

GUIA DE EJERCICIOS

TRABAJO DEL DELTOIDES ANTERIOR

Ejercicios con gomas elásticas | 9 ejercicios

elportero.es

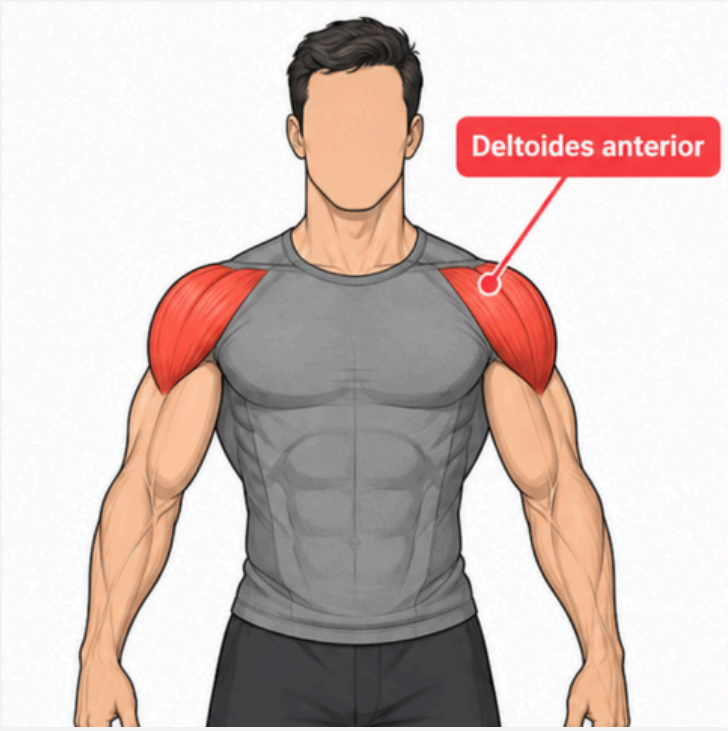
DELTOIDES ANTERIOR

Función muscular y ejercicios con gomas elásticas

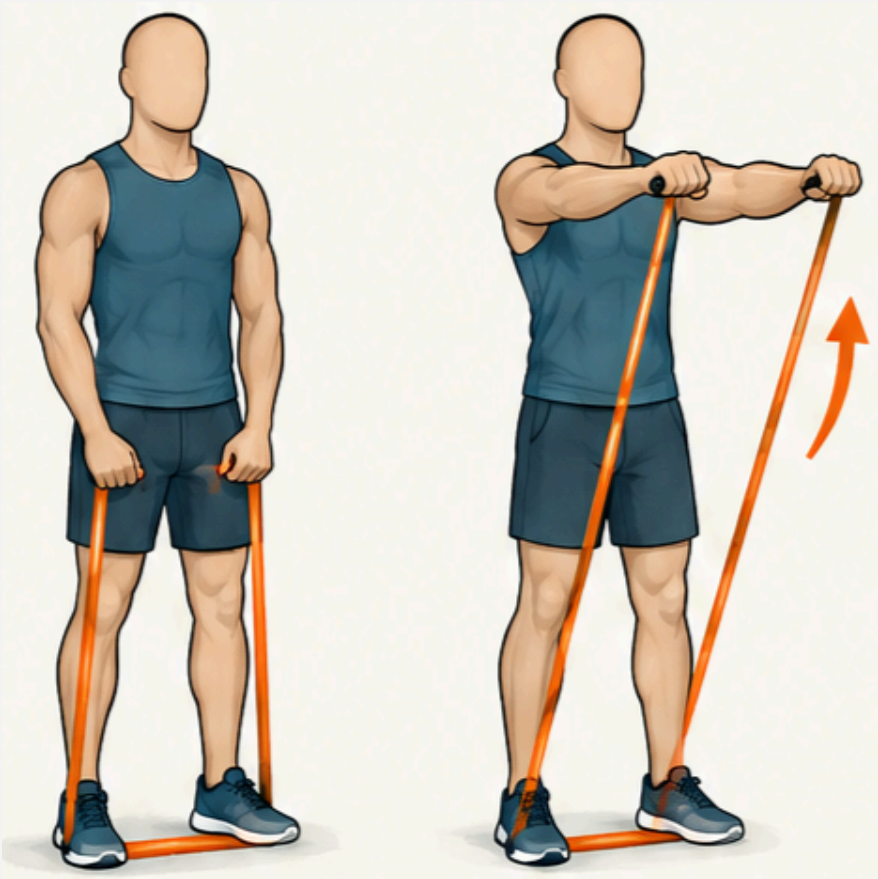


EL DELTOIDES ANTERIOR ES LA PORCIÓN FRONTAL DEL MÚSCULO DELTOIDES, SITUADO EN EL HOMBRO. PARTICIPA PRINCIPALMENTE EN LA FLEXIÓN DEL HOMBRO Y CONTRIBUYE A LA ELEVACIÓN DEL BRAZO HACIA DELANTE, ADEMÁS DE INTERVENIR EN DETERMINADOS MOVIMIENTOS DE APROXIMACIÓN Y ROTACIÓN INTERNA.

SU ENTRENAMIENTO AYUDA A DESARROLLAR LA MUSCULATURA DEL HOMBRO Y PUEDE INTEGRARSE EN PROGRAMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA MEDIANTE EJERCICIOS CON GOMAS ELÁSTICAS, APROVECHANDO LA RESISTENCIA PROGRESIVA QUE OFRECEN DURANTE EL MOVIMIENTO.



Elevación frontal con goma (a dos manos)



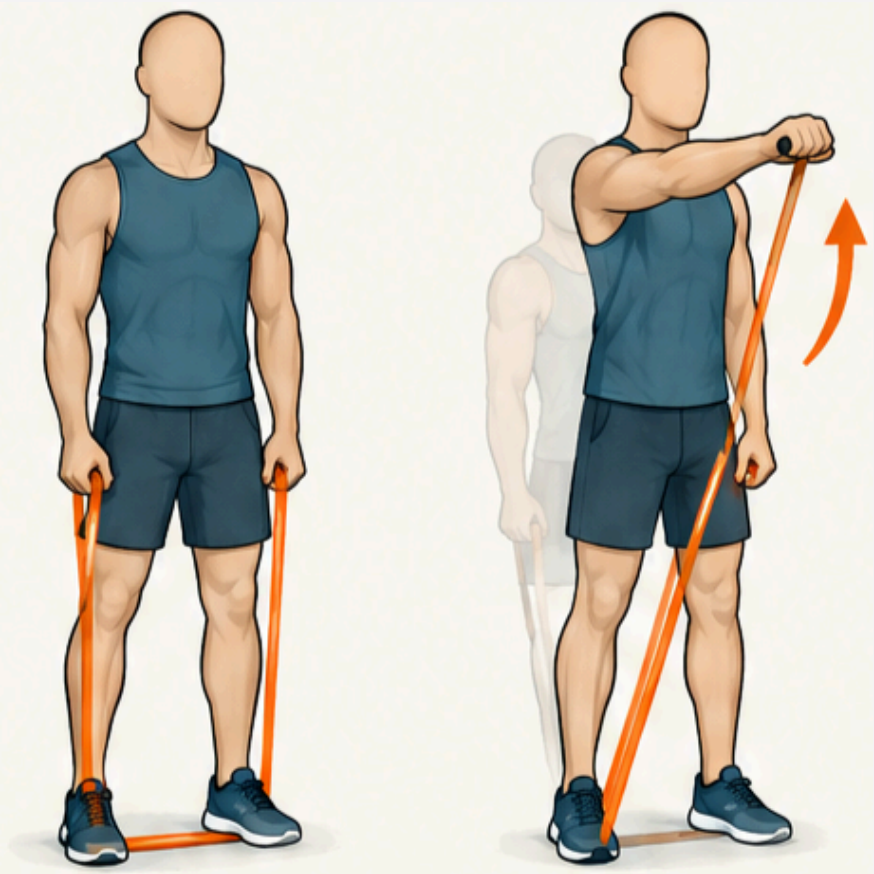
Ejecución

De pie, con los pies a la anchura de las caderas, pisa el centro de la goma y sujeta los extremos con agarre prono. Con los brazos casi extendidos, eleva ambos al frente hasta la altura de los hombros y baja de forma controlada.

Aspectos técnicos

- Mantén una ligera flexión de codos, sin bloquearlos.
- No subas por encima de la línea del hombro.
- Evita balancear el tronco o arquear la zona lumbar.
- Baja en unos 2-3 segundos, sin dejar caer la goma.

Elevación frontal alterna



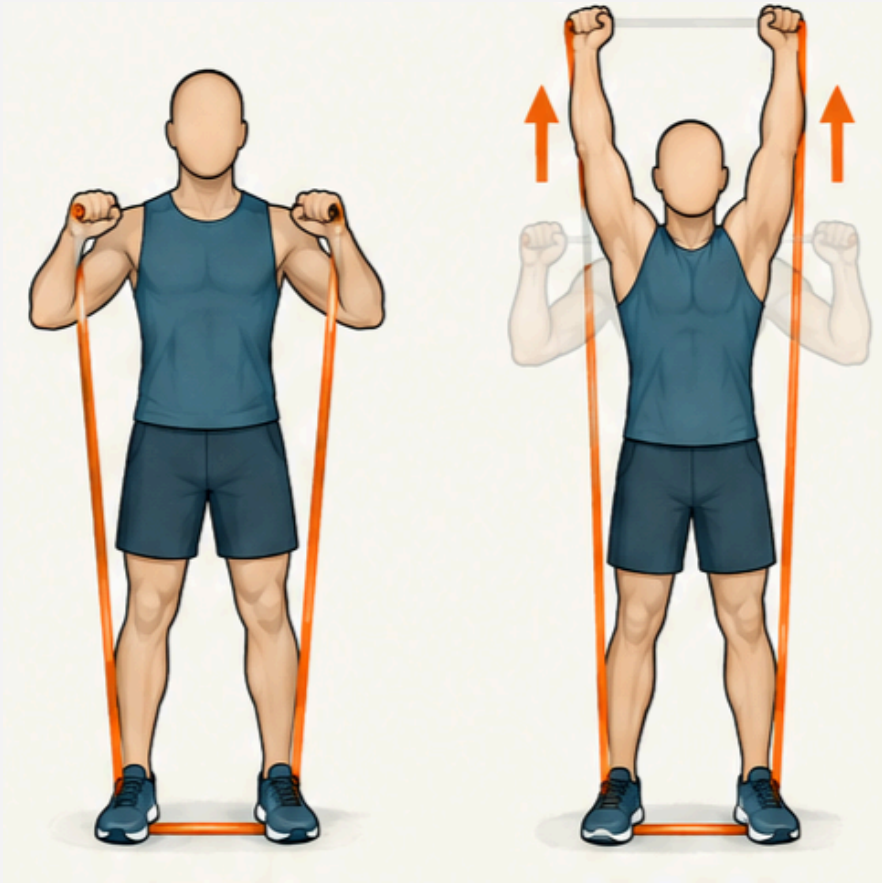
Ejecución

Misma posición de partida que el ejercicio anterior, pero eleva un brazo mientras el otro permanece abajo, y alterna. La goma mantiene tensión constante en ambos lados.

Aspectos técnicos

- Activa el abdomen para que el tronco no rote ni se incline.
- Alterna a un ritmo controlado, sin tirones.
- Mantén los hombros bajos, lejos de las orejas.
- Iguala el recorrido y la velocidad en ambos brazos.

Press de hombros con goma (de pie)



Ejecución

Pisa la goma con ambos pies y sujeta los extremos a la altura de los hombros, con los codos ligeramente por delante del cuerpo. Empuja hacia arriba hasta extender los brazos sin bloquear los codos y vuelve despacio.

Aspectos técnicos

- Aprieta glúteos y abdomen para evitar arquear la espalda.
- Empuja en línea recta, con las muñecas sobre los codos.
- No encojas los hombros al llegar arriba.
- Controla la bajada, que es donde la goma tira más.

Press de hombros sentado



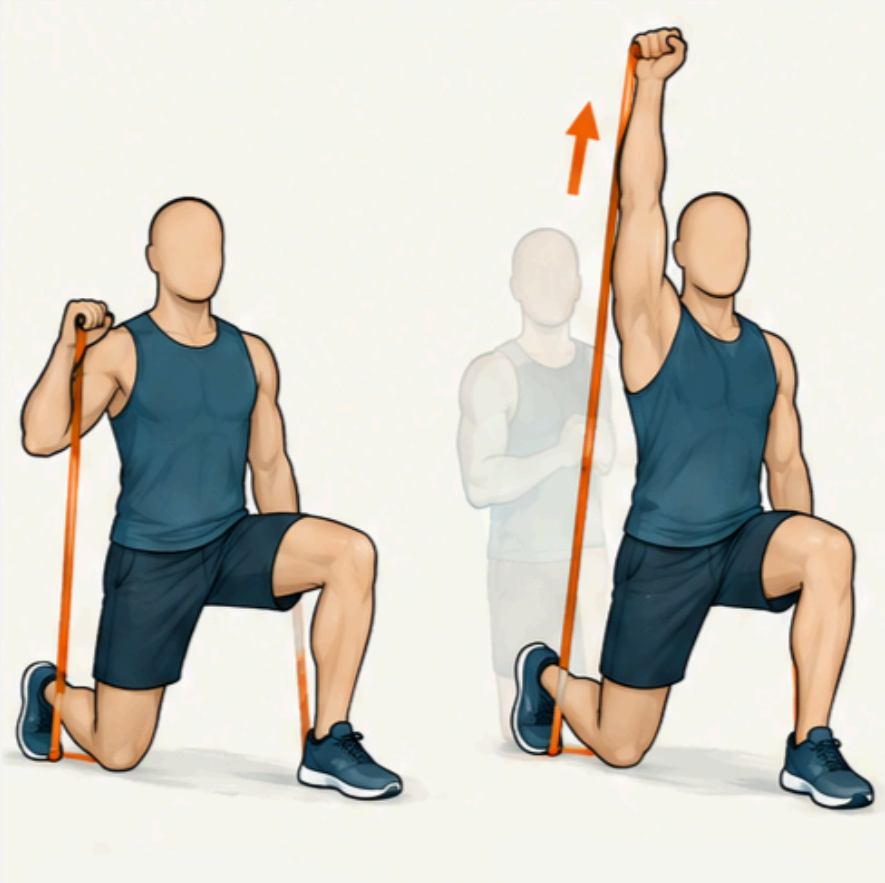
Ejecución

Sentado en un banco o silla, con la espalda recta, pasa la goma por debajo del asiento o de los pies. Empuja desde la altura de los hombros hacia arriba y regresa lentamente.

Aspectos técnicos

- Apoya la espalda para aislar mejor el deltoides.
- Asegura la goma bien anclada para evitar que se suelte.
- Mantén el cuello neutro, sin adelantar la cabeza.
- Haz el recorrido completo pero sin hiperextender codos.

Press de hombros en posición de caballero (media rodilla)



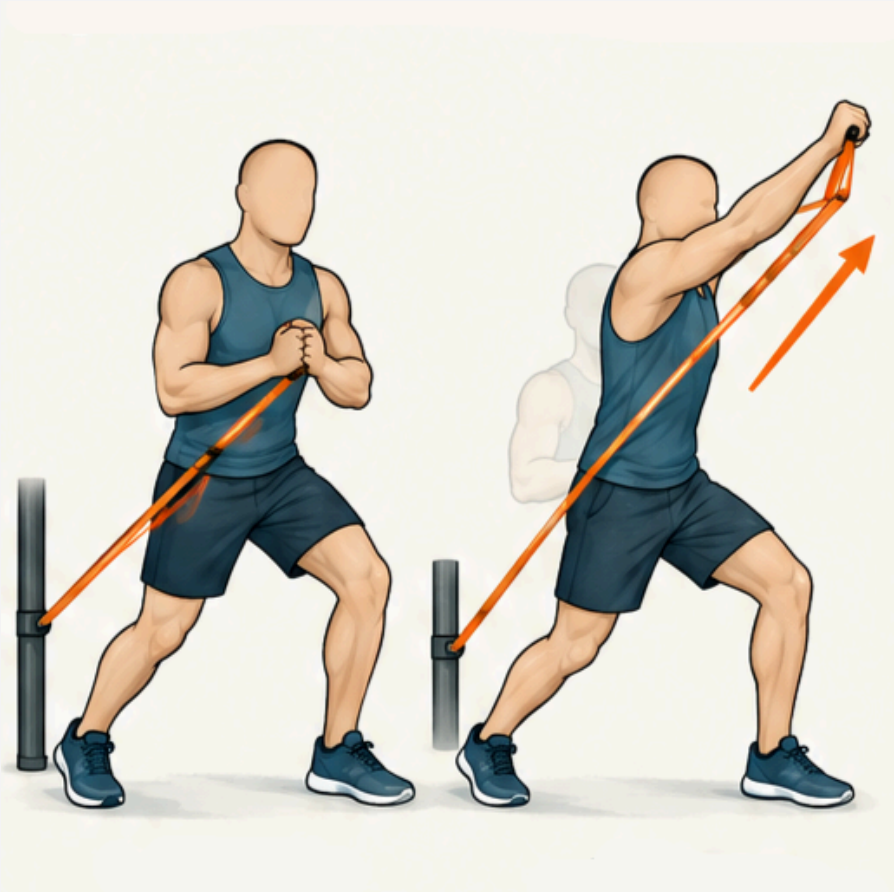
Ejecución

Apoya una rodilla en el suelo con la otra pierna flexionada al frente a 90°. Pisa la goma con el pie adelantado y realiza el press con uno o ambos brazos.

Aspectos técnicos

- Mantén el tronco erguido y la pelvis estable.
- Contrae el glúteo de la pierna que apoya la rodilla.
- Evita inclinarte hacia un lado durante el empuje.
- Cambia de pierna a mitad de serie para trabajar ambos lados.

Press de hombros en posición de caballero (media rodilla)



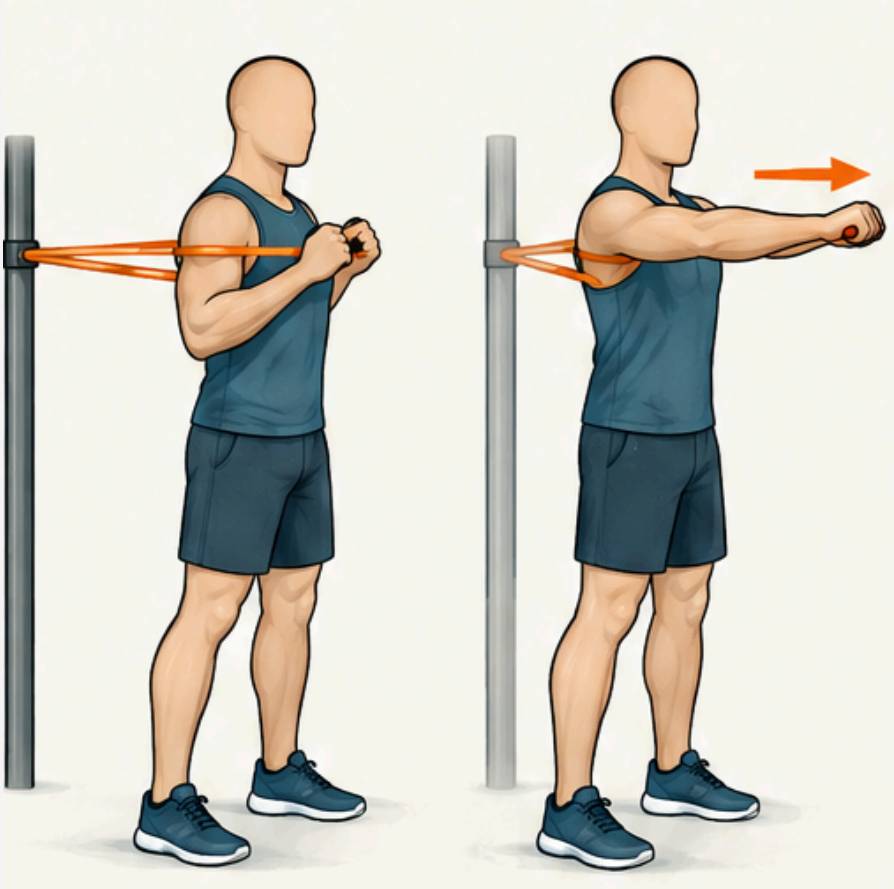
Ejecución

Ancla un extremo de la goma en el suelo o en una pared baja. Sujeta el otro extremo a la altura del hombro y empuja en diagonal hacia delante y arriba, como en un gesto de despeje.

Aspectos técnicos

- Empuja en diagonal, no solo hacia arriba.
- Mantén los pies firmes y el cuerpo estable al avanzar.
- Rota ligeramente el torso solo si se hace de forma controlada, sin perder la estabilidad.
- Termina con el brazo extendido, la muñeca alineada con el antebrazo.

Press frontal horizontal con anclaje a la espalda



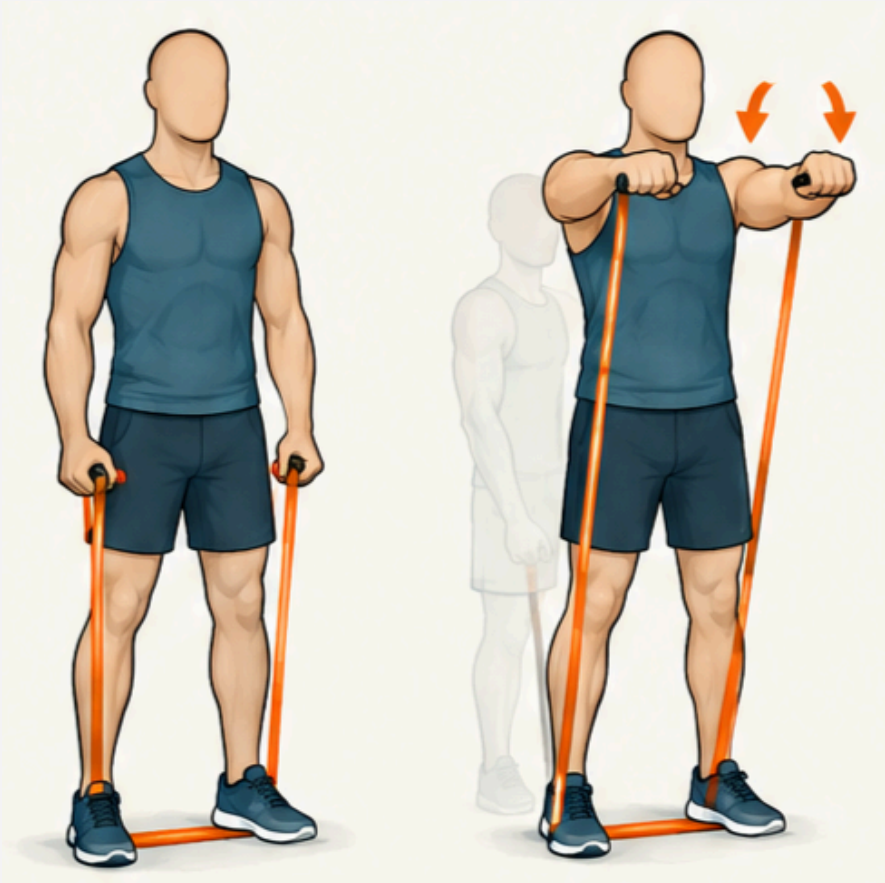
Ejecución

Ancla la goma detrás de ti a la altura del pecho. Con los codos flexionados y las manos junto al pecho, empuja los brazos al frente hasta extenderlos, y regresa despacio.

Aspectos técnicos

- Da un paso de apoyo para no ser arrastrado por la goma.
- Mantén los hombros bajos y el pecho abierto.
- Extiende sin bloquear los codos al final.
- Controla la vuelta para no perder la tensión.

Elevación frontal con rotación



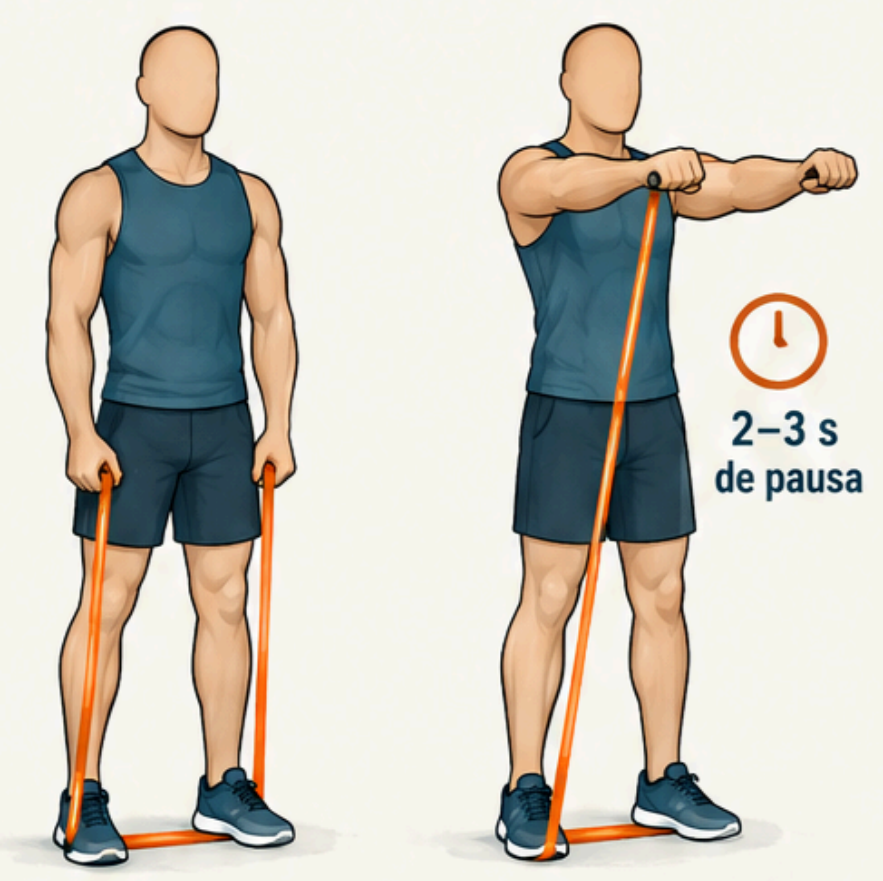
Ejecución

Inicia la elevación con agarre neutro (palmas enfrentadas, como un martillo) y gira las muñecas durante el ascenso hasta terminar con las palmas hacia abajo a la altura del hombro. Invierte el giro al bajar.

Aspectos técnicos

- Gira de forma fluida, sin brusquedad.
- Usa una goma ligera, ya que el movimiento exige control.
- Mantén los codos casi extendidos durante todo el recorrido.
- No compenses con la espalda ni con el trapecio.

Elevación frontal isométrica con pausa



Ejecución

Eleva los brazos al frente hasta la altura de los hombros, mantén la posición 3-5 segundos y baja lentamente.

Aspectos técnicos

- Mantén la tensión durante toda la pausa, sin descansar arriba.
- Respira con normalidad, sin bloquear la respiración.
- No dejes que los hombros suban hacia las orejas.
- Elige una goma que permita completar las repeticiones con buena técnica.

GRACIAS POR UTILIZAR ESTE RECURSO

En elportero.es trabajamos por y para el portero, creando y compartiendo recursos que ayudan a mejorar el entrenamiento y la preparación física.

DESCUBRE MÁS EN ELPORTERO.ES

Accede a nuevos ejercicios, recursos descargables, contenidos técnicos y propuestas para entrenadores y porteros.

ELPORTERO.ES

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

(HAZ CLIC EN EL ICONO)

Nota sobre las imágenes: las ilustraciones incluidas en este documento han sido generadas mediante inteligencia artificial y se utilizan con fines ilustrativos y educativos. Pueden presentar imprecisiones anatómicas o técnicas.