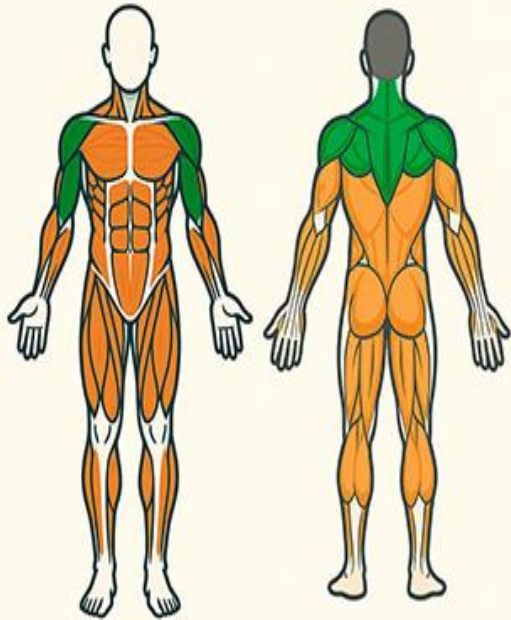
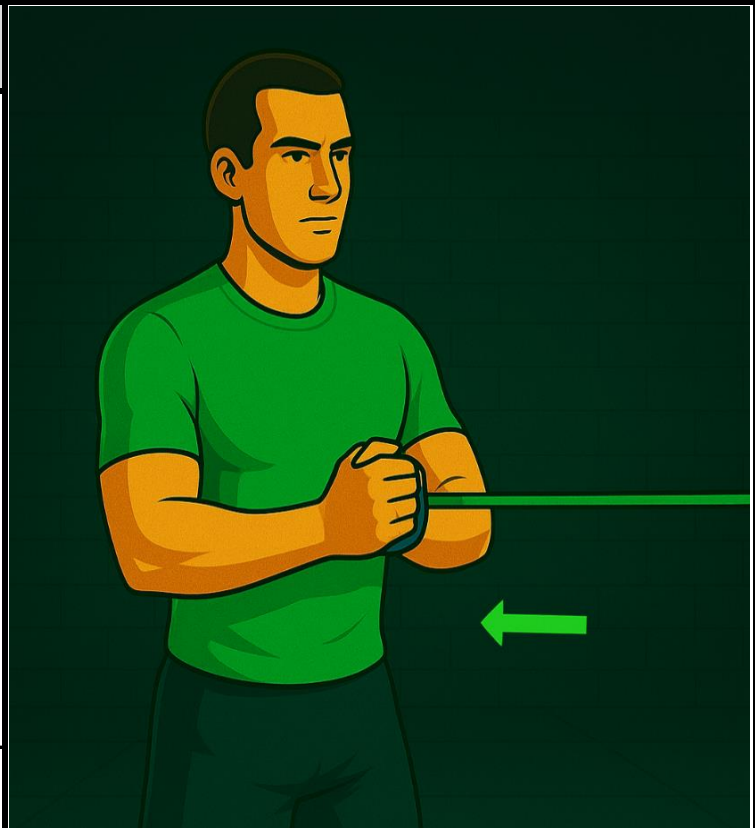


# REMO DE PIE CON GOMA

## MÚSCULOS IMPLICADOS



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



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar la goma en línea recta en prolongación a los brazos y bien fijada para evitar movimientos (pasarla por detrás de una barra o por un gancho anclado a una pared). Sujetar los agarres con las manos al ancho de hombros. Mantener el tronco erguido y el core firme. Tirar de la goma llevando los codos hacia atrás y pegados al cuerpo. Volver de forma controlada a la posición inicial.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Remo con goma ligera controlando la trayectoria.
- 2-3 series × 10-12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Remo con goma de resistencia moderada, aumentando rango y fluidez.
- 3 series × 10-15 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Remo con goma resistente o con pausa en la parte final.
- 3-4 series × 8-12 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio sencillo y eficaz para trabajar la tracción horizontal con mínima carga articular. Ideal para principiantes, calentamientos posteriores y para reforzar la técnica del tirón antes de usar cargas más altas. Buen ejercicio para rehabilitación con carga ligera.