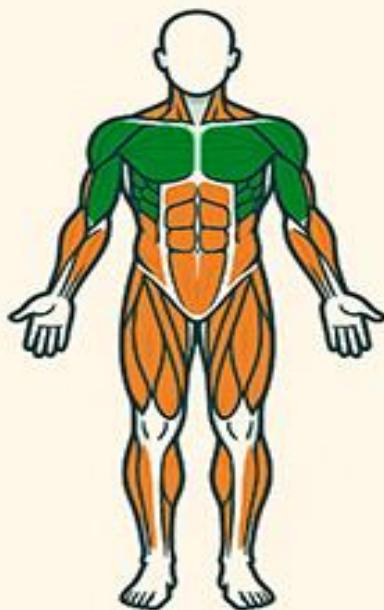


# APERTURAS DE PECTORAL CON MANCUERNA EN BANCO

## 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.