

ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sujetar las mancuernas a los lados del cuerpo con ligera flexión de codos y el tronco estable. Elevar los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros manteniendo las escápulas fijadas y evitando balanceos. Bajar de forma controlada hasta la posición inicial manteniendo tensión en deltoides.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevaciones laterales sentado con mancuernas ligeras.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Elevaciones laterales de pie con carga moderada.
- 3-4 series × 10-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Elevaciones laterales en biserie (sentado + de pie) o con técnica correcta y tempo lento.
- 3-5 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio clave para el desarrollo del deltoides medial, mejorando la amplitud y la estética del hombro. Perfecto para rutinas de fuerza, hipertrofia y trabajos correctivos de estabilidad escapular.