

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

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

NIVEL 3 - AVANZADO

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

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

- 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.