

# ELEVACIÓN FRONTAL EN MÁQUINA GUIADA

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, pectorales y core para estabilizar.



### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse en la máquina ajustando el asiento para que las empuñaduras queden a la altura adecuada. Mantener el tronco estable y los codos ligeramente flexionados. Elevar los brazos al frente empujando las empuñaduras hasta la altura del hombro sin balanceos. Bajar de forma controlada manteniendo la tensión en los deltoides.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevaciones con carga ligera enfatizando técnica correcta.
- 2–3 series × 12–15 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Mayor carga manteniendo el control del tiempo y rango completo.
- 3 series × 10–12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Elevaciones con carga más alta, tempo lento pausa en la parte alta.
- 3–4 series × 8–12 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy útil para aislar el deltoides anterior con un patrón guiado y seguro. Ideal para principiantes por su estabilidad y para avanzados que buscan un estímulo controlado sin comprometer la técnica. Perfecto como ejercicio principal de hombro en trabajo de fuerza general o como ejercicio en rutinas de hombros.