

GUIA DE EJERCICIOS

TRABAJO DEL DELTOIDES MEDIO

Ejercicios con gomas elásticas | 9 ejercicios

elportero.es

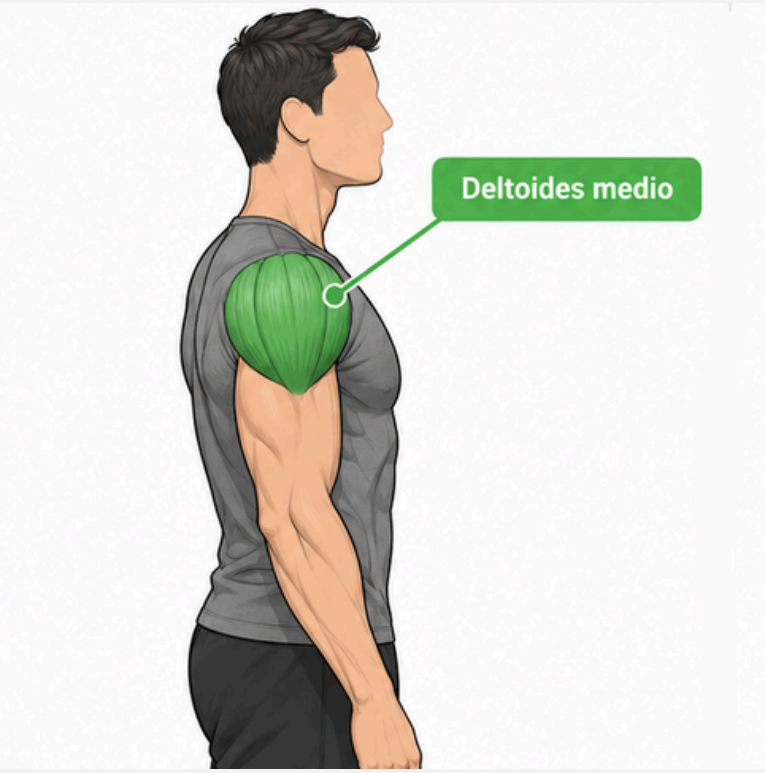
DELTOIDES MEDIO

Función muscular y ejercicios con gomas elásticas



EL DELTOIDES MEDIO ES LA PORCIÓN LATERAL DEL MÚSCULO DELTOIDES, SITUADO EN EL HOMBRO. PARTICIPA PRINCIPALMENTE EN LA ABDUCCIÓN DEL HOMBRO, ES DECIR, EN LA ELEVACIÓN DEL BRAZO HACIA LOS LADOS, ALEJÁNDOLO DEL CUERPO.

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 lateral con goma (a dos manos)



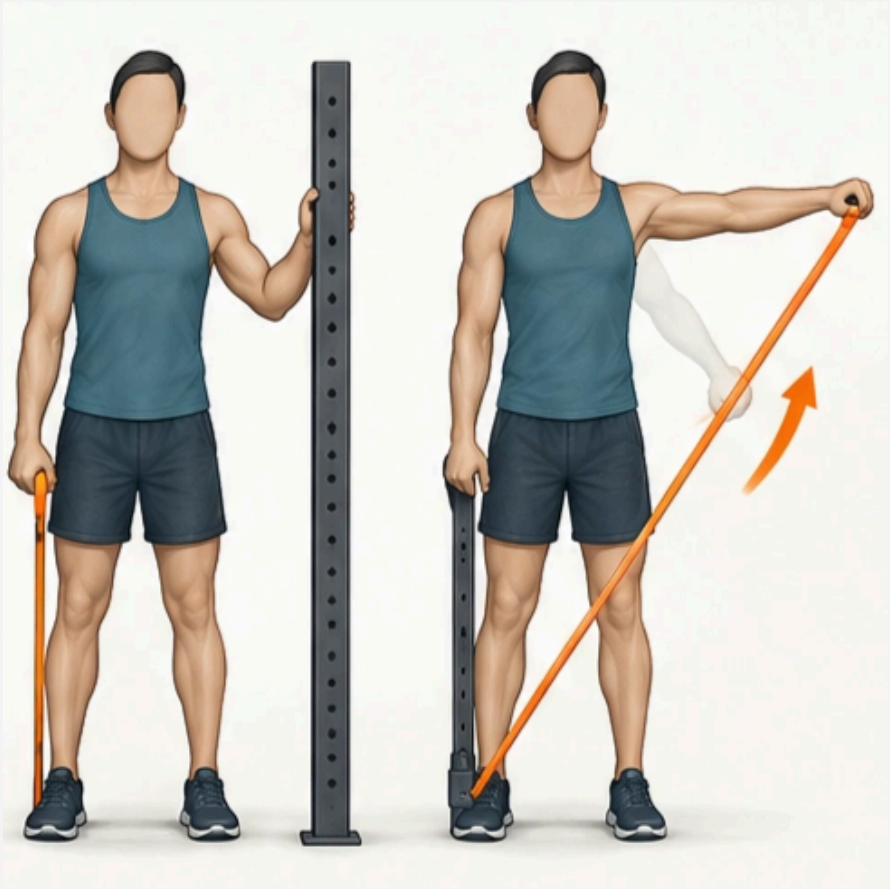
Ejecución

Pisa la goma con ambos pies, brazos a los lados con agarre neutro. Eleva ambos brazos hacia los costados hasta la altura de los hombros y baja con control.

Aspectos técnicos

- Lidera el movimiento con los codos, no con las manos.
- Mantén una ligera flexión de codos.
- No subas por encima de la línea del hombro.
- Evita impulsarte con las piernas o el tronco.

Elevación lateral unilateral



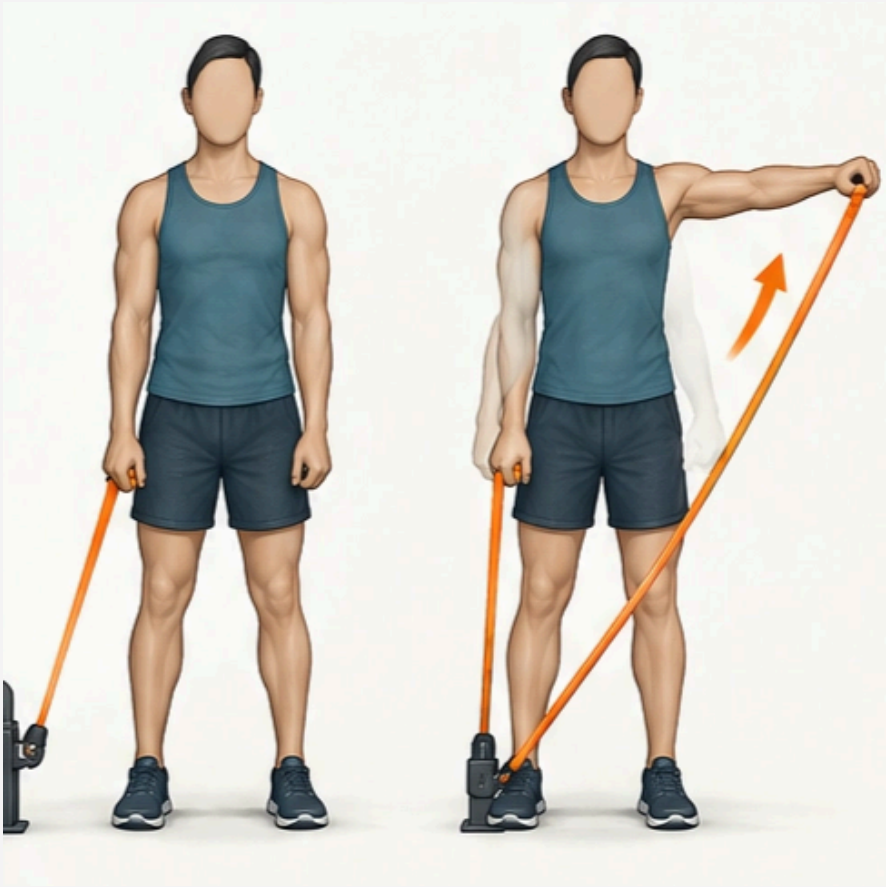
Ejecución

Pisa la goma con un pie y sujeta el extremo con la mano del mismo lado. Eleva el brazo lateralmente hasta la altura del hombro; la otra mano se apoya en un punto fijo.

Aspectos técnicos

- Usa el apoyo para evitar inclinarte hacia un lado.
- Mantén el hombro bajo y estable.
- Haz todas las repeticiones de un brazo antes de cambiar.
- Controla la bajada, sin dejar que la goma tire de ti.

Elevación lateral con goma anclada baja



Ejecución

Ancla la goma en un punto bajo, colócate de lado respecto al anclaje y eleva el brazo más alejado cruzando el cuerpo hacia fuera, hasta la altura del hombro.

Aspectos técnicos

- La tensión es alta desde el inicio, así que elige una goma adecuada.
- Mantén el tronco quieto y erguido.
- Alinea el recorrido en el plano lateral del cuerpo.
- Haz el mismo número de repeticiones en ambos lados.

Elevación lateral con pausa arriba



Ejecución

Realiza la elevación lateral y mantén 2-3 segundos en la posición alta antes de bajar.

Aspectos técnicos

- Aprieta el deltoides durante la pausa.
- No dejes caer los codos mientras sostienes.
- Evita encoger el trapecio.
- Reduce la resistencia si pierdes la técnica en la pausa.

Elevación lateral lenta (excéntrica de 4 segundos)



Ejecución

Sube a velocidad normal (1-2 segundos) y baja contando 4 segundos, resistiendo la tracción de la goma.

Aspectos técnicos

- Mantén un ritmo constante en la bajada, sin soltarla de golpe.
- Mantén la tensión también en la parte baja, sin relajar del todo.
- Esta fase mejora la fuerza y la protección del hombro.
- Usa una goma ligera o media.

Abducción lateral en “Y”



Ejecución

Con la goma sujeta entre las manos o pisada, eleva los brazos en diagonal por delante de los costados, formando una “Y” con el cuerpo, con los pulgares apuntando hacia arriba.

Aspectos técnicos

- El recorrido queda en el plano de la escápula, unos 30° por delante del lateral.
- Mantén las escápulas controladas, sin encoger los hombros.
- No arquees la espalda al subir.
- Evita usar impulso, ya que busca precisión.

Remo al mentón con goma



Ejecución

Pisa la goma y sujétala con las manos cerca del cuerpo. Sube las manos hacia el pecho con los codos más altos que las muñecas, y baja con control.

Aspectos técnicos

- No pases de la altura del hombro con los codos, para proteger la articulación.
- Mantén las manos cerca del cuerpo.
- Evita encoger los hombros al subir.
- Usa un agarre algo más ancho si notas molestias en las muñecas.

Elevación lateral parcial (media amplitud)



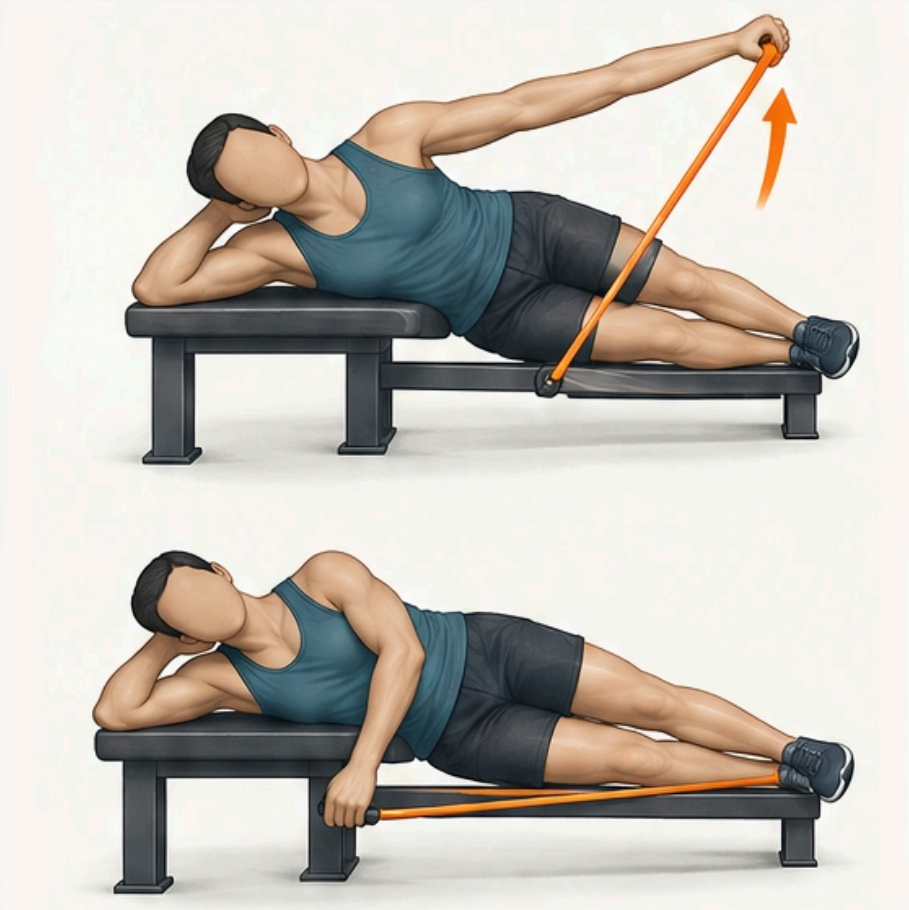
Ejecución

Trabaja solo el tramo inicial, de unos 0° a 60°, con series largas y tensión constante, sin llegar a relajar abajo.

Aspectos técnicos

- Mantén la tensión durante todo el set.
- Cuida la postura cuando aparezca la fatiga.
- Elige repeticiones altas (15-25).
- Termina la serie cuando la técnica se deteriore.

Elevación lateral tumbado de lado



Ejecución

Tumbado de lado en una colchoneta o banco, con la goma anclada cerca del suelo, a la altura de la cadera. Con el brazo de arriba pegado al costado, elévalo en abducción hasta unos 60-90° y baja despacio.

Aspectos técnicos

- Mantén el cuerpo alineado, sin rotar el torso.
- Cambia el punto de máxima tensión respecto a la versión de pie.
- Controla el recorrido sin dejar que la goma te arrastre.
- Trabaja ambos lados con el mismo volumen.

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.