Dominada

1. Busca una barra de dominadas estable y colócate debajo de ella. Puedes utilizar una barra de dominadas en un parque, un gimnasio o instalar una barra de dominadas en tu casa si es posible.
2. Agarra la barra con las palmas hacia adelante (agarre pronado) y las manos un poco más separadas que el ancho de los hombros. También puedes utilizar un agarre con las palmas hacia adentro (agarre supino) o un agarre mixto (una mano con las palmas hacia adelante y la otra con las palmas hacia adentro), dependiendo de tus preferencias y nivel de fuerza.
3. Desde una posición colgante con los brazos completamente extendidos, inhala y contrae los músculos abdominales.
4. Comienza a elevar tu cuerpo hacia la barra, doblando los codos y tirando de los hombros hacia abajo y hacia atrás. Intenta llevar tu pecho hacia la barra.
5. Continúa subiendo hasta que tu barbilla esté por encima de la barra y tus hombros estén cerca de las orejas. Mantén una buena postura corporal, evitando balancear el cuerpo o usar impulso.
6. Pausa brevemente en la posición más alta y luego exhala mientras desciendes lentamente, volviendo a la posición colgante con los brazos extendidos.
7. Repite el movimiento durante el número deseado de repeticiones, manteniendo la técnica adecuada y controlando el movimiento en todo momento.

Remo invertido

1. Busca una barra horizontal o una barra de dominadas baja que esté a una altura adecuada para que puedas agarrarla estando acostado debajo de ella. También puedes utilizar un bastidor de sentadillas ajustando los soportes a una altura adecuada.
2. Acuéstate boca arriba debajo de la barra, con las piernas extendidas y los talones apoyados en el suelo. Asegúrate de que tu cuerpo esté recto y alineado.
3. Agarra la barra con las palmas de las manos hacia abajo (agarre pronado) y las manos un poco más anchas que el ancho de los hombros. También puedes usar un agarre supino (palmas hacia arriba) o un agarre mixto, según tus preferencias y nivel de fuerza.
4. Desde esta posición inicial, inhala y comienza a tirar de tu cuerpo hacia arriba, doblando los codos y llevando el pecho hacia la barra. Mantén los hombros hacia abajo y hacia atrás para enfocar el trabajo en los músculos de la espalda.
5. Continúa levantando tu cuerpo hasta que el pecho toque la barra o hasta que los brazos estén completamente flexionados. Mantén una buena postura y evita balancear el cuerpo o arquear la espalda.
6. Pausa brevemente en la posición más alta y luego exhala mientras desciendes lentamente, extendiendo los brazos y volviendo a la posición inicial.
7. Repite el movimiento durante el número deseado de repeticiones, manteniendo la técnica adecuada y controlando el movimiento en todo momento.

Remo con barra

1. Comienza colocando una barra en un soporte o apoyada en una estructura adecuada a la altura de tus manos cuando estés de pie.
2. Párate frente a la barra con los pies separados aproximadamente a la anchura de los hombros. Flexiona ligeramente las rodillas y mantén la espalda recta.
3. Agarra la barra con las palmas de las manos hacia abajo (agarre pronado) y las manos un poco más anchas que el ancho de los hombros. También puedes utilizar un agarre supino (palmas hacia arriba) o un agarre mixto, dependiendo de tus preferencias y nivel de fuerza.
4. Manteniendo la espalda recta, inhala y comienza a levantar la barra hacia tu abdomen, tirando de los codos hacia atrás y apretando los músculos de la espalda. Mantén los hombros hacia abajo y hacia atrás.
5. Lleva la barra tan cerca del cuerpo como sea posible, manteniendo los brazos pegados a los costados y sin balancear el cuerpo hacia atrás o hacia adelante.
6. Pausa brevemente en la posición de contracción máxima, sintiendo la tensión en los músculos de la espalda.
7. Luego, exhala mientras bajas la barra de manera controlada hasta que los brazos estén completamente extendidos, sin dejar que la barra toque el suelo.
8. Repite el movimiento durante el número deseado de repeticiones, manteniendo la técnica adecuada y controlando el movimiento en todo momento.

Muscle up

1. Comienza colgándote de una barra con las manos en un agarre pronado (palmas hacia afuera) y las manos un poco más anchas que el ancho de los hombros.
2. Realiza una dominada, elevando tu cuerpo hacia la barra, llevando el pecho hacia ella y doblando los codos. Trata de llevar tu pecho más alto que la barra y mantener una buena postura corporal.
3. A medida que te acerques a la parte superior de la dominada, inicia el movimiento de transición inclinando ligeramente el cuerpo hacia adelante y levantando las piernas hacia arriba para pasarlas sobre la barra.
4. En este punto, estás en una posición similar a la parte superior de un muscle up, con los brazos flexionados y los codos doblados.
5. A continuación, realiza un dip empujando hacia arriba, extendiendo los brazos y llevando tu cuerpo por encima de la barra. Imagina que estás empujando la barra hacia abajo mientras extiendes los brazos.
6. Una vez que estés en la parte superior del dip, baja controladamente hacia abajo volviendo a la posición inicial.
7. Repite el movimiento para realizar más repeticiones de muscle up.

Remo sentado en maquina

1. Ajusta el asiento de la máquina para que tus pies estén apoyados de manera segura y cómoda frente a las poleas. Asegúrate de que tus rodillas estén ligeramente flexionadas y que tus pies estén firmemente apoyados en el suelo o en los soportes designados de la máquina.
2. Agarra la barra o el agarre con las manos extendidas y las palmas hacia abajo (agarre pronado) o las palmas hacia adentro (agarre neutro), según las opciones disponibles en tu máquina. También puedes utilizar otras opciones de agarre, como agarre supino (palmas hacia arriba) o agarre con cuerda.
3. Asegúrate de que tu espalda esté recta y tus hombros hacia abajo y hacia atrás. Mantén una postura erguida y estable durante todo el ejercicio.
4. Inhala y comienza el movimiento juntando los omóplatos y tirando de la barra hacia tu abdomen. Mantén los codos cerca del cuerpo y lleva la barra o el agarre hacia la parte baja de tu abdomen.
5. Mantén una breve pausa en la posición de contracción máxima, sintiendo la tensión en los músculos de la espalda.
6. Luego, exhala y de manera controlada, extiende los brazos para volver a la posición inicial, sin permitir que los hombros se desplacen hacia adelante.
7. Repite el movimiento durante el número deseado de repeticiones, manteniendo la técnica adecuada y controlando el movimiento en todo momento.

**Band bent over row**

1. Comienza colocando tus pies sobre la banda elástica, con los pies separados a la anchura de los hombros. Asegúrate de que la banda esté sujeta debajo de tus pies de manera segura y centrada.
2. Agarra los extremos de la banda elástica con ambas manos, uno en cada mano, con un agarre pronado (palmas hacia tu cuerpo). Tus manos deben estar separadas a la anchura de los hombros o ligeramente más anchas.
3. Flexiona ligeramente las rodillas y dobla el torso hacia adelante desde las caderas, manteniendo la espalda recta y una postura neutra. Tu torso debe estar aproximadamente paralelo al suelo, y tus brazos deben colgar rectos con un ligero doblamiento de los codos.
4. Manteniendo el core activado y la espalda recta, exhala y jala de la banda elástica hacia tu abdomen inferior. Lidera el movimiento apretando los omóplatos juntos y llevando los codos hacia atrás.
5. Haz una pausa por un momento en la posición más alta del movimiento, sintiendo la contracción en los músculos de la espalda.
6. Inhala mientras regresas lentamente a la posición inicial, extendiendo los brazos y permitiendo que los omóplatos se separen.
7. Repite el ejercicio el número deseado de repeticiones.

Polea al pecho

1. Comienza por ajustar el asiento de la máquina de polea de manera que tus pies estén apoyados de manera segura y cómoda. Asegúrate de que tus rodillas estén ligeramente flexionadas y que tus pies estén firmemente apoyados en el suelo o en los soportes de la máquina.
2. Agarra la barra de la polea alta con un agarre pronado (palmas hacia abajo) y las manos separadas a una anchura mayor que el ancho de los hombros. También puedes utilizar otros accesorios de agarre, como una barra en V o unas asas individuales.
3. Siéntate erguido en el asiento de la máquina, manteniendo la espalda recta y los hombros hacia abajo y hacia atrás. Esta es tu posición inicial.
4. Manteniendo los codos ligeramente flexionados, exhala y tira de la barra hacia abajo hacia tu pecho, contrayendo los músculos de la espalda baja y media. Imagina que estás llevando los codos hacia el suelo y dirigiendo los omóplatos hacia la columna vertebral.
5. Lleva la barra lo más cerca posible de tu pecho sin que toque tu cuerpo, manteniendo la contracción en los músculos de la espalda durante un breve instante.
6. Inhala y de manera controlada, regresa la barra a la posición inicial, extendiendo los brazos y estirando los músculos de la espalda.
7. Repite el movimiento durante el número deseado de repeticiones, manteniendo la técnica adecuada y controlando el movimiento en todo momento.