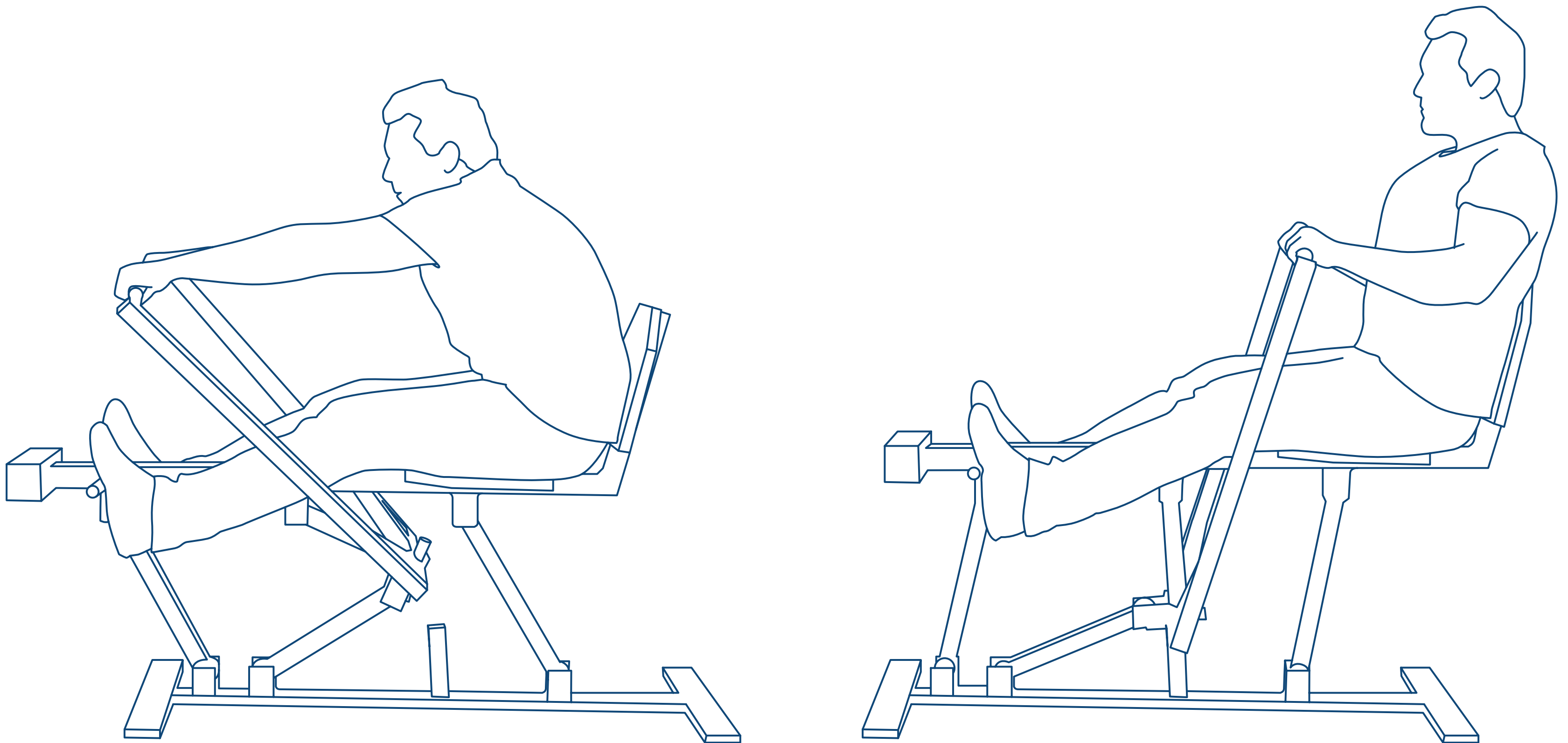




Remo para Espalda



Colocándose en el asiento, se toman las agarraderas haciendo una leve inclinación del pecho al frente, para después jalar hacia atrás la espalda (sacando el pecho) tratando que los omóplatos se unan lo más posible. Trabajando así, la parte superior de la espalda y los dorsales.

Para principiantes: Se recomienda hacer pocas repeticiones cuidando la técnica lo más posible, se pueden trabajar 3 ó 4 series de 8 a 10 repeticiones.

Para intermedios: Se recomienda hacer un número mayor de repeticiones e incrementar la velocidad de las mismas, pero sin descuidar la técnica se pueden trabajar 3 ó 4 series de 12 a 16 repeticiones.

Para avanzados: Una vez entendida la técnica o el movimiento, se puede trabajar de modo piramidal y poco a poco diferentes repeticiones. **Ejemplo: "IDA" 1 x 12, 2 x 10, 3 x 8, 4 x 6 "REGRESO" 5 x 6, 6 x 8, 7 x 10, 8 x 12** (el número que aparece del lado izquierdo es la serie y el del lado derecho es la repetición). Cada usuario podrá hacer variantes en las repeticiones.