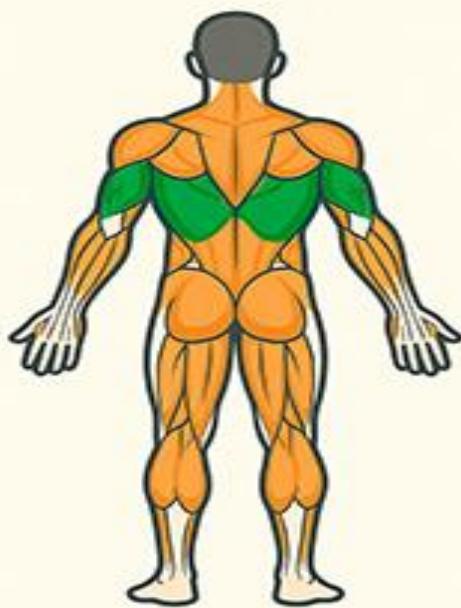


PULL OVER

MÚSCULOS IMPLICADOS



Tríceps, dorsales y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

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

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Pull over con carga ligera y recorrido corto.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Pull over con carga moderada ampliando rango de movimiento.
- 3 series × 10–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Pull over con carga pesada o tempo lento en la fase excéntrica (subida).
- 3–4 series × 8–12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio eficaz para mejorar la movilidad de hombro, la estabilidad escapular y la activación del dorsal y pectoral en un movimiento de extensión controlada. Ideal como complemento en rutinas de torso o para introducir trabajo coordinado de cadena anterior y posterior.