

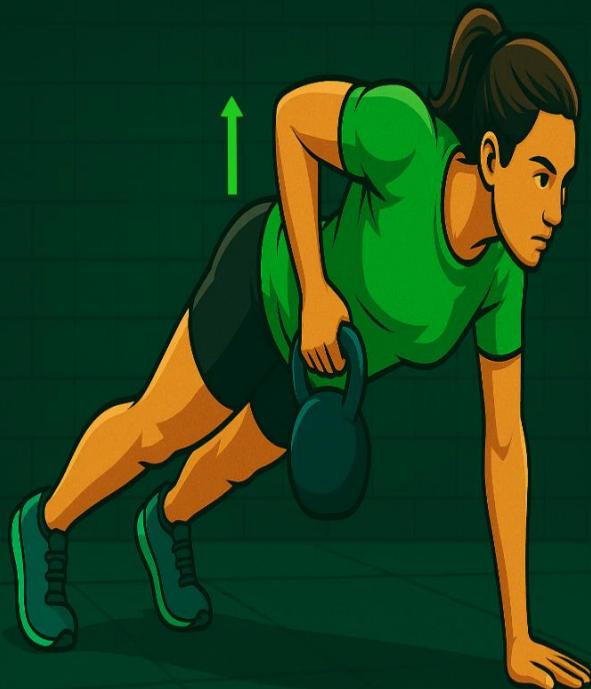
KETTLEBELL RENEGADE ROW

(REMO EN PLANCHA CON KETTLEBELL)

MÚSCULOS IMPLICADOS



Dorsales, romboides, trapecio, bíceps, deltoides, core y glúteos.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar el cuerpo en posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo y una mano sujetando el kettlebell. Mantener el tronco alineado y el core firme. Tirar del kettlebell hacia la cadera flexionando el codo y evitando la rotación del tronco. Bajar el peso de forma controlada hasta la posición inicial manteniendo la estabilidad.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Remo en plancha con apoyo de rodillas o sin kettlebell.
- 2–3 series × 6–10 rep. por lado.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Remo en plancha con kettlebell moderado manteniendo la cadera estable.
- 3 series × 8–12 rep. por lado.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Remo en plancha con kettlebell pesado o con pies juntos para aumentar la inestabilidad.
- 3–4 series × 6–10 rep. por lado.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para combinar fuerza de tracción y estabilidad del core. Muy útil en rutinas funcionales, mejorando el control rotacional y la capacidad de mantener estabilidad bajo carga.