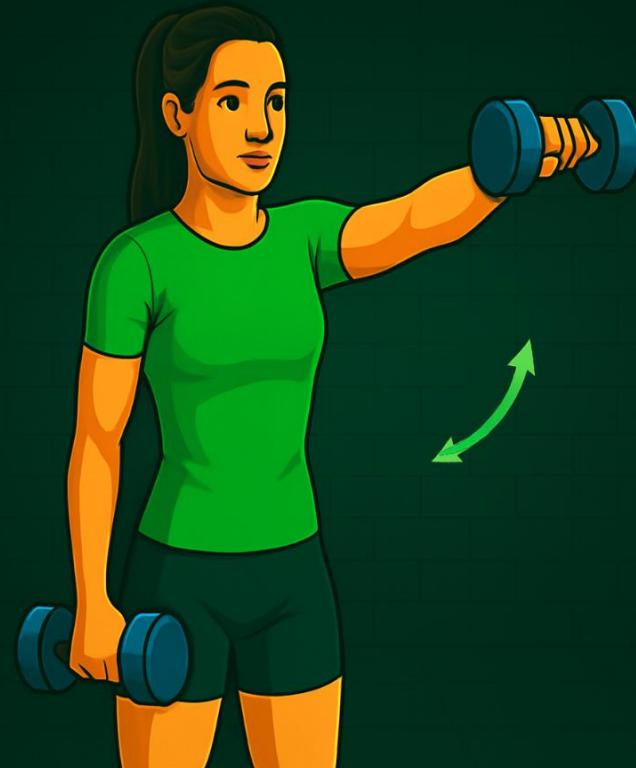


# ELEVACIONES FRONTALES ALTERNAS CON MANCUERNA

## 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 tiempo y rango completo.
- 3 series × 10–15 rep. por brazo.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Elevaciones con mayor carga, tempo lento (2–3 s egundos) 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.