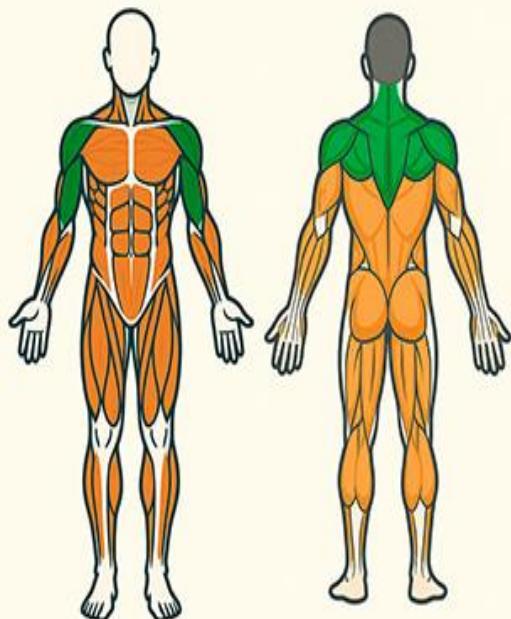
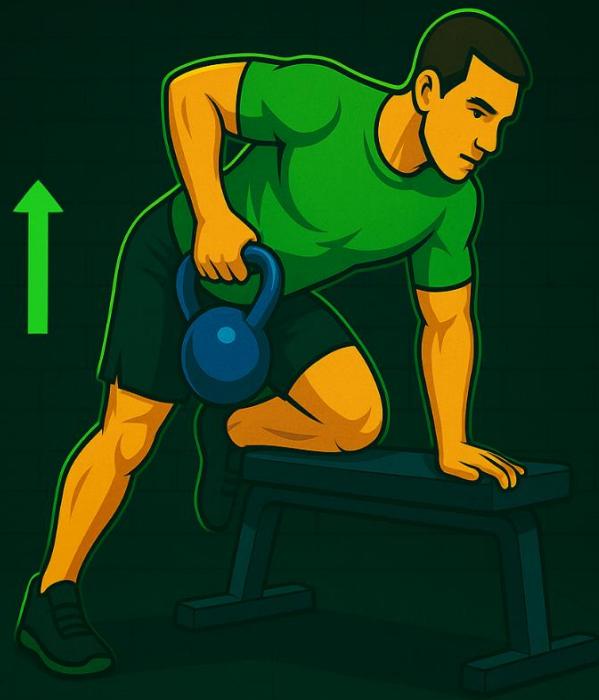


# REMO CON KETTLEBELL EN BANCO

## 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.