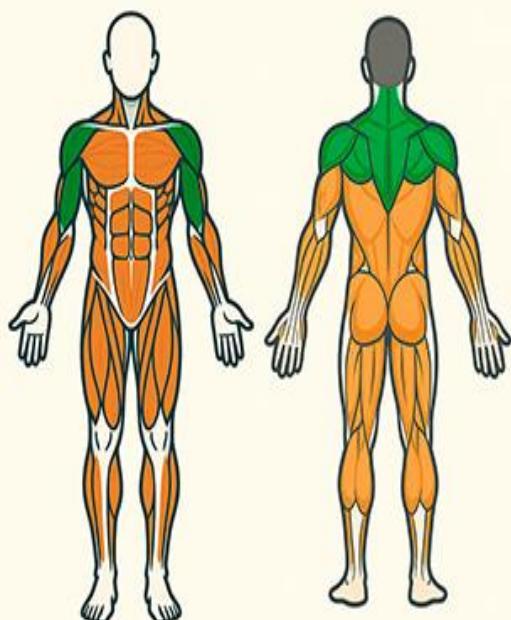


REMO CON MANCUERNA SOBRE BOSU

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar una mano sobre el bosu y extender las piernas manteniendo el tronco alineado. 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 apoyando la mano en superficie estable (sin bosu).
- 2–3 series × 10–12 rep. por lado.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Remo sobre bosu con mancuerna moderada manteniendo estabilidad.
- 3 series × 8–12 rep. por lado.

NIVEL 3 - AVANZADO

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

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio que combina fuerza de tracción con trabajo de estabilidad. Ideal para mejorar control del core, prevenir asimetrías y elevar el desafío propioceptivo en programas de fuerza funcional. Ejercicio complejo que requiere realizar otros similares previamente.