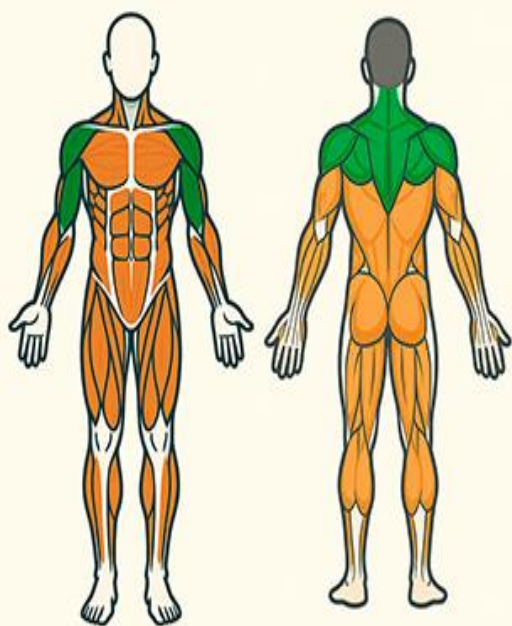
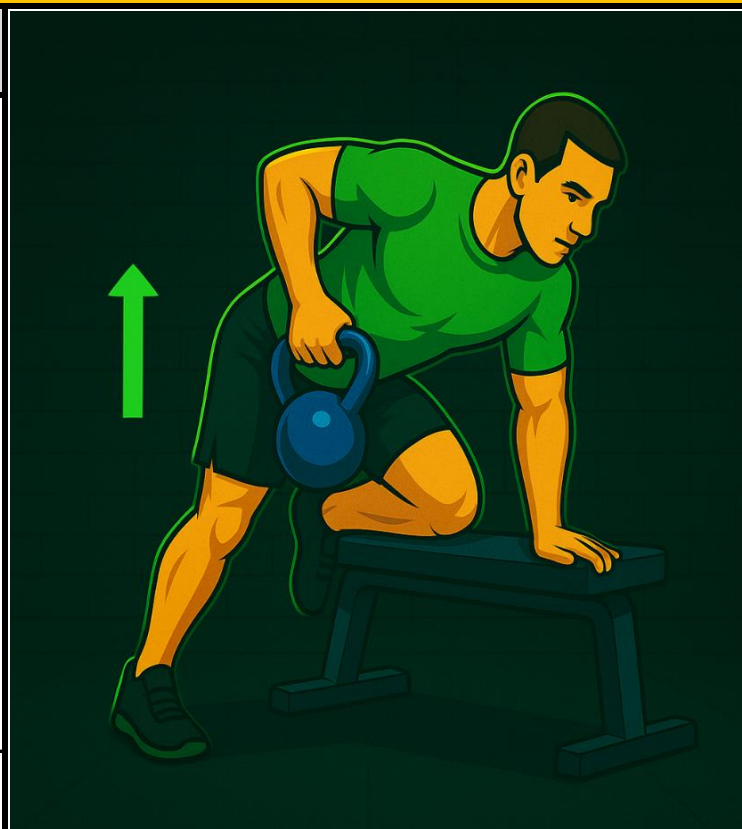


REMO CON KETTLEBELL EN BANCO

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar una rodilla y una mano sobre el banco, manteniendo el tronco paralelo al suelo y la espalda recta. Sujetar el kettlebell con el brazo libre. 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 manteniendo estabilidad y control.

- 2-3 series × 10-12 rep. por lado.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Remo con kettlebell moderado ampliando rango y fluidez.

- 3 series × 8-12 rep. por lado.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Remo con kettlebell pesada o con pausa en la parte alta del movimiento.

- 3-4 series × 6-10 rep. por lado.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para desarrollar fuerza unilateral de espalda con gran estabilidad. Perfecto para corregir asimetrías, mejorar la técnica del tirón y aumentar la activación del dorsal y del deltoides posterior.