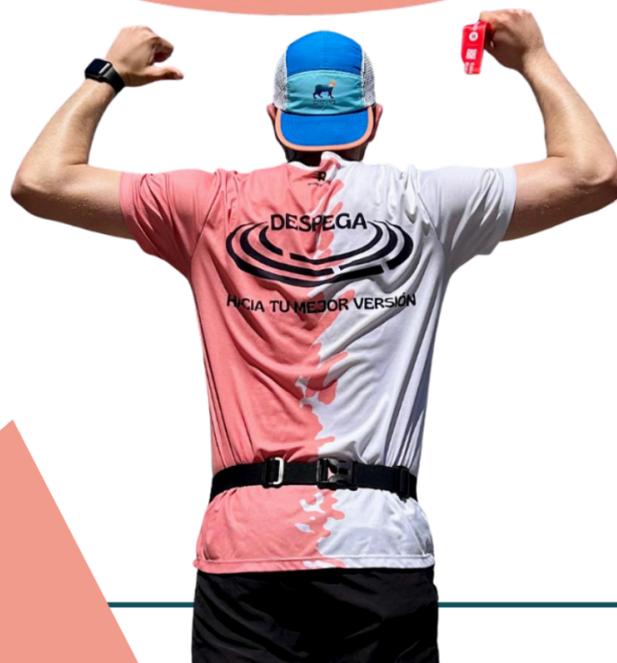


TIRON HORIZONTAL



TIRÓN HORIZONTAL

La tracción horizontal implica mover una carga hacia el cuerpo en una dirección horizontal, generalmente hacia el pecho.

Grupos Musculares Trabajados:

- Espalda (Dorsales y Trapecio): Principalmente involucrados en el movimiento de tracción horizontal, especialmente en ejercicios como las dominadas supinas.
- Bíceps (Bíceps Braquial): Actúan como músculos agonistas en la tracción horizontal, ayudando a flexionar los codos y completar el movimiento.
- Core (Abdominales y Erectores Espinales): Se activa para estabilizar el torso durante el movimiento, especialmente en ejercicios donde se está de pie y se realiza la tracción horizontal.

Inverted Row (Remo Invertido)

Ejecución:

- Usa una barra fija o TRX a la altura de tu cintura.
- Acuéstate debajo de la barra, con el cuerpo recto como una tabla y los talones apoyados en el suelo.
- Agarra la barra con las palmas hacia el frente (agarre pronado).
- Jala tu pecho hacia la barra contrayendo los omóplatos, luego baja controladamente.

Músculos trabajados: dorsales, romboides, trapecios, bíceps, core.

T-Bar Row (Remo en T)

Ejecución:

- Usa una barra con un extremo fijo al suelo o una máquina específica.
- Coloca un agarre en V debajo de la barra y párate encima con los pies separados al ancho de los hombros.
- Inclina el torso hacia adelante, manteniendo la espalda recta.
- Jala la barra hacia tu abdomen, manteniendo los codos pegados al cuerpo, luego baja lentamente.

Músculos trabajados: dorsales, romboides, trapecios, deltoides posteriores, bíceps.

Barbell Row (Remo con Barra)

Ejecución:

- Con una barra en el suelo, agárrala con un agarre pronado (palmas hacia abajo).



- Inclina el torso unos 45° hacia adelante manteniendo la espalda recta.
- Jala la barra hacia el abdomen, contrayendo la espalda, y baja controladamente.

Músculos trabajados: dorsales, romboides, trapecios, bíceps.

 VIDEO REMO CON BARRA: <https://youtu.be/fWSZS71WnNo>

Remo Vertical con Gomas (Band Upright Row)

- **Coloca la goma elástica** bajo tus pies, separados al ancho de los hombros.
- **Toma los extremos de la banda** con ambas manos, con las palmas hacia tu cuerpo (agarre prono).
- **Desde una posición erguida**, tira de la banda hacia arriba, manteniendo los codos más altos que las manos.
- Eleva hasta la altura del pecho o clavículas, **sin encoger los hombros**.
- Baja lentamente a la posición inicial, controlando la resistencia.



 VIDEO REMO CON GOMAS: <https://youtu.be/nvkRi4gnQRk>

Seated Low Row (Remo Bajo Sentado en Polea)

Ejecución:

- Siéntate en la máquina con los pies en las plataformas y agarra el mango en V.
- Mantén la espalda recta, no te inclines hacia atrás.
- Jala el mango hacia el abdomen contrayendo los omóplatos y luego regresa controladamente.

Músculos trabajados: dorsales, romboides, trapecios, bíceps.

One Arm Row (Remo con Mancuerna a una Mano)

Ejecución:

- Apoya una rodilla y mano sobre un banco plano.
- Con la otra mano, agarra una mancuerna.
- Mantén la espalda recta y jala la mancuerna hacia la cadera. Baja lentamente.

Músculos trabajados: dorsales, romboides, deltoide posterior, bíceps.

 VIDEO REMO CON MANCUERNA A UNA MANO: <https://youtu.be/cRNE508bym8>



Remo Horizontal Unilateral con Gomas (One-arm band row)

- **Ancla la goma elástica** a un punto firme a la altura de tu ombligo (por ejemplo, una baranda, puerta o poste).
- **Toma un extremo** de la banda con una sola mano (agarre neutro: palma mirando hacia el cuerpo).
- **Colócate de pie** con el torso ligeramente inclinado hacia adelante y rodillas semiflexionadas, o en posición de zancada (una pierna adelante).
- **Desde el brazo extendido**, tira del extremo de la goma hacia tu abdomen, manteniendo el codo pegado al cuerpo.
- **Aprieta los omóplatos** al final del movimiento y luego regresa lentamente a la posición inicial.



VIDEO: <https://youtube.com/shorts/5jhuyN621CY?feature=share>