

Entrenamiento para una Espalda Saludable

Tener una espalda saludable es crucial para mantener una buena postura, reducir el dolor y prevenir lesiones. Aquí tienes una rutina de entrenamiento diseñada para fortalecer y estirar los músculos de la espalda. Sigue las indicaciones de repeticiones y tiempos de descanso para obtener los mejores resultados.

Puente de Glúteos

El puente de glúteos es un ejercicio excelente para fortalecer la parte baja de la espalda y los glúteos.

Instrucciones:

1. Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
2. Levanta las caderas hacia el techo, apretando los glúteos y los músculos de la espalda baja.
3. Mantén la posición durante unos segundos y luego baja lentamente.
4. Repite 12-15 veces.

Descanso: 30 segundos entre series.

Series: 3-4.

Remo con Mancuernas

El remo con mancuernas es excelente para fortalecer la parte superior de la espalda.

Instrucciones:

1. Coloca una rodilla y una mano sobre un banco para mantener el equilibrio.

2. Con la otra mano, levanta una mancuerna hacia tu cadera, manteniendo el codo cerca del cuerpo.

3. Baja la mancuerna lentamente y repite.

4. Realiza 10-12 repeticiones por lado.

Descanso: 45 segundos entre series.

Series: 3-4.

Peso Muerto Rumano con Mancuernas

El peso muerto rumano con mancuernas es excelente para fortalecer la espalda baja y los isquiotibiales.

Instrucciones:

1. Sostén una mancuerna en cada mano, con los pies separados al ancho de las caderas.

2. Manteniendo la espalda recta, inclínate hacia adelante desde las caderas, bajando las mancuernas por delante de las piernas.

3. Vuelve a la posición inicial apretando los glúteos y los isquiotibiales.

4. Realiza 10-12 repeticiones.

Descanso: 45 segundos entre series.

Series: 3-4.

Pull-Ups (Dominadas)

Las dominadas son un excelente ejercicio para fortalecer los dorsales y la parte superior de la espalda.

Instrucciones:

1. Cuélgate de una barra con las manos separadas al ancho de los hombros y las palmas hacia adelante.

2. Levanta el cuerpo hasta que la barbilla esté por encima de la barra.

3. Baja lentamente y repite.
4. Realiza 8-10 repeticiones.

Descanso: 60 segundos entre series.

Series: 3-4.

Remo Invertido

El remo invertido es un ejercicio efectivo para fortalecer los dorsales y la parte media de la espalda.

Instrucciones:

1. Colócate debajo de una barra con los pies extendidos y el cuerpo recto.
2. Agarra la barra con las manos separadas al ancho de los hombros y las palmas hacia ti.
3. Levanta el pecho hacia la barra, apretando los omóplatos.
4. Baja lentamente y repite.
5. Realiza 10-12 repeticiones.

Descanso: 45 segundos entre series.

Series: 3-4.

Face Pull con Banda Elástica

El face pull con banda elástica es excelente para fortalecer la parte superior de la espalda y los hombros.

Instrucciones:

1. Sujeta una banda elástica a una altura media y agarra los extremos con ambas manos.
2. Tira de la banda hacia la cara, separando las manos y apretando los omóplatos.
3. Vuelve lentamente a la posición inicial y repite.
4. Realiza 12-15 repeticiones.

Descanso: 30 segundos entre series.

Series: 3-4.

Conclusión

Realizar estos ejercicios regularmente puede ayudarte a mantener una espalda saludable y prevenir dolores y lesiones. Recuerda siempre mantener una buena postura y consultar a un profesional de la salud si tienes algún problema de espalda.

Contacto

Para un entrenamiento personalizado, contacta a Jesús Tena:

Email: info@jesustenapersonaltrainer.com

Teléfono: +34 605 80 05 18