

EMPUJE VERTICAL



EMPUJE VERTICAL

El empuje vertical implica mover una carga hacia arriba desde el cuerpo en una dirección vertical, generalmente sobre la cabeza.

Grupos Musculares Trabajados:

- Hombros (Deltoides): Principalmente involucrados en el movimiento de empuje vertical, especialmente en ejercicios como el press militar.
- Tríceps (Tríceps Braquial): Actúan como sinergistas en el empuje vertical, ayudando a extender los codos.
- Core (Abdominales y Erectores Espinales): Se activa para estabilizar el torso durante el movimiento, especialmente en ejercicios de pie como el press militar.

Press Militar o Shoulder Press (Press de hombros de pie)

Descripción:

Ejercicio de empuje vertical con barra o mancuernas desde los hombros hacia arriba.

Ejecución:

1. De pie, con la barra a la altura de los hombros y agarre un poco más ancho que estos.
2. Aprieta glúteos y core para estabilizar.
3. Empuja la barra hacia arriba hasta bloquear los codos sobre la cabeza.
4. Baja con control.



VIDEO: <https://youtu.be/rxJgby77-d4>

Press Militar Unilateral (One-Arm Overhead Press)

El **press militar unilateral** es una variante del press por encima de la cabeza que se realiza con **una sola mano**, usando mancuerna, kettlebell o banda elástica. Este ejercicio trabaja el **hombro** y mejora la **estabilidad del core**, al requerir control anti-rotacional.

- **Colócate de pie**, con el core activo y los pies al ancho de los hombros.
- **Sujeta una mancuerna** con una mano a la altura del hombro, palma mirando hacia adelante.
- **Empuja el peso hacia arriba**, extendiendo completamente el brazo por encima de la cabeza.
- **Controla la bajada** hasta volver a la posición inicial.
- Realiza las repeticiones y luego cambia de brazo.

VIDEO: <https://youtube.com/shorts/WbaUc7Kuos>



Variación sentado:

Puedes hacer el press en banco, manteniendo la espalda recta, para mayor aislamiento del hombro y menos demanda de estabilización del core.

Push Press

Descripción:

Versión más explosiva del shoulder press, añadiendo impulso con las piernas.

Ejecución:

1. Barra a la altura de los hombros, pies al ancho de caderas.
2. Flexiona ligeramente las rodillas y caderas (como un pequeño rebote).
3. Usa el impulso para empujar la barra por encima de la cabeza.
4. Termina con los codos bloqueados arriba.

Push Jerk

Descripción:

Evolución del push press con una caída bajo la barra tras el impulso, para levantar más peso.

Ejecución:

1. Igual que el push press hasta el impulso.
2. En lugar de extender completamente los brazos de pie, **te dejas caer bajo la barra** mientras los brazos se extienden.
3. Termina con los pies ligeramente separados y la barra sobre la cabeza con control.

Fondos de paralelas. Parallel Bar Dips

Los fondos en paralelas, también conocidos como Parallel Bar Dips en inglés, son un ejercicio efectivo para fortalecer los músculos del pecho, los tríceps y los hombros. Se realizan suspendido entre barras paralelas, bajando el cuerpo hacia abajo flexionando los codos y luego empujándose hacia arriba hasta la posición inicial.

Consejo: Mantén los codos cerca del cuerpo y controla el movimiento en todo momento para evitar lesiones en los hombros y maximizar la activación muscular en los tríceps y el pecho.



- Sujétate con ambas manos en las barras paralelas, manteniendo los brazos completamente extendidos y los pies cruzados detrás de ti.
- Levanta el cuerpo del suelo manteniendo los brazos extendidos, utilizando los músculos del tríceps y el pecho para sostener tu peso.
- Inclina ligeramente el torso hacia adelante para enfocar más el trabajo en el pecho.

- Baja el cuerpo flexionando los codos, manteniendo los codos cerca del cuerpo y descendiendo hasta que los hombros estén aproximadamente a la altura de los codos.
- Detente cuando los codos estén en un ángulo de 90 grados o un poco menos, evitando que los hombros se hundan por debajo de los codos.
- Empuja hacia arriba, extendiendo los codos y volviendo a la posición inicial.
- Exhala mientras empujas hacia arriba y mantén la contracción en los tríceps y el pecho en la parte superior del movimiento.

Handstand Push-Up (Flexión de pino)

Descripción:

Ejercicio avanzado de calistenia en el que haces una flexión vertical en posición invertida.

Ejecución (versión pared):

1. Haz el pino contra la pared.
2. Desde esa posición, flexiona los codos y baja la cabeza hacia el suelo.
3. Empuja con los brazos hasta volver a la posición inicial.