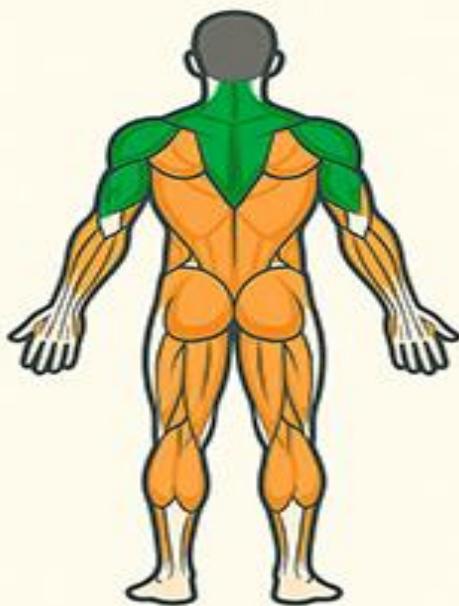


# FLEXIONES EN PICA (PIKE PUSH - UP)

## 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 x 6-10 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Flexiones en pica completas manteniendo la cadera elevada y recorrido controlado.
- 3 series x 8-12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Flexiones en pica con pies elevados (en banco o cajón).
- 3-4 series x 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.