

Tratamiento de lesiones

PATRÓN DE EMPUJE

1. Empuje vertical

Ejercicios principales:

- [Press militar con barra](#)
- [Press militar con mancuernas](#)
- [Press en máquina de hombro](#)

Descripción:

Movimientos donde se empuja el peso desde los hombros hacia arriba, en dirección vertical. Involucra principalmente **deltoides anterior y medio, tríceps braquial y trapecio superior**.

Progresión:

1. Press con máquina (mayor estabilidad)
2. Press militar con mancuernas sentado
3. Press militar con barra de pie
4. Press militar estricto / push press (avanzado)

RIR recomendado:

- Principiante: 3–4 RIR
- Intermedio: 2–3 RIR
- Avanzado/hipertrofia: 1–2 RIR

Objetivo:

Desarrollar fuerza y estabilidad escapular para empujes verticales pesados y control del core en movimientos de pie.

2. Empuje horizontal

