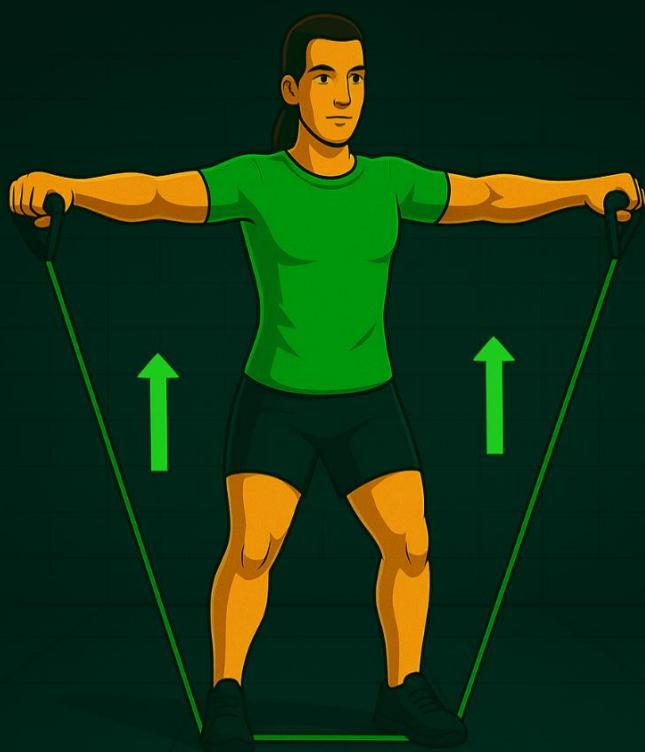


ELEVACIONES LATERALES CON GOMAS

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar los pies sobre la banda elástica y sujetar los agarres con los codos ligeramente flexionados. Mantener el tronco estable y el core activo. Elevar los brazos hacia los lados hasta la altura del hombro sin balanceos. Bajar de forma controlada manteniendo la tensión constante de la goma durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevaciones con goma ligera priorizando técnica y control.
- 2–3 series × 12–15 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Goma de resistencia media o mayor tensión aumentando la amplitud.
- 3 series × 10–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Goma fuerte o doble banda, tempo lento o isometría en la parte alta.
- 3–4 series × 8–12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Excelente ejercicio para aislar el deltoides lateral y mejorar la amplitud y fuerza de abducción del hombro. Ideal en entrenamientos de hipertrofia, prevención y trabajo funcional. Muy útil para rutinas en casa, rehabilitación o como ejercicio en sesiones de hombros sin necesidad de cargas pesadas.