

# APERTURAS DE PECTORAL CON MANCUERNAS EN FITBALL

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides, bíceps, core estabilizador y glúteos (por la fitball).



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse sobre el fitball apoyando la parte alta de la espalda y manteniendo la cadera elevada, con los pies firmes en el suelo y el core activado. Sujetar una mancuerna en cada mano con los brazos extendidos encima del pecho y ligera flexión en los codos. Abrir los brazos hacia los lados en un arco amplio y controlado manteniendo la columna neutra y la cadera estable. Subir de nuevo llevando las mancuernas al punto inicial manteniendo tensión continua.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Aperturas con mancuernas muy ligeras o rango parcial.
- 2-3 series × 8-10 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aperturas con mancuernas moderadas manteniendo estabilidad sobre la fitball.
- 3 series × 10-12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Aperturas con mancuernas más pesadas, tempo lento o pausa en máxima apertura.
- 3-4 series × 10-12 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para trabajar el pectoral con un extra de activación del core y glúteos gracias a la superficie inestable de la fitball. Muy útil en rutinas de fuerza funcional, control postural y entrenamientos orientados a mejorar la estabilidad global del tronco y el rendimiento del tren superior.