

ROTACIÓN INTERNA DE HOMBRO CON GOMA

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, pectoral y dorsal.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sujetar la goma con el codo pegado al cuerpo y flexionado 90°. Mantener el tronco erguido y la escápula estable. Girar el antebrazo hacia adentro contra la resistencia de la goma y regresar de forma controlada a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Rotación interna con goma ligera manteniendo el codo pegado al cuerpo.
- 2-3 series × 12-15 rep. por lado.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Rotación interna con goma moderada aumentando control y amplitud.
- 3 series × 10-15 rep. por lado.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Rotación interna con goma resistente o con pausa en el rango final.
- 3-4 series × 8-12 rep. por lado.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para fortalecer la cara anterior del hombro y mejorar la función del manguito rotador. Ideal para rehabilitación, prevención de lesiones, calentamientos específicos y para equilibrar el trabajo de rotaciones externas en programas de fuerza.