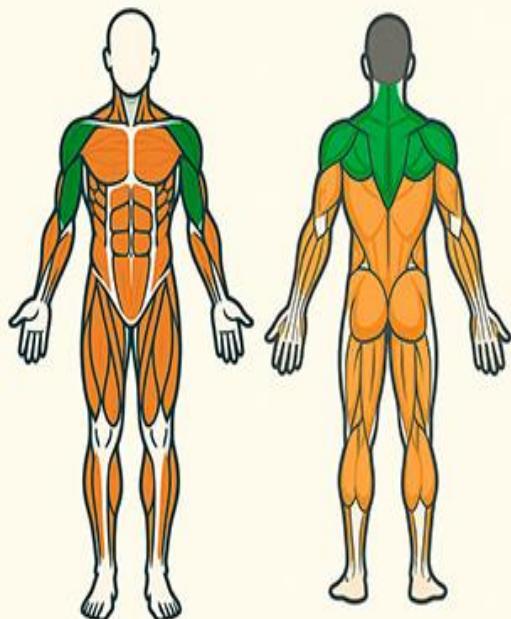


REMO CON MANCUERNA EN BANCO

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 la mancuerna con el brazo libre. Tirar de la mancuerna hacia el costado elevando el codo y bajar de forma controlada hasta la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Remo con mancuerna ligera asegurando estabilidad y control.
- 2–3 series × 10–12 rep. por lado.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Remo con mancuerna moderada aumentando rango y fluidez.
- 3 series × 8–12 rep. por lado.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Remo con mancuerna pesada o con pausa en la parte alta.
- 3–4 series × 6–10 rep. por lado.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio básico y muy efectivo para el desarrollo unilateral de la espalda. Ideal para mejorar la técnica de tirón, corregir asimetrías y aumentar la activación del dorsal y del deltoides posterior con un movimiento estable y seguro. Ejercicio habitual en rutinas de fuerza general o de trabajo específico de tren superior.