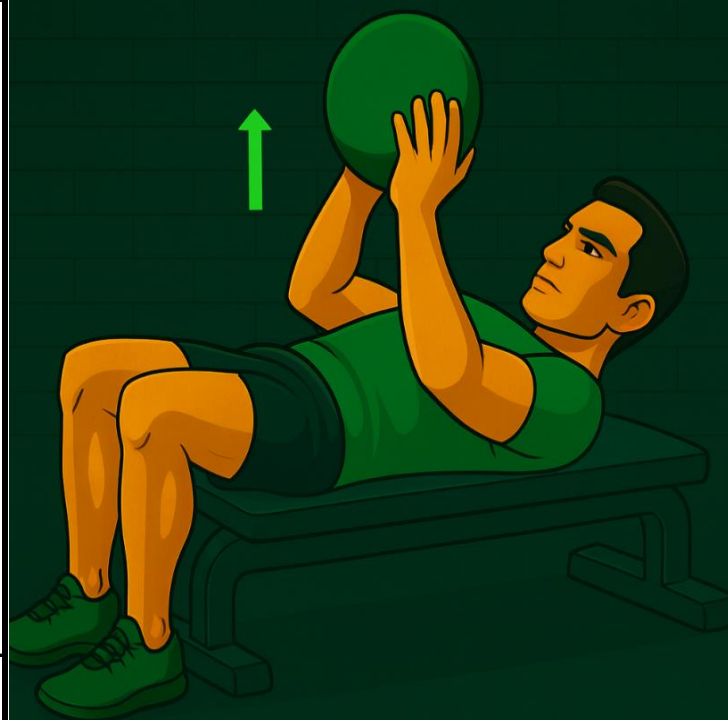


PRESS PECTORAL CON BALÓN MEDICINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides, tríceps y core como estabilizador.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumbado en un banco, sujetar el balón medicinal a la altura del pecho con ambas manos. Mantener los codos cercanos al cuerpo y el core firme. Empujar el balón hacia arriba en línea vertical extendiendo los codos y bajar de forma controlada hasta la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Press con balón medicinal ligero manteniendo control en todo el recorrido.

- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Press con balón medicinal moderado, centrado en técnica y estabilidad.

- 3 series × 10-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Press con balón medicinal pesado o con pausa isométrica en la parte baja.

- 3-4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Excelente ejercicio para trabajar el empuje horizontal de forma controlada y con menor carga externa. Ideal para principiantes, trabajos de rehabilitación o como complemento técnico en programas de fuerza cuando se busca estabilidad del hombro y activación del pectoral sin sobrecargar articulaciones.