

GUIA DE EJERCICIOS

# TRABAJO DEL DELTOIDES POSTERIOR

Ejercicios con gomas elásticas | 9 ejercicios

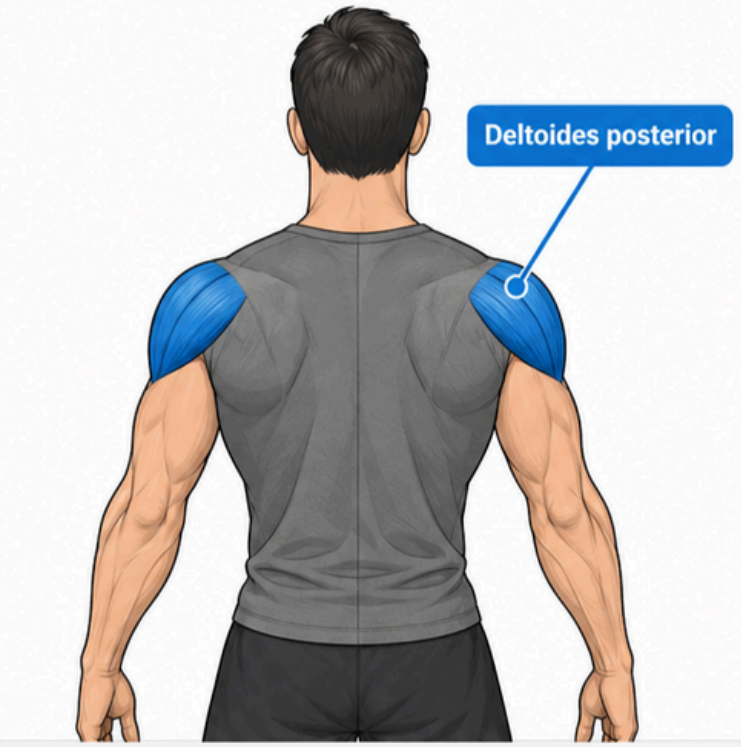
**elportero.es**

# DELTOIDES POSTERIOR

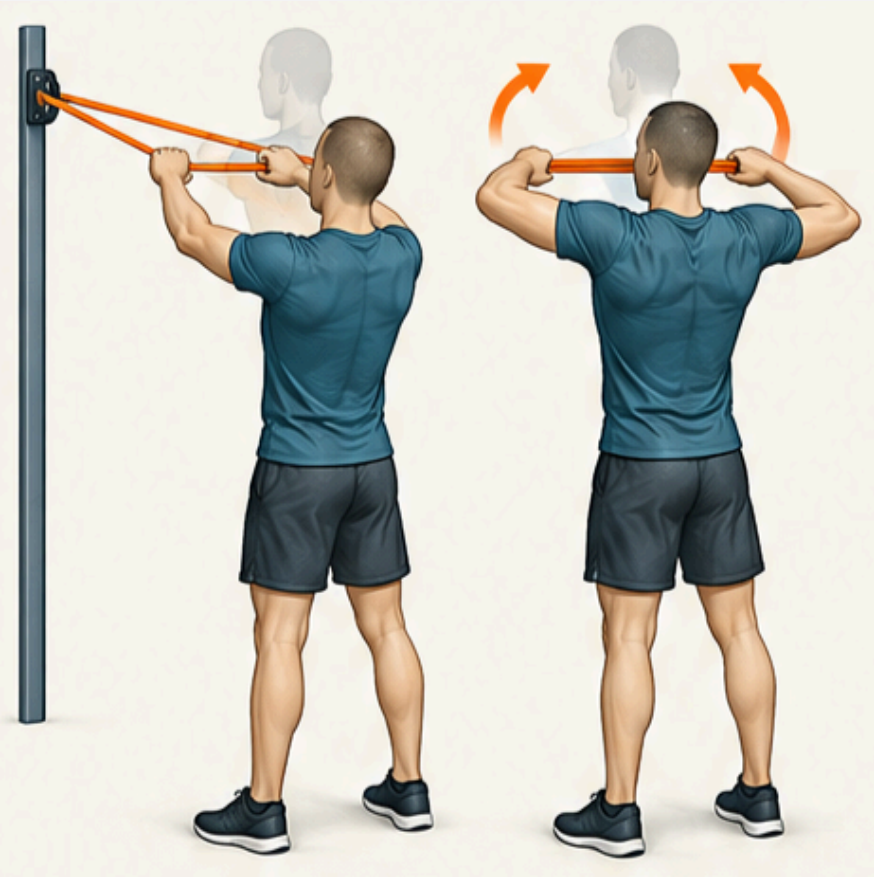
Función muscular y ejercicios con gomas elásticas

EL DELTOIDES POSTERIOR ES LA PORCIÓN TRASERA DEL MÚSCULO DELTOIDES, SITUADO EN LA PARTE POSTERIOR DEL HOMBRO. PARTICIPA PRINCIPALMENTE EN LA EXTENSIÓN HORIZONTAL Y LA EXTENSIÓN DEL HOMBRO, ADEMÁS DE CONTRIBUIR A LA ROTACIÓN EXTERNA DEL BRAZO.

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



# Face pull con goma



## Ejecución

Ancla la goma a la altura de la cara. Sujeta los extremos con agarre neutro y tira hacia las orejas, separando las manos y llevando los codos hacia atrás y arriba.

## Aspectos técnicos

- Mantén los codos altos, a la altura de los hombros.
- Termina con una ligera rotación externa de los hombros.
- No eches el cuerpo hacia atrás para ayudarte.
- Retén el final un instante antes de volver.

# Aperturas posteriores (pájaros) de pie con inclinación



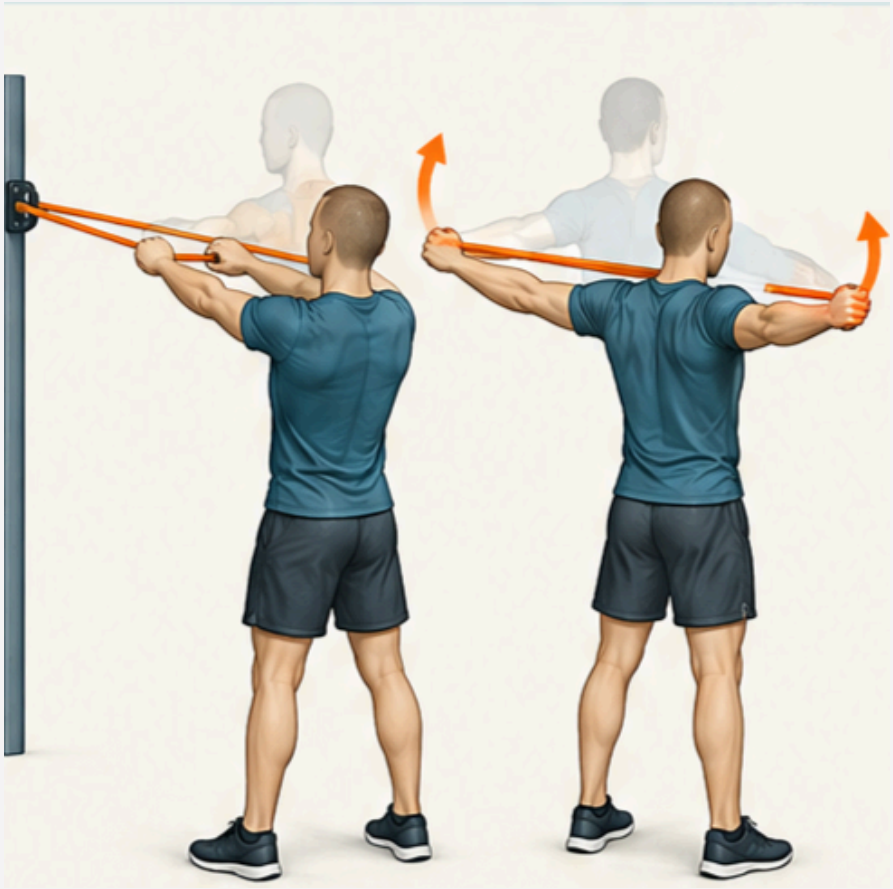
## Ejecución

Pisa la goma, inclina el tronco hacia delante con la espalda neutra y los brazos colgando. Abre los brazos hacia los lados hasta la altura del tronco y baja con control.

## Aspectos técnicos

- Mantén la espalda recta y el abdomen activo.
- Lidera con los codos, con una leve flexión.
- Junta las escápulas al final sin sobreelevar los hombros.
- Evita balancear el cuerpo.

# Aperturas posteriores con goma anclada al frente



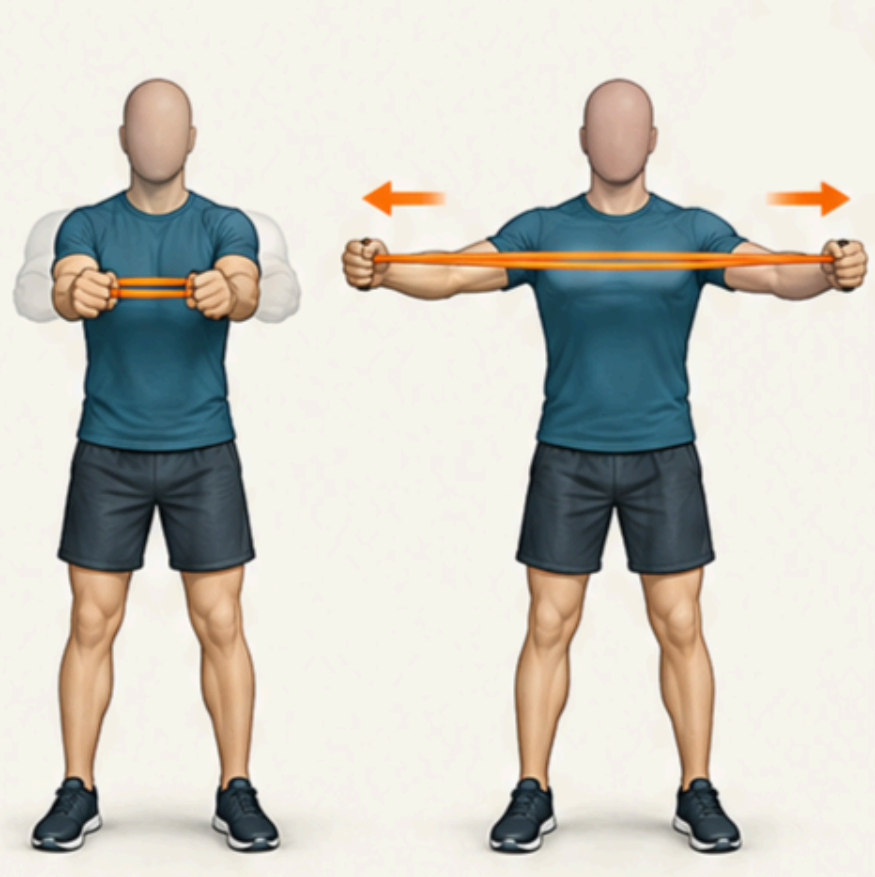
## Ejecución

Con la goma anclada delante a la altura del pecho, sujeta los extremos con los brazos extendidos al frente. Sepáralos hacia atrás hasta alinearlos con el pecho.

## Aspectos técnicos

- Mantén los brazos a la altura de los hombros.
- Evita inclinar el cuerpo hacia atrás para compensar.
- Controla el regreso a la posición inicial.
- Mantén la nuca neutra.

# Band pull-apart



## Ejecución

Sujeta la goma con ambas manos a la altura del pecho, con los brazos extendidos al frente. Sepáralas estirando los brazos hacia los lados hasta que la goma toque el pecho, y vuelve.

## Aspectos técnicos

- Mantén los brazos rectos y a la altura de los hombros.
- Junta las escápulas al final del movimiento.
- No levantes los hombros hacia las orejas.
- Elige un agarre que permita un recorrido completo.

# Band pull-apart en diagonal (alto-bajo)



## Ejecución

Igual que el anterior, pero llevando las manos en diagonal hacia arriba (por encima de la cabeza) o hacia abajo (cerca de la cadera), para variar el ángulo de trabajo.

## Aspectos técnicos

- Mantén el mismo control en ambas diagonales.
- Evita arquear la zona lumbar al subir.
- Haz series equilibradas arriba y abajo.
- Reduce la resistencia si el ángulo exige compensar.

# Remo alto con goma (codos abiertos)



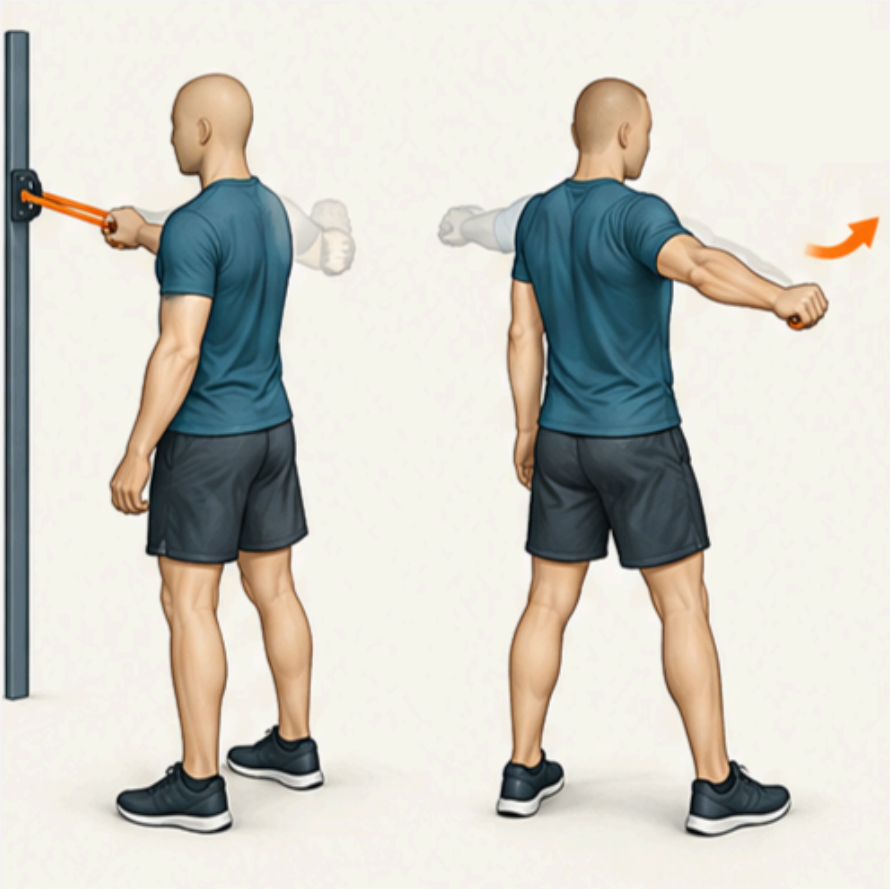
## Ejecución

Ancla la goma a la altura del pecho o algo superior. Tira hacia el pecho con los codos abiertos y elevados, a la altura de los hombros, y vuelve controlando.

## Aspectos técnicos

- Mantén los codos por encima del cuerpo.
- Lleva las escápulas hacia atrás, sin encoger.
- Evita tirar con los bíceps, lidera con los codos.
- Mantén el tronco estable.

# Apertura posterior unilateral



## Ejecución

Con la goma anclada, sujeta el extremo con una mano y lleva el brazo hacia atrás y afuera, con el codo ligeramente flexionado, en un movimiento de apertura.

## Aspectos técnicos

- Evita rotar el tronco para ganar recorrido.
- Alinea el codo a la altura del hombro.
- Mantén la escápula estable.
- Iguala el volumen entre ambos brazos.

# Rotación externa con goma (codo pegado al cuerpo)



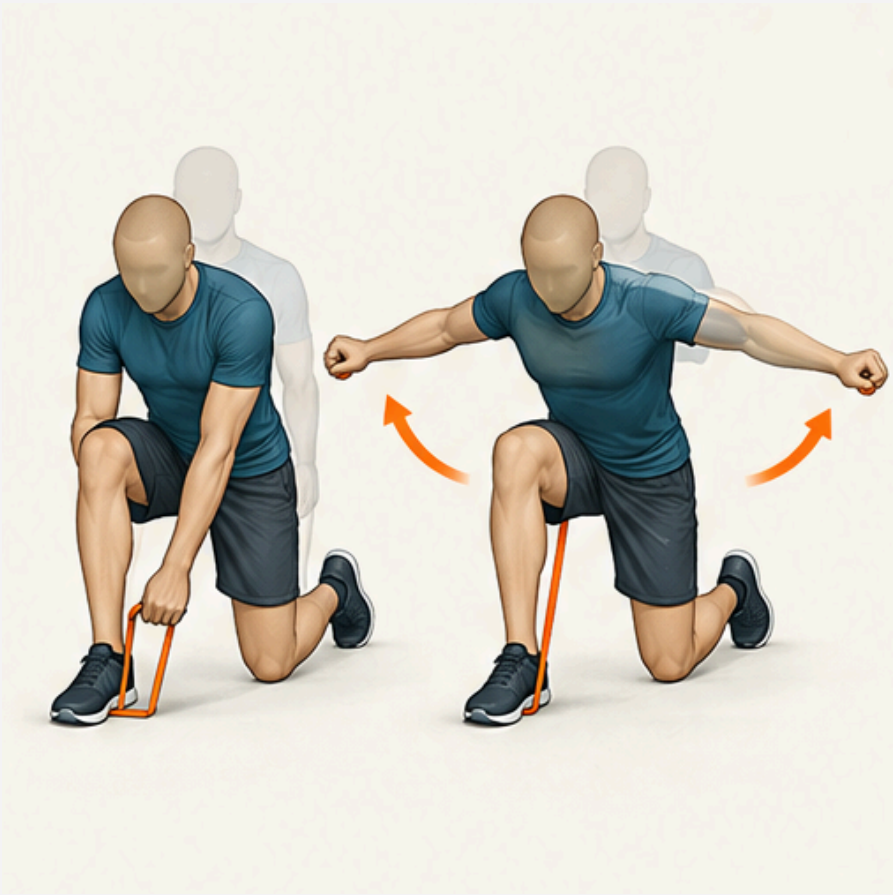
## Ejecución

Con el codo flexionado a 90° y pegado al costado, sujeta la goma anclada a un lado. Rota el antebrazo hacia fuera, alejándolo del cuerpo, y vuelve despacio.

## Aspectos técnicos

- Mantén el codo pegado al costado (puedes poner una toalla enrollada).
- Usa una goma ligera, ya que trabajan músculos pequeños.
- Evita rotar el tronco para ayudar.
- Haz el movimiento lento y preciso.

# Apertura posterior en posición de caballero o sentado



## Ejecución

En media rodilla o sentado, con el tronco inclinado, pisa o ancla la goma y abre los brazos hacia atrás y los lados, igual que los pájaros.

## Aspectos técnicos

- La posición reduce la carga sobre la zona lumbar.
- Mantén la espalda neutra y el abdomen activo.
- No uses impulso del tronco.
- Mantén las escápulas controladas durante el recorrido.

# 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.