

(4) Pull Ups Horizontal:

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Colocada una escala a un metro de altura paralela al suelo.
- ii. Sujetarse colgando por debajo de la escalera con ambas manos, cada una en un barrote y los brazos extendidos.
- iii. Cuerpo extendido con rodillas, tobillos y pies juntos, paralelos al suelo.
- iv. Escápulas juntas, con la espalda recta

b. Ejecución

- i. Flectar los brazos con los codos lo más pegados al cuerpo posible, llevando el pecho a la escalera.
- ii. Extender los brazos de forma controlada sin perder la posición recta de la espalda.

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Escapulas juntas en todo momento.
- ii. Cuerpo extendido y firme. Con pies, tobillos y rodillas juntos.

3. Corregir el movimiento

a. Error – Impulso con la cadera

- i. Indicar al alumno que no debe impulsarse con la cadera al momento de flectar los brazos. La acción debe realizarse solo con la fuerza de los brazos.

b. Error – Descenso violento y/o descontrolado

- i. Indicar al alumno que al momento de extender los brazos debe controlar el descenso bajando lentamente.