

# ELEVACIONES FRONTALES CON MANCUERNAS

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, pectorales y core para estabilizar.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie con postura estable y mancuernas frente a los muslos. Mantener el core activo y los codos ligeramente flexionados. Elevar simultáneamente las mancuernas al frente hasta la altura del hombro sin balanceos. Bajar de forma controlada manteniendo la tensión en los deltoides durante todo el recorrido.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

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

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

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

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Elevaciones con mayor carga, tempo lento o pausa en parte alta.
- 3-4 series × 8-12 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio eficaz para aislar el deltoides anterior y mejorar la fuerza de elevación frontal del brazo. Muy útil en rutinas de hombros, trabajo de empuje y preparación física en deportes que exigen levantar los brazos repetidamente. Excelente para generar estímulo controlado sin necesidad de cargas excesivas.