

Su Rutina de Ejercicio: Remo Parado

El siguiente ejercicio que vamos a realizar se llama Remo Parado. Este ejercita y refuerza uno de los grupos de músculos más importantes en su cuerpo, que son los músculos de la espalda, todos los músculos que corren desde los hombros hasta la parte baja de su espalda.

El objeto que vamos a utilizar hoy es una banda de ejercicio como ésta. Tiene asas en las puntas, está hecha de un material de goma.

Puede comprar una de estas bandas, que son baratas, en cualquier tienda de descuento o en una tienda deportiva. La manera de hacer este ejercicio es con ayuda de alguien o usando algún poste adentro de la casa, donde pueda darle la vuelta con la banda. Hoy voy a ser su poste para que pueda hacer el ejercicio. Le voy a dar las bandas.

Con un asa en cada mano. Me voy a parar alejada para que tengamos algo de tensión en la banda. La banda debe estar al nivel de sus codos. Voy a detener la banda aquí. Voy a poner un pie enfrente y otro atrás para estabilizarme y no moverme. Todo lo que usted va a hacer es jalar las asas hacia atrás, apretando las escápulas y después hacer los brazos hacia adelante. Como en los otros ejercicios, vamos a completar 10 repeticiones y después descansar. ¿Listo? Va a jalar las dos manos a la vez hacia atrás, apriete, después relaje los brazos hacia adelante. Así es.

Ahora quiero que se concentre en mantener una línea recta con el cuerpo, no quiero que se incline hacia atrás ni hacia adelante. Su cuerpo debe estar derecho. Lo único que debe mover son los brazos.

Dos más. Última. Fantástico. Muy bien.