**Nombre:** Hiperextensiones en suelo

**Músculo primario**: Espalda baja

**Músculos que también trabajan**: Erector espinal, cuello

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:** Trata de mantener la posición unos segundos cuando estes arriba para maximizar el ejercicio. Al bajar, inhala para llenar tus pulmones y al levantar exhala para contraer los músculos de la espalda baja y glúteos.

**Errores Frecuentes:** No subir los suficiente puede disminuir la efectividad del ejercicio.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Extensión sentado con máquina

**Músculo primario**: Espalda baja

**Músculos que también trabajan**: Erector espinal, trapecio

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Ajusta la almohadilla del equipo de la extensión de espalda para que esté en la posición adecuada para la altura de tu cuerpo. Coloca los pies en la plataforma y ajusta los rodillos para que queden debajo de tus tobillos. Asegúrate de que los pies estén firmes en la plataforma.

**Errores Frecuentes:** Arquear la espalda al levantar el torso puede aumentar el riesgo de lesiones y reducir la efectividad del ejercicio. Es importante mantener la columna vertebral en línea recta en todo momento.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Extensión de espalda con peso en máquina

**Músculo primario**: Espalda baja

**Músculos que también trabajan**: Erector espinal, glúteos, isquiotibiales

**Herramientas**: Máquina de gym, placa de peso

**Recomendaciones:** Coloca los pies en la plataforma y ajusta los rodillos para que queden debajo de tus tobillos. Asegúrate de que los pies estén firmes en la plataforma. Al bajar, inhala para llenar tus pulmones y al levantar exhala para contraer los músculos de la espalda baja.

**Errores Frecuentes:** Usar demasiado peso puede disminuir la técnica adecuada del ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones. Es importante comenzar con poco peso y aumentar gradualmente.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Extensión Sphinx

**Músculo primario**: Espalda baja

**Músculos que también trabajan**: Erector espinal

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:** Mantén la mirada hacia adelante y relaja el cuello. Mantén los hombros relajados y alejados de las orejas. nLevanta el torso hacia arriba, manteniendo los codos debajo de los hombros y los antebrazos en el suelo.

**Errores Frecuentes:** Forzar la cabeza hacia atrás puede tensar el cuello y aumentar el riesgo de lesiones. Es importante mantener la mirada hacia adelante y relajar el cuello.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Tirón de cable sentado

**Músculo primario**: Espalda Baja

**Músculos que también trabajan**: Trapecio

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Asegúrate de utilizar la técnica adecuada al realizar el ejercicio. Tirar el cable hacia tu cuerpo con los codos apuntando hacia abajo, y no hacia los lados, ayudará a trabajar los músculos de la espalda de manera más efectiva.

**Errores Frecuentes:** Muchas personas tienden a tirar del cable con los brazos en lugar de enfocarse en utilizar los músculos de la espalda para realizar el movimiento. Asegúrate de enfocarte en utilizar los músculos de la espalda para realizar el movimiento de tracción.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Remo inclinado con mancuernas

**Músculo primario**: Espalda Baja

**Músculos que también trabajan**: Trapecio, deltoides

**Herramientas**: Mancuerna

**Recomendaciones:** Con los brazos extendidos hacia el suelo y las mancuernas en las manos, asegúrate de mantener la espalda recta y los hombros hacia abajo y hacia atrás. Inclínate hacia adelante desde la cintura sin curvar la espalda.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener la espalda recta durante todo el movimiento. La curvatura de la espalda puede provocar lesiones en la columna vertebral y no permitir que los músculos adecuados trabajen.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Remo con agarre inverso

**Músculo primario**: Espalda Baja

**Músculos que también trabajan**: Trapecio, dorsales

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Asegúrate de tener una postura adecuada con los pies separados al ancho de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Mantén la espalda recta y el núcleo apretado para evitar lesiones.

**Errores Frecuentes:** La mala postura, como encorvar la espalda o levantar los hombros, puede causar lesiones en la espalda y el cuello. Asegúrate de mantener la postura correcta y evitar movimientos bruscos.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Peso muerto rumano con mancuernas

**Músculo primario**: Espalda Baja

**Músculos que también trabajan**: Glúteos, isquiotibiales

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:** Comienza el ejercicio de pie, con los pies separados a la anchura de los hombros y las mancuernas a los lados del cuerpo. Mantén una buena postura con la columna vertebral recta, los hombros hacia abajo y el pecho hacia afuera.

**Errores Frecuentes:** Arquear excesivamente la espalda durante el ejercicio también puede aumentar el riesgo de lesiones en la espalda. Es importante mantener la columna vertebral recta y evitar arquearla en exceso.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Peso muerto sumo

**Músculo primario**: Espalda Baja

**Músculos que también trabajan**: Glúteos, cuádriceps

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Asegúrate de mantener la espalda recta durante todo el movimiento. Para ello, mantén los hombros hacia atrás y hacia abajo y el pecho hacia afuera.

**Errores Frecuentes:** No levantes la barra con la espalda. Este es un error común que puede resultar en lesiones graves en la columna vertebral. Enfoca la fuerza en las piernas y utiliza una postura adecuada para levantar la barra.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Peso muerto

**Músculo primario**: Espalda Baja

**Músculos que también trabajan**: Glúteos, cuádriceps, trapecio

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Colócate frente a la barra con los pies separados al ancho de los hombros, con los dedos de los pies apuntando hacia adelante o ligeramente hacia afuera. Realiza un calentamiento previo adecuado para preparar los músculos y articulaciones para el ejercicio.

**Errores Frecuentes:** No levantes la barra con la espalda. Este es un error común que puede resultar en lesiones graves en la columna vertebral. Enfoca la fuerza en las piernas y utiliza una postura adecuada para levantar la barra.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------