

JALÓN AL PECHO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Dorsales, trapecio, romboides, deltoides, bíceps y core como estabilizador.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse en la máquina y sujetar la barra con agarre amplio por encima de la cabeza. Mantener el tronco erguido y el core firme. Tirar de la barra hacia el pecho llevando los codos hacia abajo y atrás sin inclinar el cuerpo en exceso. Extender los brazos de forma controlada hasta volver a la posición inicial manteniendo la tensión.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Jalón en polea con carga ligera y recorrido controlado.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Jalón con carga moderada manteniendo buena técnica y control escapular.
- 3 series × 8–12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Jalón con carga elevada o con tempo lento en la fase excéntrica.
- 3–4 series × 6–10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para desarrollar fuerza de tracción vertical y mejorar la activación dorsal. Ideal para principiantes que aún no dominan las dominadas o para avanzados que buscan trabajo de volumen y control escapular.