

APERTURAS CON POLEA (FLY CON POLEA)

MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides, serrato anterior y estabilizadores escapulares.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse en posición inclinada con un pie adelantado y el tronco firme. Sujetar las asas con ligera flexión de codos y el pecho abierto. Iniciar el movimiento llevando los brazos hacia adelante en un gesto de apertura, juntando o acercando las manos sin perder alineación. Mantener el core activo y las escápulas estables. Regresar de forma controlada manteniendo tensión en el pectoral durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Aperturas en polea con carga ligera, trabajando rango cómodo y control del movimiento.
- 2-3 series x 12-15 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aperturas en polea con carga moderada y recorrido amplio manteniendo técnica consistente.
- 3 series x 10-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Aperturas en polea con carga elevada, tempo lento (2-3 segundos) o pausa en máxima contracción.
- 3-4 series x 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para aislar el pectoral con un patrón más libre que la máquina, permitiendo ajustar la inclinación para enfatizar diferentes fibras. Muy útil en rutinas de hipertrofia, trabajos de pre-fatiga o como alternativa más sencilla para los hombros frente a aperturas con mancuernas.