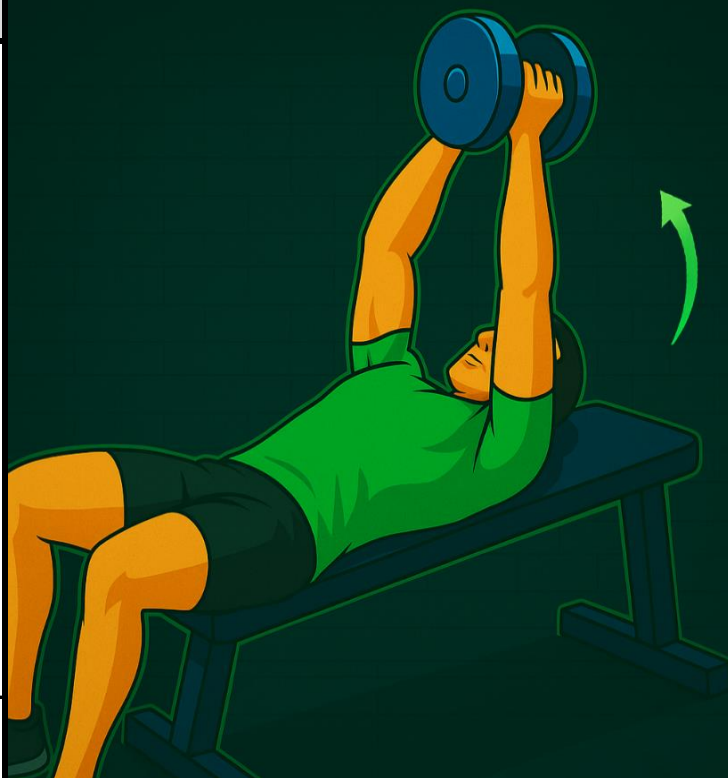


# PULL OVER

## 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.