

PECTORAL EN MÁQUINA (PECK - DECK)

MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides y tríceps.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse en la máquina con la espalda apoyada y el core firme. Sujetar las empuñaduras con los brazos abiertos y los codos ligeramente flexionados. Cerrar los brazos al frente juntando las manos sin perder la alineación de hombros y codos. Regresar de forma controlada a la posición inicial manteniendo la tensión en el pectoral.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Movimiento controlado con carga ligera.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Aumentar carga manteniendo técnica y rango completo.
- 3 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Trabajo con carga elevada o tempo lento en la fase excéntrica (hasta juntar manos).
- 3-4 series × 6-10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para aislar el pectoral y trabajar de manera horizontal sin comprometer la estabilidad del hombro. Muy útil en rutinas de volumen, trabajos de hipertrofia, como ejercicio principal de pectoral en fuerza general o de complemento a presses pesados.