

PULL OVER CON BALÓN MEDICINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Tríceps, dorsales y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumbado en un banco, sujetar el balón medicinal con ambas manos sobre el pecho. Mantener el core firme y los codos ligeramente flexionados. Llevar el balón atrás por encima de la cabeza con un movimiento controlado y recuperar la posición inicial elevando el balón en línea con el pecho.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Pull over con balón ligero, manteniendo recorrido corto.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Pull over con balón moderado, ampliando el rango de movimiento.
- 3 series × 10–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Pull over con balón pesado o con tempo lento en la fase excéntrica.
- 3–4 series × 8–12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio útil para trabajar la extensión de hombro y la estabilidad escapular, además de activar dorsal y pectoral en un movimiento de gran extensión. Ideal como complemento en rutinas de tren superior, para mejorar control del core y para introducir trabajo de cadena anterior y posterior en un solo gesto.