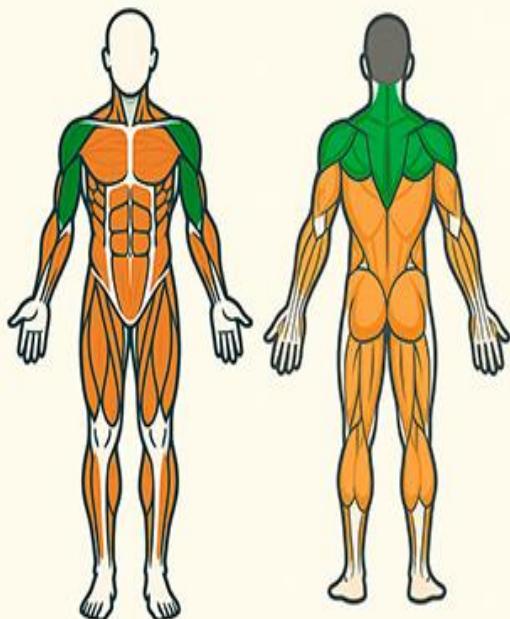


REMO DE PIE CON GOMA

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	Colocar la goma el 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	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"> - Remo con goma ligera controlando la trayectoria. - 2–3 series × 10–12 rep. 	<ul style="list-style-type: none"> - Remo con goma de resistencia moderada, aumentando rango y fluidez. - 3 series × 10–15 rep. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.