

APERTURAS CON MANCUERNA INCLINADO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio, romboides y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Adoptar una posición inclinada hacia adelante con la espalda neutra y el core activado, manteniendo ligera flexión de rodillas. Sujetar una mancuerna en cada mano con los brazos extendidos hacia abajo. Elevar ambos brazos hacia los lados realizando una apertura amplia, manteniendo los codos ligeramente flexionados y la columna estable. Subir con control hasta la altura de los hombros y descender de forma controlada.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Aperturas inclinadas con mancuernas ligeras o botellas de agua.
- 2-3 series x 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aperturas inclinadas con mancuernas moderadas manteniendo técnica correcta.
- 3 series x 12-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Aperturas inclinadas con mayor carga, tempo lento o pausa isométrica arriba.
- 3-4 series x 10-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para fortalecer la parte posterior del hombro y mejorar la estabilidad de la cintura escapular. Muy útil para compensar desequilibrios del tren superior, prevenir lesiones de hombro, mejorar la postura y en rutinas de fuerza general.