

ELEVACIONES FRONTALES CON GOMAS

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, pectorales 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 core activo y el tronco estable. Elevar los brazos al frente hasta la altura del hombro sin balanceos. Bajar de forma controlada manteniendo la tensión constante generada por la goma.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevaciones con goma ligera y técnica correcta.
- 2–3 series × 10–12 rep. por brazo.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Elevaciones con goma de resistencia media controlando el tiempo.
- 3 series × 10–15 rep. por brazo.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Elevaciones con goma fuerte o doble banda, o con tempo lento.
- 3–4 series × 8–12 rep. por brazo.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para aislar el deltoides anterior con resistencia progresiva y continua. Muy útil en sesiones de calentamiento, rutinas en casac, rehabilitación o como complemento técnico en entrenamientos de hombro. Permite un trabajo seguro sin necesidad de cargas externas pesadas.