

PULL OVER INCLINADO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Tríceps, dorsales y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumbado en un banco inclinado, sujetar la mancuerna con ambas manos sobre el pecho. Mantener el core firme y los codos ligeramente flexionados. Llevar la mancuerna atrás por encima de la cabeza con control y regresar elevándola de nuevo en línea vertical hasta la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

Pull over inclinado con carga ligera, recorrido corto.

- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Pull over inclinado con carga moderada, ampliando rango de movimiento.

- 3 series × 10-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Pull over inclinado con carga pesada o con tempo lento en la fase excéntrica (subida).

- 3-4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio eficaz para desarrollar control escapular y trabajar la extensión de hombro con énfasis en dorsal y pectoral. La inclinación aumenta la exigencia en el rango final, ideal como complemento en rutinas de tren superior y el control del core.