



La espalda es una de las áreas más importantes para fortalecer y desarrollar, tanto por razones estéticas como funcionales. Una espalda fuerte no solo mejora nuestra postura, sino que también nos ayuda en actividades diarias como levantar objetos pesados y prevenir lesiones.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Ejercicios básicos](#)
3. [Ejercicios adicionales](#)

Calentamiento

Antes de comenzar con la rutina de espalda, es crucial realizar un calentamiento adecuado para preparar los músculos y prevenir lesiones. Puedes hacer ejercicios de movilidad articular, como rotaciones de brazos y hombros, y luego realizar estiramientos dinámicos para activar los músculos de la espalda.

Ejercicios básicos

Los siguientes ejercicios son fundamentales para desarrollar una espalda fuerte y bien definida:

1. Remo con barra

Este ejercicio trabaja principalmente los músculos de la espalda, como el trapecio y los dorsales. Para realizarlo, coloca una barra con peso en el suelo y agáchate para coger la barra con las manos separadas a la anchura de los hombros. Mantén la espalda recta y tirando del peso, lleva la barra hacia tu cuerpo, manteniendo los codos cerca de tus costillas. Haz 3 series de 10 repeticiones.

2. Dominadas

Las dominadas son un ejercicio excelente para fortalecer la espalda y los brazos. Si no puedes hacer dominadas completas, puedes utilizar una máquina de asistencia o bandas elásticas para ayudarte. Agárrate a la barra con las manos separadas a la anchura de los hombros y cuelga con los brazos estirados. Luego, tira de tu cuerpo hacia arriba hasta que



tu barbilla esté por encima de la barra. Haz 3 series de 8 repeticiones.

Ejercicios adicionales

Además de los ejercicios básicos, existen otros ejercicios que puedes incluir en tu rutina de espalda para un entrenamiento más completo:

1. Peso muerto

El peso muerto es un ejercicio de cuerpo completo que trabaja principalmente los músculos de la espalda baja. Coloca una barra con peso en el suelo y párate frente a ella, con los pies separados a la anchura de los hombros. Agáchate para agarrar la barra con las manos separadas a la anchura de los hombros y levántala hasta que tu cuerpo quede recto. Haz 3 series de 6 repeticiones.

2. Remo con mancuernas

Este ejercicio se enfoca en los músculos de la espalda media. Agáchate y sostén una mancuerna en cada mano, con los brazos extendidos hacia abajo. Con la espalda recta, lleva las mancuernas hacia arriba, manteniendo los codos cerca de tus costillas. Haz 3 series de 12 repeticiones.

Asegúrate de descansar lo suficiente entre series y ejercicios para permitir que tus músculos se recuperen. También es importante mantener una buena técnica durante los ejercicios para evitar lesiones.

¡Descarga nuestra rutina de espalda completa en PDF de forma gratuita y comienza a fortalecer tu espalda hoy mismo!