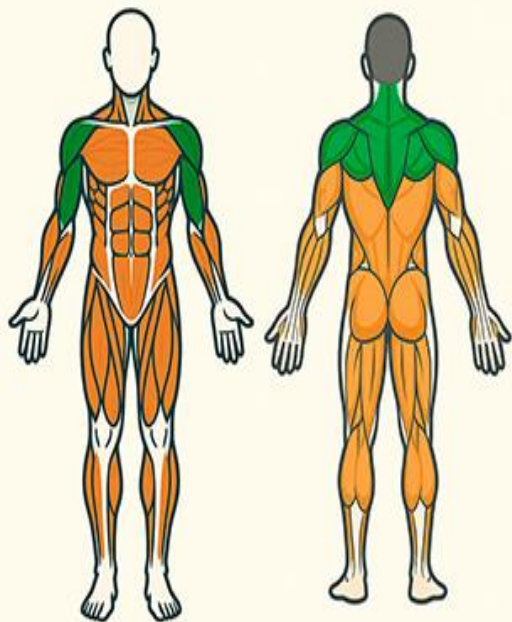


REMO CON KETTLEBELL DE PIE

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio, romboides, bíceps y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie con ligera flexión de rodillas y el tronco inclinado hacia adelante manteniendo la espalda recta. Sujetar el kettlebell con un brazo y apoyar la mano libre en el suelo o en la pierna. Tirar del kettlebell hacia el costado elevando el codo y bajar de forma controlada hasta la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Remo con kettlebell ligero apoyando la mano en un punto estable.
- 2-3 series × 10-12 rep. por lado.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Remo con kettlebell moderado aumentando control y rango.
- 3 series × 8-12 rep. por lado.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Remo con kettlebell pesado o con pausa breve en la parte alta.
- 3-4 series × 6-10 rep. por lado.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio versátil para fortalecer la espalda y mejorar la tracción unilateral. Ideal para compensar desequilibrios, mejorar estabilidad del core y desarrollar fuerza funcional en movimientos de tirón.