

PRESS PECTORAL EN MÁQUINA

MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides y tríceps.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse con la espalda apoyada y los pies firmes en el suelo. Ajustar el asiento para que las empuñaduras queden a la altura del pecho. Sujetar los agarres con el core activo y las escápulas estables. Empujar hacia adelante extendiendo los codos en línea recta y regresar controladamente a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Press en máquina con carga ligera, priorizando técnica y control.
- 2-3 series x 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Press en máquina con carga moderada, manteniendo recorrido completo.
- 3 series x 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Press en máquina con carga elevada o tempo lento en la fase excéntrica.
- 3-4 series x 6-10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio seguro y estable para desarrollar fuerza y volumen en el pectoral sin requerir tanta coordinación como variantes libres. Muy útil para principiantes, fases de trabajo controlado o cuando se busca aislar el empuje horizontal con menor demanda técnica.