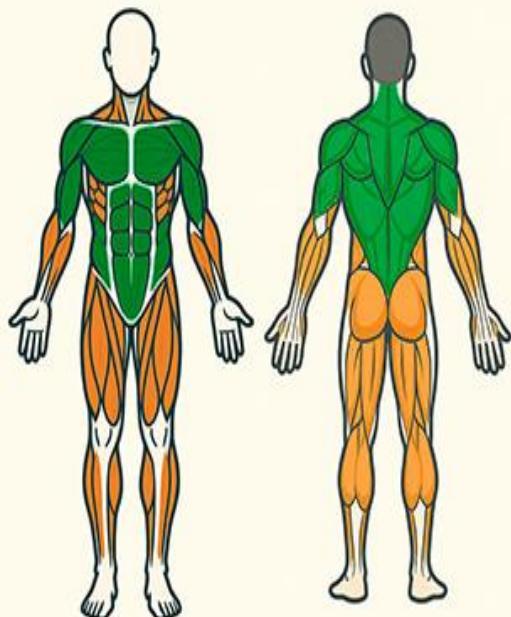


MUSCLE - UPS

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

- Dominadas estrictas + fondos en paralelas por separado.
- 2-3 series × 5-8 rep de cada ejercicio.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Dominadas con kipping y transición asistida con goma.
- 3 series × 3-6 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Muscle-up completo en barra (estricto o con kipping), incluyendo control de la transición.
- 3-4 series × 2-5 rep.

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.