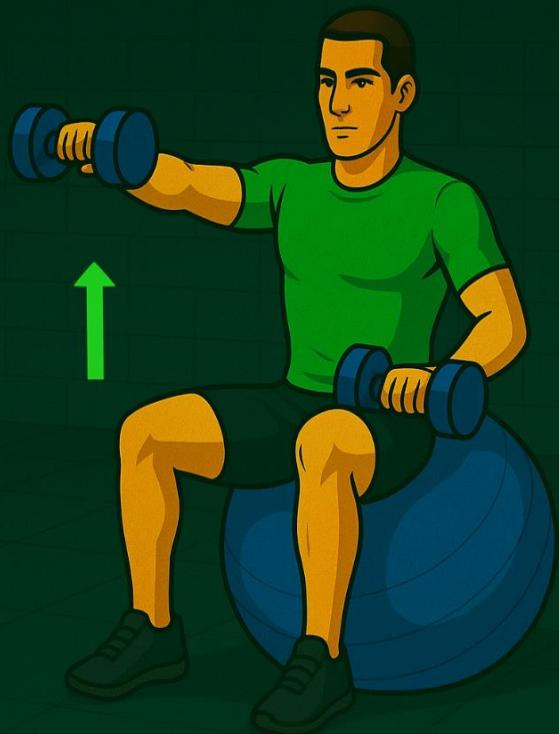


ELEVACIONES FRONTALES SOBRE FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, pectorales y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse sobre la fitball con postura estable y mancuernas frente a los muslos. Mantener el core activo para estabilizar el tronco. Elevar una mancuerna o ambas al frente hasta la altura del hombro sin balanceos. Bajar de forma controlada manteniendo la tensión en el deltoides durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevaciones con mancuernas ligeras priorizando estabilidad y técnica.
- 2–3 series × 10–12 rep. por brazo.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Elevaciones con carga moderada controlando el tiempo y la postura.
- 3 series × 10–15 rep. por brazo.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Elevaciones con mayor carga, tempo lento o variación unilateral para aumentar la demanda de estabilidad.
- 3–4 series × 8–12 rep. por brazo.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para trabajar el deltoides anterior mientras se mejora la estabilidad del core gracias al uso de la fitball. Muy útil en rutinas funcionales, trabajos de prevención, o para deportistas que necesitan fuerza y control en la elevación del brazo. Proporciona un estímulo adicional al requerir equilibrio durante toda la ejecución.