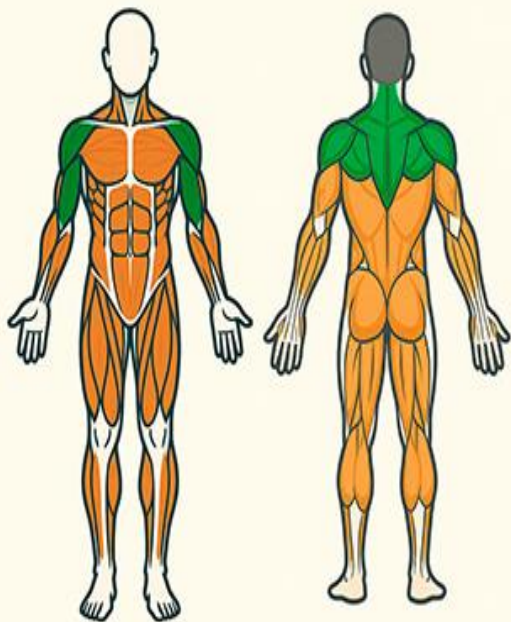


REMO AL MENTÓN CON GOMA PISADA

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Pisar la goma con ambos pies y sujetar la barra o agarre con las manos a la altura de los hombros. Mantener el tronco erguido y el core firme. Tirar de la goma elevando los codos hacia arriba hasta la altura del pecho. Bajar de forma controlada hasta la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Remo al mentón con goma ligera y recorrido controlado.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Remo al mentón con goma moderada, manteniendo técnica y elevación estable.
- 3 series × 10-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Remo al mentón con goma resistente o con pausa breve en la parte alta.
- 3-4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio útil para trabajar la musculatura del hombro y la parte superior de la espalda con mínima carga articular. Ideal para rutinas de fuerza general, rehabilitación, calentamientos específicos o progresiones para mejorar la elevación y control escapular.