



La espalda es una de las zonas del cuerpo más importantes para fortalecer, ya que nos brinda estabilidad y una postura adecuada. Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva para trabajar tu espalda, estás en el lugar correcto. En este artículo, te presentaremos una rutina de peso libre que te ayudará a desarrollar fuerza y definición en esta área.

Índice  ▼

1. [1. Dominadas](#)
2. [2. Remo con barra](#)
3. [3. Peso muerto](#)
4. [4. Jalones en polea alta](#)

## 1. Dominadas

Las dominadas son uno de los ejercicios más efectivos para fortalecer los músculos de la espalda. Para realizarlas, busca una barra de dominadas y colócate en posición colgada, con las palmas de las manos mirando hacia adelante. A continuación, levántate hasta que tu barbilla esté por encima de la barra y luego baja lentamente hasta la posición inicial. Realiza 3 series de 10 repeticiones cada una.

## 2. Remo con barra

El remo con barra es otro ejercicio fundamental para trabajar la espalda. Para realizarlo, coloca una barra con peso en el suelo y párate frente a ella con las piernas separadas al ancho de los hombros. Inclínate hacia adelante, manteniendo la espalda recta y agarra la barra con las manos separadas al ancho de los hombros. A continuación, levanta la barra hacia tu pecho manteniendo los codos cerca del cuerpo y luego baja lentamente. Realiza 3 series de 12 repeticiones cada una.

## 3. Peso muerto

El peso muerto es un ejercicio compuesto que trabaja no solo la espalda, sino también los glúteos, los isquiotibiales y los músculos de las piernas. Para realizarlo, coloca una barra con peso en el suelo y párate frente a ella con las piernas separadas al ancho de los hombros. Agarra la barra con las manos separadas al ancho de los hombros y levántala



hasta ponerte de pie, manteniendo la espalda recta. Luego, baja la barra lentamente hasta el suelo. Realiza 3 series de 8 repeticiones cada una.

## **4. Jalones en polea alta**

Los jalones en polea alta son un ejercicio efectivo para fortalecer los músculos de la espalda y los brazos. Para realizarlos, ajusta la polea alta de una máquina de cables con una barra en el extremo. Siéntate frente a la máquina, agarra la barra con las manos separadas al ancho de los hombros y tira de ella hacia abajo hasta que tus manos estén cerca de tu pecho. Luego, regresa lentamente la barra a la posición inicial. Realiza 3 series de 12 repeticiones cada una.

Esta rutina de entrenamiento de espalda con peso libre te ayudará a desarrollar fuerza, definición y una espalda fuerte. Recuerda siempre calentar antes de realizar cualquier ejercicio y consultar a un profesional si tienes alguna lesión o condición médica.

No esperes más y descarga esta rutina de entrenamiento de espalda en formato PDF, ¡es gratis!