

# APERTURAS DE PECTORAL EN MÁQUINA (PEC DECK)

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides, serrato anterior y estabilizadores escapulares.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Apoyar la espalda completamente en el respaldo y que los codos queden alineados con el centro del pecho. Sujetar las empuñaduras con ligera flexión de codos y mantener el pecho abierto. Iniciar el movimiento llevando los brazos hacia adelante, juntando las manos o acercándolas al máximo sin perder la alineación. Mantener el core activo y las escápulas retraídas y estables. Regresar de forma controlada a la posición inicial, manteniendo la tensión en el pectoral durante todo el recorrido.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Aperturas en máquina con carga ligera priorizando técnica y control.
- 2-3 series × 12-15 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aperturas en máquina con carga moderada manteniendo recorrido completo y ritmo constante.
- 3 series × 10-12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Aperturas en máquina con carga elevada o con tempo lento (2-3 segundos) o pausa en máxima contracción.
- 3-4 series × 8-12 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para aislar el pectoral y mejorar la fuerza en aducción horizontal sin requerir grandes demandas de estabilidad. Ideal para trabajo de hipertrofia, complementar press de banca o como ejercicio seguro para principiantes. También útil en fases de pre-fatiga o como alternativa cuando se busca minimizar estrés en hombros.