Rutina para fortalecimiento de espalda.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 6. #33. Pág. 19.

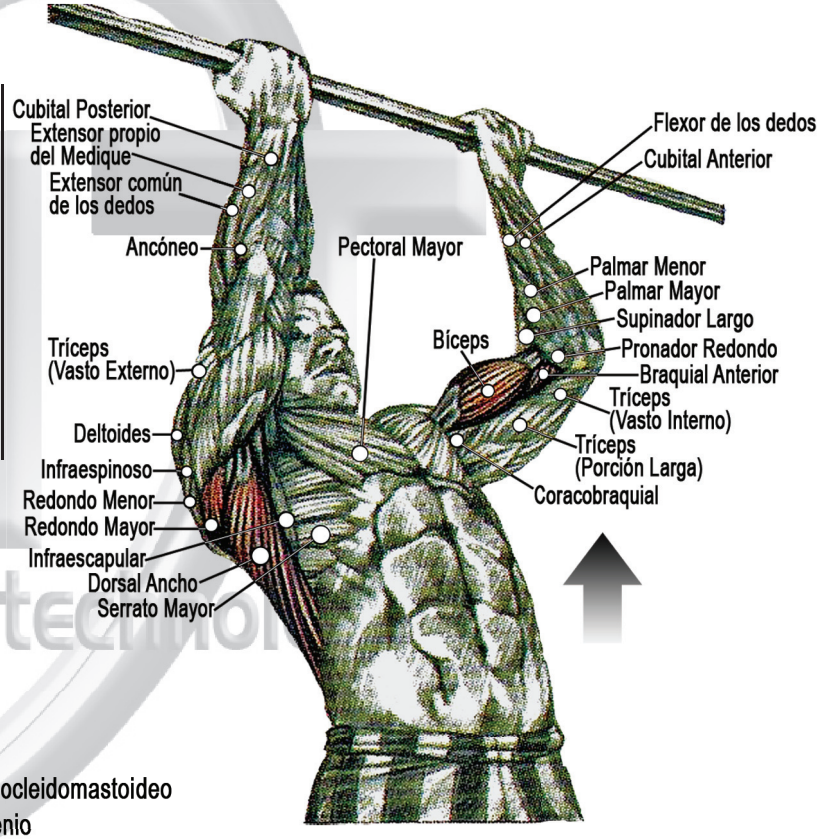
En esta ocasión te presentamos una rutina para el fortalecimiento y el crecimiento de los músculos de la espalda.

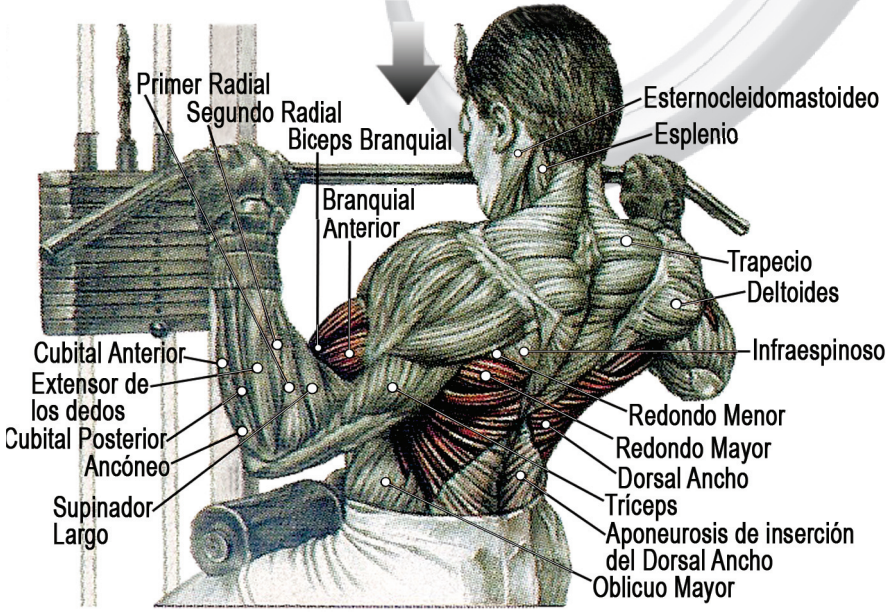
En la zona de la espalda tenemos varios grupos musculares, que en conjunto contribuyen a darle la amplitud y forma característica. Entre los más importantes podemos señalar el trapecio, el dorsal ancho, la parte posterior del deltoides, los músculos del manguito rotador (supraespinoso, infraespinoso, subescapular y redondo menor), los romboides y la musculatura de la zona baja de la espalda.

A continuación te presentamos una rutina que te ayudará a darle a tu espalda mayor amplitud, volumen y definición muscular.

EJERCICIOS:

DOMINADAS AL FRENTE: Es uno de los ejercicios más completos para la región de la espalda, además de trabajar el bíceps y pectoral. Realízalas con un agarre amplio. Inhala y jala tu cuerpo hacia arriba hasta que tus ojos queden a nivel de la barra o por arriba. Al descender exhala lentamente y baja con un movimiento lento y controlado. Es un excelente ejercicio para el bíceps, braquial, braquirradial, pectoral mayor, parte inferior del trapecio, redondos mayor y menor, romboides y por supuesto el dorsal ancho. Al realizarlas evita columpiarte.





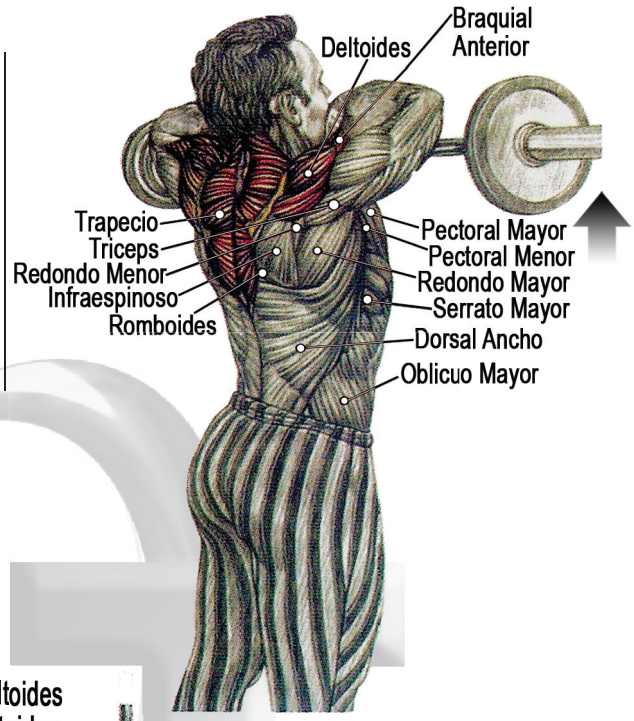
JALON DE ESPALDA AL FRENTE: Sentado y con las piernas colocadas bajo el soporte (esto evitará que te levantes al hacer el ejercicio y así puedas controlar la postura y concentrarte en los movimientos). Realiza el ejercicio con un agarre amplio. Al realizar el movimiento de descenso evita balancearte hacia atrás. Dado que el movimiento es muy similar al de las dominadas, básicamente se ejercitan los mismos músculos.

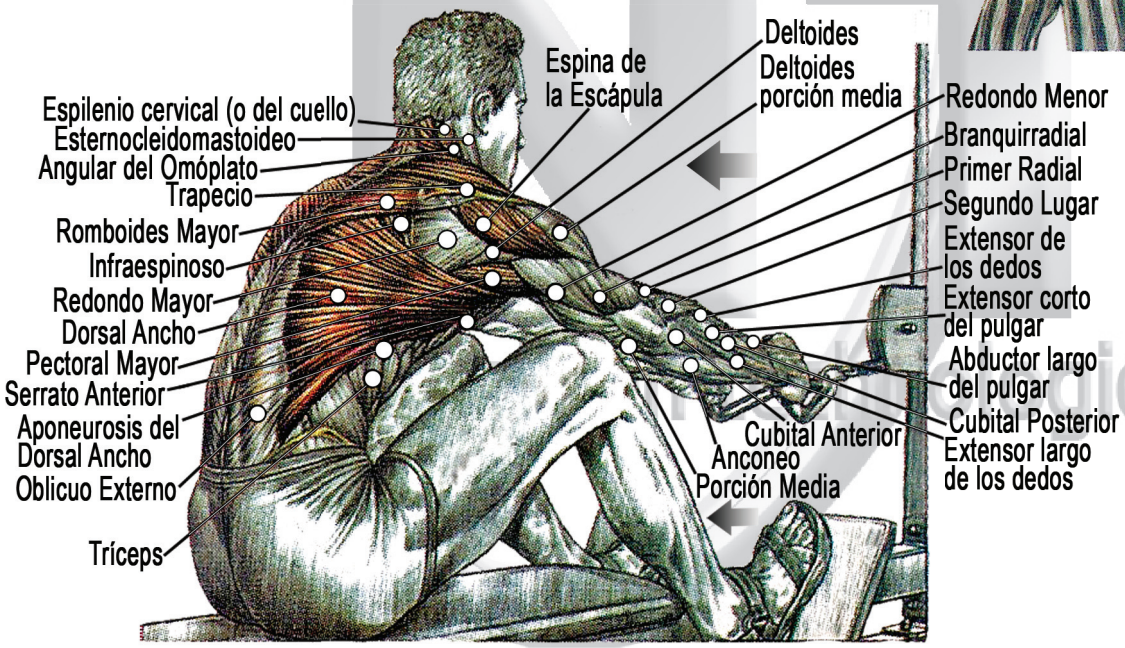
www.ntmexico.com/biblioteca/rutinas/fortaleza_espalda.html

Rutina para fortalecimiento de espalda.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 6. #33. Pág. 19.

REMO DE PIE: Este ejercicio trabaja principalmente el trapecio superior y deltoides posterior. Adicionalmente se ejercitan el bíceps, parte anterior del deltoides, bíceps, flexores del antebrazo, abdomen, glúteo y erectores espinales. Para realizarlo párate con las piernas separadas ligeramente. En el agarre las manos deben estar separadas aproximadamente 07 cm. Manteniendo la espalda recta inhala y lleva la barra hacia arriba hasta el nivel del pecho, manteniendo los codos levantados. Exhala y baja la barra lentamente, con un movimiento controlado.





REMO SENTADO: Sentado y con los pies colocados en los soportes de manera que las rodillas queden semiflexionadas. Utiliza un agarre cerrado. Inhala y lleva el agarre hacia el abdomen manteniendo la espalda recta y el pecho erguido con un movimiento controlado. Lentamente y con un movimiento controlado regresa el manubrio y al final exhala. No es necesario extenderse demasiado al frente ni flexionar la espalda.

PLAN GENERAL POR SEMANA

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
REPETICIONES	8	10	8	6	8	10	12	8
SERIES	3	3	4	4	3	3	3	4
DESCANSO	50 seg	60 seg	70 seg	80 seg	70 seg	60 seg	50 seg	60 seg