

Su Rutina de Ejercicio: Remo Sentado

El siguiente ejercicio se conoce como Remo sentado. Tiene el fin de ejercitar y reforzar los músculos en la espalda que soportan y protegen su postura. La mayoría de máquinas para hacer ejercicios de remo sentado son parecidas a ésta, tienen asas que va a sujetar y jalar.

Algunas máquinas de remo, sin embargo, tienen también un acolchonado en el pecho donde lo apoya antes de sujetar las asas y jalar.

Vamos a seleccionar el nivel de resistencia para este ejercicio, debe ser suficiente para sentir que los músculos de la espalda están trabajando, y que la estamos reforzando, pero no demasiada resistencia y que no podamos completar de 10 a 12 repeticiones manteniendo la forma correcta.

Para hacer este ejercicio adecuadamente, debe colocar los pies en los posapies, se va a inclinar hacia enfrente para asegurar las asas y se va a sentar muy derecho. Sus hombros deben estar relajados y hacia atrás, con el ombligo sumido.

Lo que debe hacer es jalar los brazos hacia atrás, apretando sus escápulas y después va a extender los brazos hacia el frente. Hacia atrás, apriete y extienda los brazos hacia el frente.

Debe concentrarse específicamente en juntar las escápulas por detrás. Y después extender los brazos hacia el frente, sin permitir que las asas jalen sus hombros.

Debe mantener la posición de las escápulas. Los hombros hacia atrás, con las escápulas hacia atrás, los brazos extendidos.

Al hacer el ejercicio debe asegurarse que no se inclina hacia atrás al jalar, ni que se inclina hacia adelante cuando extiende los brazos hacia adelante. Debe mantener la postura completamente recta de arriba hacia abajo.

Como con los otros ejercicios, vamos a completar 10 a 12 repeticiones, descansar y después hacer otras 10 a 12 adicionales.

Vamos a hacer dos más. Esta es la última. Muy bien. Puede soltar las asas. Bien hecho.