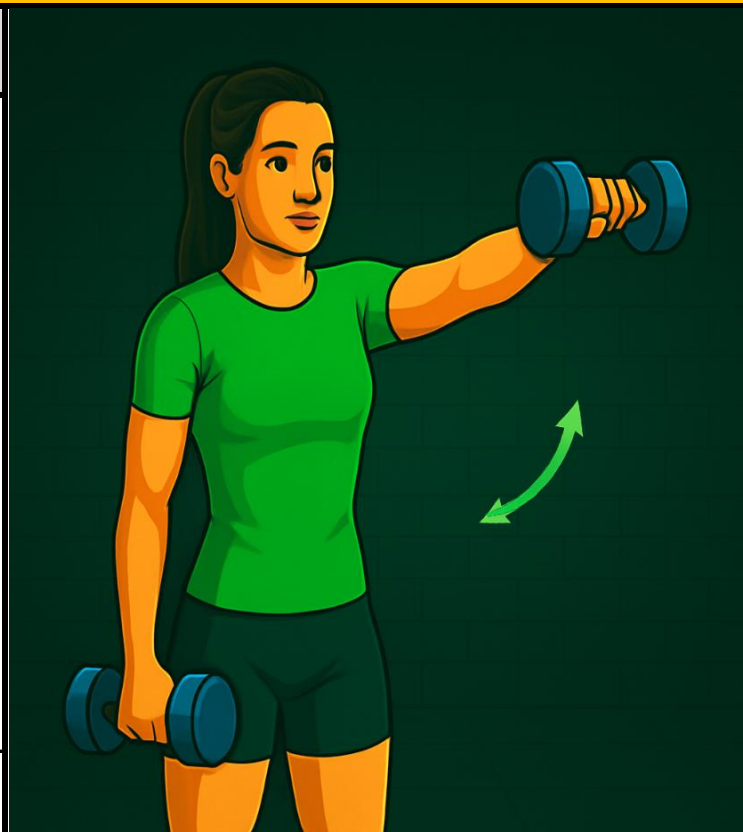


ELEVACIONES FRONTALES ALTERNAS CON MANCUERNA

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, pectorales y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie con postura estable y mancuernas a los lados. Mantener el core activo y los codos ligeramente flexionados. Elevar una mancuerna al frente hasta la altura del hombro sin balanceos. Bajar de forma controlada y alternar con el otro brazo manteniendo alineación y tensión constante.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

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

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Elevaciones con carga moderada controlando el tempo y rango completo.
- 3 series × 10-15 rep. por brazo.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Elevaciones con mayor carga, tempo lento (2-3 segundos) o pausa en la parte alta.
- 3-4 series × 8-12 rep. por brazo.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para fortalecer y aislar el deltoides anterior, mejorar la elevación del brazo y complementar trabajos de empuje. Muy útil en rutinas de hombros, fuerza general y preparación física en deportes que se requiere elevar el brazo repetidamente.