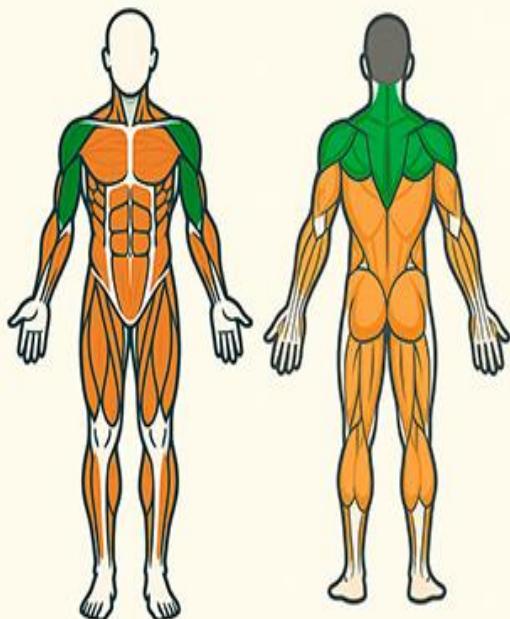


REMO EN POLEA BAJA SENTADO

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse con los pies apoyados y la espalda recta. Sujetar los agarres con el core firme. Tirar de la polea llevando los codos hacia atrás y pegados al cuerpo. Regresar de forma controlada hasta la posición inicial manteniendo la postura estable.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Remo con carga ligera priorizando técnica y control.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Remo con carga moderada ampliando rango y fluidez.
- 3 series × 8–12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Remo con carga alta o con pausa en la parte final.
- 3–4 series × 6–10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy estable y eficaz para potenciar la tracción horizontal. Ideal para rutinas de fuerza general, trabajo de corrección postural y desarrollo de la musculatura media de la espalda con mínima demanda técnica.