

FLEXIONES EN PICA (PIKE PUSH - UP)

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio, tríceps y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar las manos en el suelo a la altura de los hombros y elevar la cadera formando una "V" invertida. Mantener brazos y espalda alineados, con la vista hacia el suelo. Descender la cabeza en dirección al suelo flexionando los codos hacia fuera o ligeramente hacia atrás, sin perder la elevación de la cadera. Empujar con fuerza extendiendo los brazos hasta volver a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Flexiones en pica con cadera menos elevada para reducir la carga en hombros.

- 2-3 series × 6-10 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Flexiones en pica completas manteniendo la cadera elevada y recorrido controlado.

- 3 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Flexiones en pica con pies elevados (en banco o cajón).

- 3-4 series × 6-10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para desarrollar fuerza de hombro y preparar progresiones hacia handstand push-ups. Muy útil en rutinas de calistenia y fuerza general cuando se busca un movimiento de empuje vertical sin material.