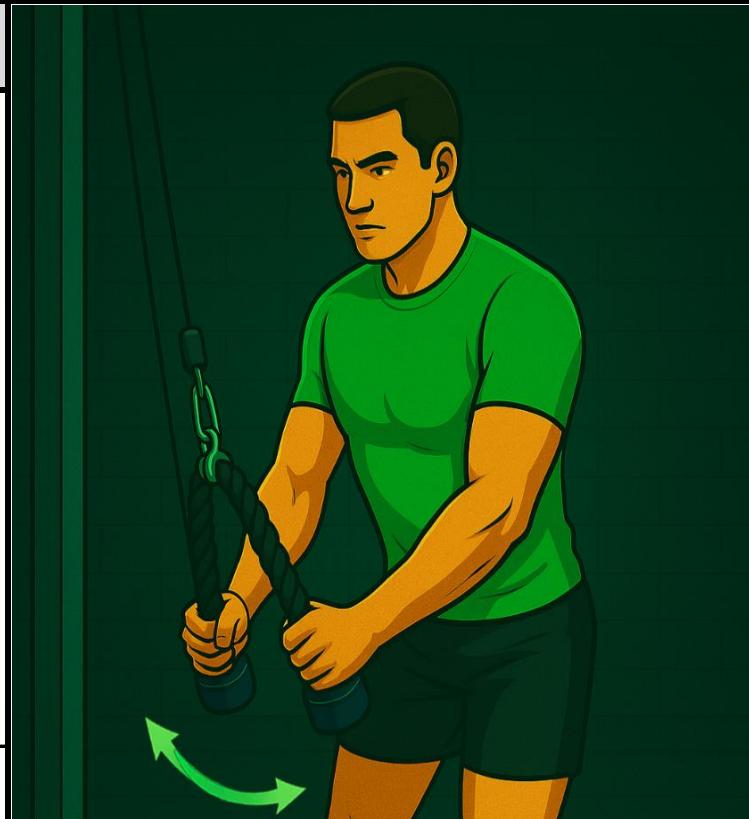


EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON CUERDA EN POLEA ALTA

MÚSCULOS IMPLICADOS



Tríceps, deltoides y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse frente a la polea sujetando la cuerda con agarre neutro y el core firme. Mantener los codos pegados al cuerpo. Extender los brazos hacia abajo separando las puntas de la cuerda al final del recorrido. Volver a la posición inicial flexionando los codos de forma controlada sin mover los hombros.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Extensiones con carga ligera y control técnico.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aumentar carga manteniendo codos fijos y recorrido completo.
- 3 series × 8–12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Carga elevada o tempo lento en la fase excéntrica (en la extensión).
- 3–4 series × 6–10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para aislar el tríceps y mejorar la fuerza de extensión del codo. Muy útil como complemento en rutinas de empuje y para aumentar volumen del brazo con bajo riesgo técnico. Ejercicio fundamental en rutinas de tren superior o en su variante con mini barra fija.