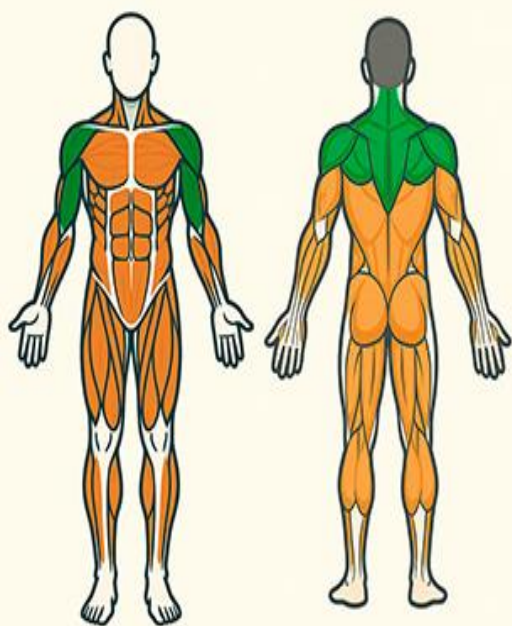
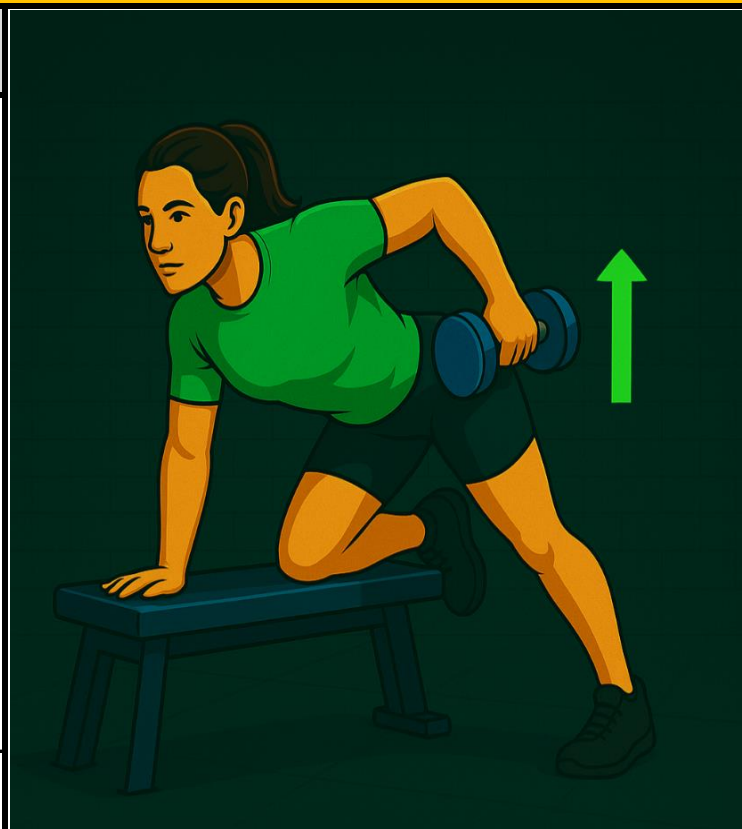


# REMO CON MANCUERNA EN BANCO

## 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.