**Nombre:** Remo de foca con mancuernas

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:** Realiza el movimiento adecuado: Eleva el brazo con la mancuerna hacia el costado de tu cuerpo, manteniendo el codo cerca de tu costilla. A medida que el brazo se eleva, gira la muñeca hacia afuera, manteniendo la mancuerna orientada hacia adelante en todo momento.

**Errores Frecuentes:** Encorvar la espalda, realizar el movimiento demasiado rápido, no realizar el rango completo de movimiento.

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

**Nombre:** Pull Up con agarre neutral

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Bíceps, Antebrazo

**Herramientas**: Barras

**Recomendaciones:** Si eres principiante, es importante comenzar con un número de repeticiones que puedas hacer con buena técnica y sin esforzarte demasiado. Poco a poco puedes ir aumentando la intensidad y el volumen de entrenamiento a medida que te sientas más cómodo y seguro.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener los codos cerca del cuerpo, evitar balancearse y hacer trampa, y mantenerlos hombros hacia abajo y hacia atrás durante todo el movimiento.

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

**Nombre:** Tirón de rodillas con banda de resistencia

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Banda de resistencia

**Recomendaciones**: Es importante elegir una banda de resistencia que sea adecuada para tu nivel de fuerza y resistencia. Si la banda es demasiado resistente, es posible que no puedas realizar el ejercicio con una técnica adecuada, mientras que, si es demasiado liviana, puede que no sientas suficiente resistencia para que el ejercicio sea efectivo.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener la tensión en la banda durante todo el ejercicio, evitando que la banda se afloje. Esto involucra los músculos de la espalda y los brazos de manera efectiva, lo que maximiza los beneficios del ejercicio.

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

**Nombre:** Pull Up asistida por banda

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Bíceps, Antebrazo

**Herramientas**: Banda de resistencia y Barra de dominadas, barra de entrenamiento

**Recomendaciones**: Si eres principiante, es importante comenzar con un número de repeticiones que puedas hacer con buena técnica y sin esforzarte demasiado. Poco a poco puedes ir aumentando la intensidad y el volumen de entrenamiento a medida que te sientas más cómodo y seguro.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener los codos cerca del cuerpo, evitar balancearse y hacer trampa, y mantenerlos hombros hacia abajo y hacia atrás durante todo el movimiento.

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

**Nombre:** Remo con Mancuernas en Posición de Plancha

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Abdominales, antebrazo

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:** Usa mancuernas que te permitan realizar el ejercicio de manera segura y controlada. No hagas el movimiento demasiado rápido o con un peso excesivo, ya que esto puede comprometer la técnica y aumentar el riesgo de lesiones.

**Errores Frecuentes:** Arquear la espalda, dejar caer los hombros, realizar el movimiento de forma rápida y descontrolada

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

**Nombre:** Flexiones con remo en posición de plancha

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales, pecho, hombros, tríceps

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:** Controla el movimiento: Asegúrate de que estás controlando el movimiento en todo momento, especialmente durante el levantamiento de las mancuernas. Mantén una buena posición de plancha alta mientras levantas las mancuernas y evita el balanceo excesivo del cuerpo.

**Errores Frecuentes:** Mala postura de la columna vertebral: Es común ver una posición incorrecta de la columna vertebral durante el ejercicio. Esto puede incluir una posición curva o arqueada de la espalda, lo que puede poner tensión en la zona lumbar.

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

**Nombre:** Remo con pesa rusa en posición de plancha

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales, pecho, hombros

**Herramientas**: Pesa rusa

**Recomendaciones:** Usa pesas que te permitan realizar el ejercicio de manera segura y controlada. No hagas el movimiento demasiado rápido o con un peso excesivo, ya que esto puede comprometer la técnica y aumentar el riesgo de lesiones.

**Errores Frecuentes:** Arquear la espalda, dejar caer los hombros, realizar el movimiento de forma rápida y descontrolada

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

**Nombre:** Remo Pendlay

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Erector de la columna, dorsales

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Comience con una carga adecuada: Es importante elegir un peso que le permita realizar el ejercicio de manera controlada y con buena técnica. No cargue demasiado peso en la barra desde el principio, especialmente si es nuevo en el ejercicio.

**Errores Frecuentes:** Una de las mayores preocupaciones con el Remo con Barra Pendlay es encorvar la espalda, lo que puede causar lesiones en la espalda baja. Para evitar esto, asegúrese de mantener la espalda recta durante todo el ejercicio.

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

**Nombre:** Tirón de banda de resistencia sentado

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Banda de resistencia

**Recomendaciones:** Ajuste la banda de resistencia de acuerdo con su nivel de fuerza y experiencia en el entrenamiento con bandas elásticas. Si es nuevo en este tipo de entrenamiento, comience con una banda de resistencia más ligera y aumente la resistencia a medida que gana fuerza y confianza.

**Errores Frecuentes:** Una postura encorvada puede poner una presión indebida en la columna vertebral y causar lesiones. Asegúrese de mantener la espalda recta durante todo el ejercicio y evitar inclinarse hacia adelante.

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

**Nombre:** Remo alto de pie con tirón de cable

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Deltoides, bíceps

**Herramientas**: Maquinas de gym

**Recomendaciones:** Ajuste el peso del cable a un nivel que le permita realizar el movimiento con una técnica adecuada y sin comprometer la postura.

**Errores Frecuentes:** Al intentar levantar demasiado peso, es común que se tienda a curvar la espalda para obtener impulso. Esto puede generar tensión en la zona lumbar y aumentar el riesgo de lesiones.

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

**Nombre:** Remo con barra en V

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Erector de la columna, dorsales

**Herramientas**: Barra, barra V

**Recomendaciones:** Asegúrate de que la barra esté en una posición cómoda y accesible para ti, de manera que puedas realizar el movimiento sin problemas.

**Errores Frecuentes:** Uso excesivo de la parte inferior del cuerpo: es común que las personas usen las piernas para impulsar la barra hacia arriba en lugar de enfocarse en los músculos de la espalda. Para evitar esto, asegúrate de mantener una postura estable y controlar el movimiento con los músculos de la espalda.

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

**Nombre:** Remo sentado con carga de discos

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Ajusta el asiento de manera que la posición de tus manos en la barra te permita realizar el movimiento sin que se sienta demasiado estrecho o ancho.

**Errores Frecuentes:** Algunos pueden estar tentados a usar un peso más pesado y, por lo tanto, sacrificar la técnica adecuada. Es importante asegurarse de que el peso utilizado permita un rango completo de movimiento.

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

**Nombre:** Dominadas con agarre cerrado o supino

**Músculo primario**: Espalda Superior

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

**Herramientas**: Barras

**Recomendaciones:** Respira de manera constante durante todo el movimiento, inhalando en la fase concéntrica (subida) y exhalando en la fase excéntrica (bajada).

**Errores Frecuentes:** Es importante asegurarse de que los brazos se extiendan completamente al bajar, lo que permite una mayor amplitud de movimiento y ayuda a trabajar los músculos de manera efectiva.

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

**Nombre:** Remo inclinado con mancuernas

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Banco, Mancuernas

**Recomendaciones:** Mantén una postura correcta y estable durante todo el movimiento, evitando balancear el torso o arquear la espalda. Realiza una breve pausa en la parte superior del ejercicio para sentir la contracción de los músculos de la espalda.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener una postura adecuada durante todo el ejercicio, evitando encorvar la espalda y manteniendo los hombros hacia atrás y hacia abajo.

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