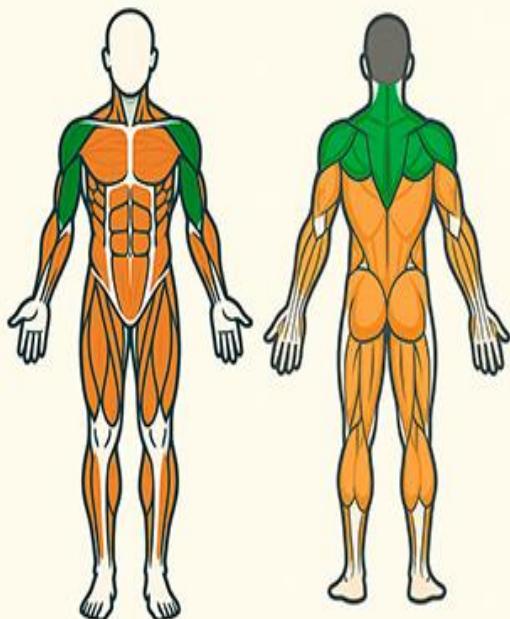


REMO SENTADO CON GOMAS

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse con las piernas extendidas y la goma anclada a los pies. Sujetar los agarres con la espalda recta y el core firme. Tirar de la goma llevando los codos hacia atrás y pegados al cuerpo. Regresar de forma controlada hasta la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Remo con goma ligera enfocándose en estabilidad y control.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

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

NIVEL 3 - AVANZADO

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

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio accesible y efectivo para trabajar la tracción horizontal desde una posición estable. Perfecto para principiantes, calentamientos específicos de espalda o rutinas de fuerza con cargas bajas y mínimo material. Ideal como ejercicio de rutina en casa.