

Su Rutina de Ejercicio: Remo en Posición Agachada

El siguiente ejercicio que vamos a hacer se llama Remo en posición agachada.

Al igual que con el ejercicio en posición parada, este refuerza los músculos de nuestra espalda. Para hacerlo vamos a necesitar una pesa, la que vamos a usar hoy es una pesa de mano, son baratas, las puede comprar en una tienda de descuento o de equipo deportivo. Podría considerar usar objetos que tiene en la casa para empezar, tal vez quiera usar una lata, y conforme pueda hacerlo, algo más pesado como una botella de agua o una más grande.

Este ejercicio se hace parado con los pies separados entre 24 y 36 pulgadas, vamos a poner un pie frente al otro, voy a poner el pie derecho enfrente y voy a detener la pesa con mi mano izquierda. Me voy a inclinar hacia la pierna de enfrente y ligeramente doblar la rodilla, manteniendo una línea recta entre mi cabeza y el pie que está atrás. Me estoy inclinando hacia el frente a unos 10 grados.

Tengo la pesa abajo, con el pecho hacia afuera, mis hombros hacia atrás y el ombligo hacia adentro. Voy a poner la pesa a un ángulo enfrente de mí, no hacia abajo directamente, sino a un leve ángulo para hacer este ejercicio, voy a levantar la pesa, apretando las escápulas hacia atrás y después voy a bajar la pesa de nuevo.

Voy a levantar y apretar y volver a bajarla. Igual que los otros ejercicios, vamos a completar 10 repeticiones y vamos a descansar. Después vamos a repetir esta rutina en el otro lado del cuerpo. Mantenga los codos cerca de su cuerpo. Como en los otros ejercicios, asegúrese de que no tambalea en dirección del ejercicio. Faltan dos para completar. Última. Muy bien hecho.