

APERTURAS DE PECTORAL CON MANCUERNA EN BANCO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides, serrato anterior y estabilizadores escapulares.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumbarse en un banco inclinado sujetando las mancuernas con ligera flexión de codos y el pecho abierto. Mantener una posición estable e iniciar el movimiento abriendo los brazos hacia los lados con control, manteniendo la flexión de codos. Volver llevando las mancuernas hacia el centro sin perder alineación y manteniendo la tensión en el pectoral durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Aperturas con mancuernas ligeras, rango cómodo y foco en control.

- 2-3 series × 12-15 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aperturas con carga moderada manteniendo recorrido amplio y técnica estable.

- 3 series × 10-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Aperturas con mayor carga o tempo lento (2-3 segundos) y/o pausa en máxima extensión.

- 3-4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para aislar el pectoral con un estiramiento profundo y alta activación muscular. Ideal en rutinas de hipertrofia, como ejercicio principal de trabajo de pectoral o para enfatizar fibras superiores según la inclinación del banco. Muy útil para mejorar control motor y estabilidad de hombro bajo carga.