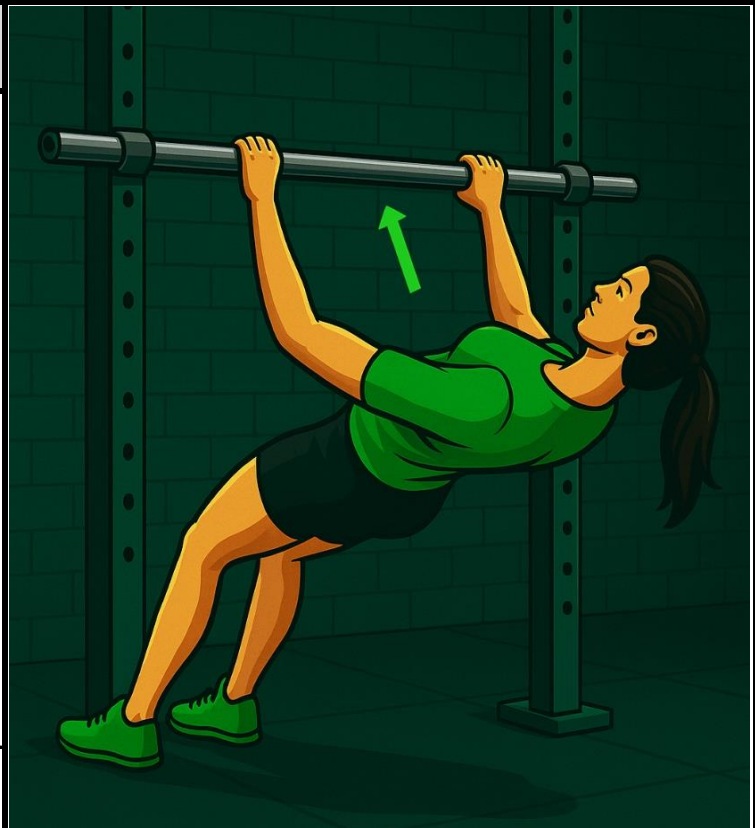


AUSTRALIAN PULL - UPS

MÚSCULOS IMPLICADOS



Dorsales, trapecio, romboides, deltoides, bíceps y musculatura del core.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse debajo de la barra con el cuerpo alineado y los talones apoyados. Sujetar la barra con agarre prono a la anchura de los hombros manteniendo el core activo. Iniciar el movimiento llevando el pecho hacia la barra manteniendo el cuerpo en bloque. Finalizar estirando los brazos de forma controlada sin perder la alineación.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Remo invertido con rodillas flexionadas y barra alta.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Remo invertido con piernas estiradas y barra a altura media.
- 3 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Remo invertido con pies elevados o agarre más estrecho o amplio para aumentar dificultad.
- 3-4 series × 6-10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Excelente ejercicio para desarrollar la fuerza de tracción horizontal y mejorar la estabilidad escapular. Muy útil como progresión hacia dominadas, para equilibrar el trabajo de empuje y como opción segura para deportistas de cualquier nivel. Ideal en rutinas de fuerza general, calistenia y entrenamiento funcional.