**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 con banco 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.

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

**Nombre:** Rotación de espina en T

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Abdominales, dorsales, hombros

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:** Concéntrese en el movimiento de la parte superior de la espalda y trate de mantener la parte inferior de la espalda inmóvil.

**Errores Frecuentes:** Es importante recordar que este ejercicio se centra en la movilidad de la columna torácica, y no debe involucrar la columna lumbar. Trate de mantener la parte inferior de la espalda estable en todo momento para evitar lesiones.

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

**Nombre:** Remo inclinado alterno con agarre ancho

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Trapecios

**Herramientas**: Barra, discos

**Recomendaciones:** Asegúrate de tener una postura adecuada para empezar el ejercicio. Mantén los pies separados al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener una postura adecuada durante todo el ejercicio. Asegúrate de mantener la espalda recta, los abdominales contraídos y los pies separados al ancho de los hombros.

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

**Nombre:** Remo inclinado con agarre ancho

**Músculo primario**: Espalda Superior

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

**Herramientas**: Barra, discos

**Recomendaciones:** Comienza el ejercicio con una postura adecuada. Mantén los pies separados al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta. Controla la respiración durante todo el ejercicio. Exhala mientras levantas la barra e inhala mientras la bajas.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener una postura adecuada durante todo el ejercicio. Asegúrate de mantener la espalda recta, los abdominales contraídos y los pies separados al ancho de los hombros.

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

**Nombre:** Pull Up isométrico

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales, bíceps, deltoides

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Antes de comenzar el ejercicio, asegúrate de activar los músculos del core, es decir, los abdominales y los músculos de la espalda baja, para mantener una buena postura durante todo el ejercicio.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener una buena postura durante todo el ejercicio, con los hombros hacia atrás y el core activado para evitar la tensión en la parte baja de la espalda.

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

**Nombre:** Agarre muerto

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales, antebrazos

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Antes de comenzar el ejercicio, asegúrate de activar los músculos del core, es decir, los abdominales y los músculos de la espalda baja, para mantener una buena postura durante todo el ejercicio.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener una buena postura durante todo el ejercicio, con los hombros hacia atrás y el core activado para evitar la tensión en la parte baja de la espalda.

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

**Nombre:** Pullover con barra declinado

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Abdominales, flexores, cintura escapular

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Utiliza una barra con un peso y grosor adecuado para ti, que te permita realizar el ejercicio con una técnica adecuada y una buena forma.

**Errores Frecuentes:** En lugar de flexionar los brazos para bajar la barra, algunas personas tienden a flexionar la cintura para hacer que la barra baje más. Esto puede ejercer una tensión excesiva en la parte baja de la espalda y aumentar el riesgo de lesiones.

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

**Nombre:** Pulldown de un brazo con cable

**Músculo primario**: Espalda Superior

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

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Es importante ajustar el peso de la máquina según tu nivel de fuerza y habilidad para evitar lesiones y asegurarte de que el ejercicio sea efectivo.

**Errores Frecuentes:** Uno de los errores más comunes al realizar este ejercicio es encorvar la espalda hacia adelante. Esto no solo disminuye la efectividad del ejercicio, sino que también aumenta el riesgo de lesiones en la zona lumbar.

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

**Nombre:** Pull Up por detrás del cuello

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Bícep, romboides

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Antes de comenzar con el ejercicio, es importante hacer un calentamiento previo para activar los músculos de la espalda y evitar lesiones. Realiza algunos ejercicios de movilidad y estiramientos suaves.

**Errores Frecuentes:** Utilizar un agarre demasiado estrecho o amplio puede poner en riesgo los hombros y la zona cervical. Es importante ajustar el agarre de la barra según tu nivel de fuerza y habilidad.

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

**Nombre:** Pull Up Commando

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Barra de dominadas, máquina de gym

**Recomendaciones:** Comienza por colgarte de la barra con las manos en posición de agarre supino, una mano delante y la otra detrás de la barra. Luego, levanta el cuerpo hacia arriba hasta que el mentón quede por encima de la barra. Después alterna las manos para que la mano delante pase a estar detrás de la barra y viceversa, y baja el cuerpo lentamente.

**Errores Frecuentes:** Hacer las repeticiones demasiado rápido puede llevar a la falta de control y puede hacer que se pierda la forma adecuada.

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

**Nombre:** Pull Up saltando

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Bíceps, antebrazo, deltoides, cuádriceps, glúteos

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Comienza el ejercicio en una posición de salto, asegurándote de que tus rodillas estén dobladas y que tengas un buen equilibrio. Salta hacia arriba, agarrando la barra con las manos.

**Errores Frecuentes:** Si no mantienes los codos doblados mientras tiras de tu cuerpo hacia la barra, no estarás trabajando los músculos adecuados y no obtendrás los beneficios del ejercicio.

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

**Nombre:** Pull Up Archer

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Asegúrate de tener una buena base de fuerza antes de intentar este ejercicio. Si aún no puedes hacer varias repeticiones de Pull-ups regulares con facilidad, es mejor que te enfoques en construir la fuerza antes de intentar el Archer Pull-up.

**Errores Frecuentes:** Es común que los principiantes se inclinen hacia un lado mientras tiran hacia arriba, lo que puede causar desequilibrios musculares y lesiones en la espalda. Es importante mantener el cuerpo recto y centrado durante todo el movimiento.

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

**Nombre:** Pull Up de escapula

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Trapecio

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Manteniendo los brazos completamente extendidos, lleva los hombros hacia las orejas, luego tira de los omóplatos hacia abajo y hacia atrás, sin doblar los codos. Este movimiento debe involucrar principalmente los músculos de la espalda superior.

**Errores Frecuentes:** No extender completamente los brazos y los hombros hacia abajo en la posición inicial o no subir lo suficiente los hombros y los omóplatos al activar los músculos de la espalda superior puede reducir la efectividad del ejercicio.

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

**Nombre:** Chin-Up de un solo brazo

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Bíceps

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Comienza con ejercicios más simples como flexiones de brazos y dominadas regulares para desarrollar fuerza en la espalda y los brazos antes de intentar el Chin-Up de un solo brazo. Una vez que hayas desarrollado la fuerza necesaria, puedes comenzar a realizar ejercicios de progresión como las dominadas asistidas con una mano y los ejercicios de agarre isométrico.

**Errores Frecuentes:** Es común que las personas usen la inercia o balanceen el cuerpo para lograr levantarse en lugar de usar solo la fuerza del brazo y la espalda. Esto puede aumentar el riesgo de lesiones y hacer que el ejercicio sea menos efectivo.

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

**Nombre:** Pullover con Palanca

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales, pectorales, trícpes, hombros

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Asegúrate de mantener los codos ligeramente flexionados y los hombros estables durante todo el movimiento, evitando que se abran o se arqueen.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener la posición correcta del cuerpo durante todo el ejercicio para asegurar que los músculos correctos estén trabajando y para evitar lesiones.

**Nombre:** Chin Up

**Músculo primario**: Espalda Superior

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

**Herramientas**: Barra de domindas

**Recomendaciones:** Si tienes dificultades para realizar el ejercicio, puedes utilizar una banda de resistencia o pedir la ayuda de un entrenador personal.

**Errores Frecuentes:** A menudo, las personas se concentran en los músculos de los brazos y descuidan los músculos de la espalda, lo que puede resultar en una forma deficiente y un menor rendimiento.

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

**Nombre:** Tracción de espalda con amplitud de movimiento completa

**Músculo primario**: Espalda Superior

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

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Elija un peso que sea lo suficientemente desafiante para que sienta la tensión en los músculos de la espalda, pero no tan pesado que tenga que balancearse o arquear la espalda para completar el ejercicio.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener un control total del movimiento durante todo el ejercicio, tanto en la fase de contracción como en la de relajación. Evita realizar el movimiento de manera brusca o rápida.

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

**Nombre:** Remo con pesa rusa

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Pesa rusa

**Recomendaciones:** Comienza con una postura correcta y estable. Coloca los pies separados al ancho de los hombros y dobla ligeramente las rodillas. Inclínate hacia adelante desde las caderas y mantén la espalda recta.

**Errores Frecuentes:** Al levantar la pesa, evita mover excesivamente el cuerpo hacia arriba o hacia abajo. Mantén el cuerpo estable y enfócate en contraer los músculos de la espalda para realizar el movimiento.

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

**Nombre:** Remo con barra T

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Comienza con una postura correcta y estable. Coloca los pies separados al ancho de los hombros y dobla ligeramente las rodillas. Inclínate hacia adelante desde las caderas y mantén la espalda recta.

**Errores Frecuentes:** Si los codos se extienden demasiado hacia los lados, esto puede poner tensión en los hombros y aumentar el riesgo de lesiones. Mantén los codos cerca del cuerpo y enfócate en contraer los músculos de la espalda para realizar el movimiento.

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

**Nombre:** Remo de un brazo con barra en V

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Hombros

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Sujeta la barra con una mano y asegúrate de que tu mano esté en línea con tu hombro. Mantén el codo cerca del cuerpo y las muñecas en línea recta con el antebrazo.

**Errores Frecuentes:** Enfócate en la contracción de los músculos de la espalda para realizar el movimiento, evita enfocarte solo en levantar la barra.

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

**Nombre:** Tirón de cable cruzado

**Músculo primario**: Espalda Superior

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

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** La altura de las poleas debe ajustarse para que se sitúen justo por encima de la cabeza.

**Errores Frecuentes:** Mantener una espalda encorvada durante el ejercicio puede generar tensiones y dolores en la espalda, además de reducir la efectividad del movimiento. Mantén siempre una postura erguida y estable.

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

**Nombre:** Pull Up con pesa en una mano

**Músculo primario**: Espalda Superior

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

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Si no tienes la fuerza suficiente para hacer una dominada con una sola mano, es posible que debas trabajar primero en hacer varias dominadas con ambas manos antes de intentar esta variante. También es importante mantener una buena técnica durante todo el ejercicio, incluyendo la alineación del cuerpo y la posición de las manos.

**Errores Frecuentes:** Si utilizas impulso o balanceo para hacer la dominada, no estarás trabajando los músculos de la manera correcta y no obtendrás los beneficios completos del ejercicio.

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

**Nombre:** Fondos con codos

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Trapecio

**Herramientas**: Sin equipamiento

**Recomendaciones:** Es importante mantener una buena alineación corporal durante todo el ejercicio, evitando arquear la espalda o encorvar los hombros. Mantén una postura erguida y estable en todo momento.

**Errores Frecuentes:** Descender demasiado rápido puede aumentar el riesgo de lesiones y hacer que pierdas el control del movimiento.

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

**Nombre:** Tirón de cable con una sola mano

**Músculo primario**: Espalda Superior

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

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Al hacer este ejercicio, concéntrate en sentir la contracción de tus músculos de la espalda y los brazos para maximizar su eficacia.

**Errores Frecuentes:** Levantar más peso del que se puede manejar puede llevar a una técnica incorrecta y aumentar el riesgo de lesiones. Es mejor comenzar con un peso más ligero y aumentar gradualmente a medida que se gana fuerza.

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

**Nombre:** Tirón de polea con palanca

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Sujete los accesorios de mano por encima de los hombros, con los codos bloqueados y los brazos estirados. Mantén las rodillas suaves en lugar de bloqueadas.

**Errores Frecuentes:** Una postura incorrecta puede reducir la efectividad del ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones. La espalda debe estar recta y los hombros hacia atrás y hacia abajo durante todo el movimiento.

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

**Nombre:** Push up invertida

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Pecho

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Asegúrate de que la barra esté fija y a una altura adecuada para ti. Si la barra está demasiado baja, no podrás hacer el ejercicio correctamente, y si está demasiado alta, no podrás alcanzarla para hacer el ejercicio.

**Errores Frecuentes:** Una postura incorrecta puede reducir la efectividad del ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones. La espalda debe estar recta y los hombros hacia atrás y hacia abajo durante todo el movimiento.

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

**Nombre:** Remo invertido con anillos

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Antes de comenzar con el ejercicio, es importante que te asegures de tener la técnica adecuada para evitar lesiones y maximizar los beneficios del ejercicio. Mantén el cuerpo recto y los hombros hacia atrás y abajo. Tira de las anillas hacia tu pecho, manteniendo los codos cerca de tu cuerpo.

**Errores Frecuentes:** Uno de los errores más comunes es encorvar la espalda en lugar de mantenerla recta. Esto puede llevar a una mala postura y aumentar el riesgo de lesiones.

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

**Nombre:** Pull Over de cable sentado

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Asegúrate de ajustar la posición del asiento y de la polea para que puedas realizar el ejercicio correctamente y sin dificultad. La polea debe estar a una altura que te permita estirar completamente los brazos por encima de la cabeza.

**Errores Frecuentes:** Uno de los errores más comunes es encorvar la espalda en lugar de mantenerla recta. Esto puede llevar a una mala postura y aumentar el riesgo de lesiones.

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

**Nombre:** Tirón de cable sentado

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales, erector espinal

**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:** Tirón de cable con agarre cerrado

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Asegúrate de ajustar la posición del asiento y de la polea para que puedas realizar el ejercicio correctamente y sin dificultad. La polea debe estar a una altura que te permita estirar completamente los brazos hacia arriba.

**Errores Frecuentes:** Es común encorvar la espalda al realizar este ejercicio, lo cual puede causar tensión en la parte superior de la espalda y los hombros. Asegúrate de mantener la espalda recta y los hombros hacia atrás y abajo durante todo el movimiento.

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

**Nombre:** Pull Up de Braquial

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Bíceps

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Al mantener los codos pegados al cuerpo, se asegura que el músculo braquial esté trabajando de manera efectiva y se reduce la tensión en los hombros.

**Errores Frecuentes:** Si no se baja completamente durante la fase excéntrica del movimiento, se reduce la efectividad del ejercicio y se pierde el beneficio de un rango completo de movimiento.

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

**Nombre:** Tirón de cable de rodillas de un solo brazo

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Asegúrate de ajustar la altura de la polea para que se encuentre a la altura de tus hombros. Esto te permitirá realizar el movimiento de manera efectiva y con un rango completo de movimiento.

**Errores Frecuentes:** Es importante evitar utilizar una carga excesiva al realizar este ejercicio, ya que puede aumentar el riesgo de lesiones y hacer que sea difícil mantener una buena forma.

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

**Nombre:** Remo con barra en banco inclinado

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Barra, banco

**Recomendaciones:** Ajusta el banco en un ángulo de 45 grados para asegurarte de que estás trabajando los músculos de la espalda de manera efectiva y evitar lesiones.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener la espalda recta y los hombros hacia atrás durante todo el ejercicio para trabajar los músculos de la espalda de manera efectiva. Si te inclinas demasiado hacia adelante o hacia atrás, puedes aumentar el riesgo de lesiones y reducir la efectividad del ejercicio.

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

**Nombre:** Tirón de cable doble de rodillas

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Agarra las manijas de la polea con las palmas de las manos hacia adentro (agarre neutral). Esto te permitirá trabajar los músculos de la espalda de manera más efectiva y reducir el estrés en los hombros.

**Errores Frecuentes:** Es importante utilizar los músculos de la espalda para tirar de las manijas hacia abajo en lugar de utilizar la fuerza de los brazos o los hombros. Tirar con los brazos puede reducir la efectividad del ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones en los hombros.

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

**Nombre:** Remo inclinado con cable

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Antes de comenzar el ejercicio, asegúrate de ajustar la altura de la polea para que las manijas estén a la altura de tus manos mientras estás inclinado.

**Errores Frecuentes:** Es importante utilizar los músculos de la espalda para tirar de las manijas hacia el cuerpo en lugar de utilizar la fuerza de los brazos o los hombros. Tirar con los brazos en lugar de la espalda puede reducir la efectividad del ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones en los hombros.

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

**Nombre:** Tirón de cable con banco inclinado

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Antes de comenzar el ejercicio, asegúrate de ajustar la altura de la polea para que las manijas estén a la altura de tus manos mientras estás inclinado.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener la espalda recta durante todo el ejercicio. Evita encorvar la espalda o arquearla demasiado, ya que esto puede aumentar el riesgo de lesiones en la columna vertebral.

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

**Nombre:** Remo inclinado con barra en T

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales, erector espinal

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Mantén una postura correcta con tu columna vertebral neutral, hombros hacia abajo y espalda recta. Asegúrate de mantener una buena posición de la cabeza, mirando hacia delante.

**Errores Frecuentes:** Al levantar la barra, es común encorvar la espalda, lo que puede provocar lesiones en la columna vertebral. Es importante mantener la espalda recta durante todo el movimiento.

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

**Nombre:** Remo inclinado con barra en T de un solo brazo

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales, erector espinal

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Mantén una postura correcta con tu columna vertebral neutral, hombros hacia abajo y espalda recta. Asegúrate de mantener una buena posición de la cabeza, mirando hacia delante.

**Errores Frecuentes:** Al levantar la barra, es común encorvar la espalda, lo que puede provocar lesiones en la columna vertebral. Es importante mantener la espalda recta durante todo el movimiento.

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

**Nombre:** Tirón de cable con agarre en V

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Mantén una postura correcta con tu columna vertebral neutral, hombros hacia abajo y espalda recta. Asegúrate de mantener una buena posición de la cabeza, mirando hacia delante.

**Errores Frecuentes:** Mirar hacia abajo puede forzar el cuello y provocar tensión en los músculos del cuello. Mantén la cabeza en una posición neutral, mirando hacia delante.

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

**Nombre:** Extensión de brazos con cable

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Mantén una postura correcta con tu columna vertebral neutral, hombros hacia abajo y espalda recta. Asegúrate de mantener una buena posición de la cabeza, mirando hacia delante.

**Errores Frecuentes:** Mantén la espalda recta durante todo el ejercicio para evitar lesiones en la columna vertebral.

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

**Nombre:** Remo con agarre cerrado sentado

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Extiende los brazos hacia delante, manteniendo los codos cerca de tu cuerpo. Mantén los hombros hacia abajo y hacia atrás mientras extiendes los brazos.

**Errores Frecuentes:** Evita encorvar la espalda durante el ejercicio, ya que esto puede causar lesiones en la columna vertebral.

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

**Nombre:** Tirón con agarre inverso

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Extiende los brazos hacia delante, manteniendo los codos cerca de tu cuerpo. Mantén los hombros hacia abajo y hacia atrás mientras extiendes los brazos.

**Errores Frecuentes:** Evita encorvar la espalda durante el ejercicio, ya que esto puede causar lesiones en la columna vertebral.

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

**Nombre:** Pulldown lateral con un brazo

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Tira el cable hacia tu cuerpo y siente la contracción de los omóplatos. Mantén la tensión en los músculos de la espalda mientras haces el ejercicio.

**Errores Frecuentes:** Asegúrate de mantener el codo cerca del cuerpo durante todo el ejercicio. No lo muevas hacia afuera ya que esto puede disminuir la efectividad del ejercicio.

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

**Nombre:** Pull Up asistida

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Ajusta el equipo de ayuda para que el peso que se te asista sea el adecuado para tu nivel de entrenamiento. La asistencia debe ser suficiente para permitirte realizar el movimiento completo de manera controlada, pero no debe ser demasiado fácil.

**Errores Frecuentes:** Asegúrate de no depender demasiado del equipo de ayuda. Utiliza la asistencia necesaria para hacer el ejercicio correctamente, pero intenta reducir el peso de asistencia a medida que vayas ganando fuerza.

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

**Nombre:** Chin Up con agarre cerrado

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Tira hacia arriba con los músculos de la espalda para subir el cuerpo hacia la barra. Mantén el movimiento lento y controlado, asegurándote de mantener la tensión en los músculos de la espalda en todo momento.

**Errores Frecuentes:** Evita balancearte demasiado hacia atrás o hacia adelante durante el movimiento. Mantén el cuerpo estable y bajo control en todo momento.

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

**Nombre:** Pull Up con agarre inverso

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Tira hacia arriba con los músculos de la espalda para subir el cuerpo hacia la barra. Mantén el movimiento lento y controlado, asegurándote de mantener la tensión en los músculos de la espalda en todo momento.

**Errores Frecuentes:** Evita balancearte demasiado hacia atrás o hacia adelante durante el movimiento. Mantén el cuerpo estable y bajo control en todo momento.

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

**Nombre:** Pull Up con peso

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Barra de dominadas, discos

**Recomendaciones:** Selecciona un peso que te permita realizar de 6 a 8 repeticiones en cada serie. Si no puedes hacer al menos 6 repeticiones, el peso es demasiado pesado y si puedes hacer más de 8 repeticiones, el peso es demasiado ligero.

**Errores Frecuentes:** Selecciona un peso que te permita realizar de 6 a 8 repeticiones en cada serie. Si no puedes hacer al menos 6 repeticiones, el peso es demasiado pesado y si puedes hacer más de 8 repeticiones, el peso es demasiado ligero.

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

**Nombre:** Pullover con cable

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Banco plano, máquina de gym

**Recomendaciones:** Asegúrate de que el cable esté fijado a la posición adecuada y de que la polea esté a la altura correcta para que puedas realizar el ejercicio de manera cómoda y segura.

**Errores Frecuentes:** No controlar el movimiento es un error común ya que importante controlar el movimiento durante todo el ejercicio. Si se utiliza la inercia para mover el peso, se reduce la activación muscular y se aumenta el riesgo de lesiones.

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

**Nombre:** Pullover con barra

**Músculo primario**: Espalda Superior

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

**Herramientas**: Banco plano, barra

**Recomendaciones:** Asegúrate de ajustar la posición de la barra para que esté justo sobre el centro del banco. Esto permitirá un movimiento suave y controlado durante el ejercicio.

**Errores Frecuentes:** No levantes la barra más allá de la cabeza, ya que esto puede generar tensión innecesaria en el cuello y la parte superior de la espalda.

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

**Nombre:** Remo con máquina smith

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Asegúrate de configurar la altura de la barra de la Smith Machine a una altura adecuada para que puedas alcanzarla sin tener que estirarte demasiado o doblarte demasiado. La barra debe estar a la altura de las rodillas o ligeramente por encima de ellas.

**Errores Frecuentes:** Algunas personas tienden a levantar los hombros mientras realizan el ejercicio. Esto reduce la efectividad del ejercicio y puede provocar lesiones. Mantén los hombros hacia abajo y hacia atrás durante todo el movimiento.

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

**Nombre:** Remo inclinado con agarre inverso

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Banco inclinado, mancuernas

**Recomendaciones:** Mantén el control de las mancuernas en todo momento y evita movimientos bruscos o rápidos que puedan provocar lesiones. Mantén una velocidad constante y controlada durante todo el ejercicio.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener una postura adecuada durante todo el ejercicio. Evita encorvar la espalda o levantar los hombros, ya que esto puede provocar lesiones. Mantén los hombros hacia abajo y hacia atrás y la espalda recta durante todo el movimiento.

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

**Nombre:** Remo inclinado con mancuernas

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales, erector espinal

**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 inclinado con mancuernas con agarre inverso

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales, erector espinal

**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:** Pulldown inverso

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Para empezar, ajusta la polea de la máquina en la posición más alta y coloca la barra de la polea en el gancho de la máquina. Ajusta el asiento de la máquina para que tus rodillas estén dobladas en un ángulo de 90 grados.

**Errores Frecuentes:** Asegúrate de activar los músculos de la espalda y los hombros antes de comenzar el ejercicio. Si no lo haces, es posible que termines usando los músculos incorrectos y no obtendrás los resultados deseados.

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

**Nombre:** Muscle Up

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Los Muscle-ups requieren un agarre fuerte y estable. Entrena con agarres diferentes, como barras de pesas, anillas o toallas para mejorar tu fuerza de agarre.

**Errores Frecuentes:** Si no tienes una buena técnica, puedes perder la eficiencia y la estabilidad necesarias para realizar el movimiento. Asegúrate de aprender la técnica correcta y de practicarla regularmente.

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

**Nombre:** Remo con agarre inverso

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: 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:** Máquina de remo

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Cardio, full body

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** La mayoría de las máquinas de remo tienen un ajuste de resistencia que te permite aumentar o disminuir la dificultad del ejercicio. Comienza con una resistencia baja y aumenta gradualmente a medida que te sientas más cómodo con el ejercicio.

**Errores Frecuentes:** Agarrar el remo demasiado fuerte puede provocar tensión en los brazos y la espalda. En cambio, trata de sostener el remo con un agarre ligero y suelto, concentrándote en utilizar principalmente tus piernas y el núcleo para el movimiento.

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

**Nombre:** Jalón al pecho con polea alta

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Asegúrate de ajustar la resistencia adecuada en la máquina para el nivel de habilidad y fuerza que tengas. Comienza con una resistencia baja y aumenta gradualmente a medida que te sientas más cómodo con el ejercicio.

**Errores Frecuentes:** Uno de los errores más comunes al realizar este ejercicio es encorvar la espalda en lugar de mantenerla recta. Esto puede provocar tensión en la columna vertebral y aumentar el riesgo de lesiones.

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

**Nombre:** Pull Up

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Barra de dominadas

**Recomendaciones:** Si eres nuevo en este ejercicio, comienza con variantes más sencillas, como las dominadas asistidas o los pull-ups con agarre asistido. Esto te ayudará a desarrollar la fuerza necesaria para realizar las dominadas completas.

**Errores Frecuentes:** Uno de los errores más comunes al realizar este ejercicio es utilizar una técnica inadecuada, lo que puede provocar tensión en los músculos y aumentar el riesgo de lesiones.

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

**Nombre:** Jalón trasero con polea

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Experimenta con diferentes agarres, como el agarre estrecho y el agarre ancho, para trabajar diferentes músculos y evitar aburrirte de la rutina.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener una buena postura al realizar el ejercicio de Cable Rear Pulldown. Asegúrate de mantener la cabeza y el cuello en línea recta con la columna vertebral y de no encorvar la espalda.

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

**Nombre:** Jalón delantero con polea

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Experimenta con diferentes agarres, como el agarre estrecho y el agarre ancho, para trabajar diferentes músculos y evitar aburrirte de la rutina.

**Errores Frecuentes:** Es importante mantener una buena postura al realizar el ejercicio de Cable Rear Pulldown. Asegúrate de mantener la cabeza y el cuello en línea recta con la columna vertebral y de no encorvar la espalda.

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

**Nombre:** Remo en máquina sentado

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Es importante mantener una buena postura durante todo el ejercicio. Mantén la cabeza erguida, la espalda recta y los hombros hacia atrás para evitar lesiones y mejorar la efectividad del ejercicio

**Errores Frecuentes:** Utilizar un peso excesivo puede afectar la técnica y la postura, lo que aumenta el riesgo de lesiones. Comienza con un peso ligero y ve aumentando gradualmente a medida que adquieras fuerza y técnica.

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

**Nombre:** Remo con barra inclinado

**Músculo primario**: Espalda Superior

**Músculos que también trabajan**: Dorsales, erector espinal

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Agarra la barra con las manos al ancho de los hombros y las palmas hacia abajo para asegurar una buena forma y distribución del peso.

**Errores Frecuentes:** Movimientos bruscos o sacudidas pueden aumentar el riesgo de lesiones. Mantén un movimiento suave y controlado durante todo el ejercicio.

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