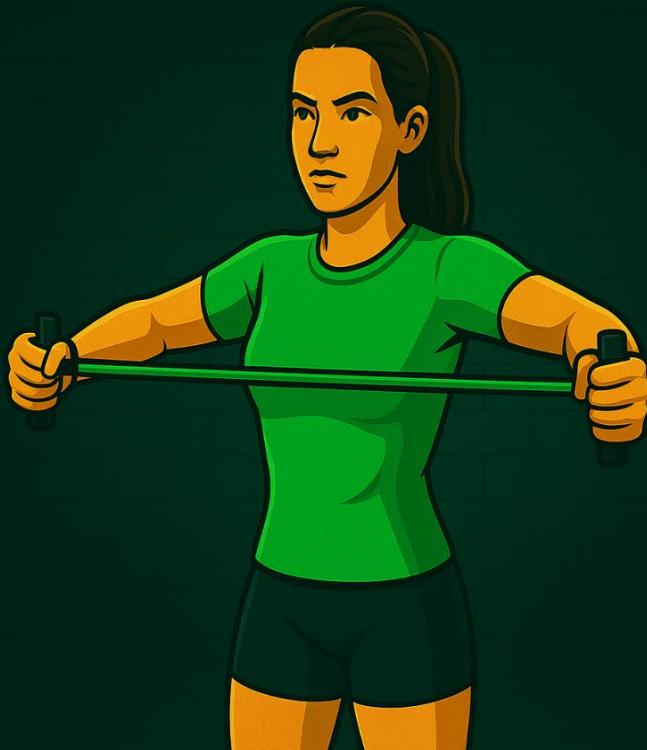


# APERTURAS DE PECTORAL CON BANDA (CHEST FLY)

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides, bíceps y estabilizadores del core.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sujetar la goma elástica por ambos extremos manteniendo los brazos extendidos al frente con ligera flexión en los codos. Activar el core y mantener el tronco erguido. Abrir los brazos hacia los lados en un arco controlado, manteniendo la columna neutra y evitando elevar los hombros. Volver al centro manteniendo tensión constante en la goma durante todo el recorrido.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Aperturas con goma ligera o anclaje más cercano.
- 2–3 series × 10–12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aperturas con goma moderada manteniendo tensión continua.
- 3 series × 12–15 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Aperturas con goma dura, tempo lento o pausa en máxima apertura.
- 3–4 series × 10–12 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para trabajar el pectoral con baja carga articular. Muy útil en rutinas de fuerza, calentamientos, trabajo de estabilidad del hombro y programas de rehabilitación o prevención. Permite controlar la tensión y adaptar la resistencia fácilmente.