DEMO GRATUITA · SIN REGISTRO

# Remo con mancuerna y apoyo

Una muestra real de cómo consultar un ejercicio en Entrena: instrucciones claras, claves técnicas y vídeo de referencia.

| NIVEL | MATERIAL | ENTORNO |
|---|---|---|
| Intermedio | Mancuerna y apoyo firme | Casa o gimnasio |

## Tres pasos para entender el movimiento

1. **Prepara el apoyo**
   Apoya una mano en una superficie firme e inclina el tronco desde la cadera.

2. **Acerca la mancuerna**
   Lleva el codo atrás, cerca del cuerpo, y dirige la mancuerna hacia la cadera.

3. **Controla la vuelta**
   Extiende el brazo despacio para bajar la carga sin girar el tronco.

**LA CLAVE**

Conserva hombros y caderas orientados en la misma dirección.

**EVITA**

Dar un tirón con la espalda para levantar la mancuerna.

### Mira la demostración de PureGym

El vídeo utiliza un banco con una mano y una rodilla apoyadas. Mantén un apoyo estable y observa esa variante.

Abrir la demo y ver el vídeo

Ver en YouTube

Vídeo externo: PureGym, How To Do Single Arm Dumbbell Rows (en inglés).
La marca y esta guía son de Sergio Dolz; el vídeo pertenece a su autor. Consultar fuente original.

UNA MUESTRA PARA ELEGIR CON CRITERIO

# Así se usa Entrena

Conoce el formato antes de crear una cuenta. Esta demo no requiere registro, tarjeta ni contratación.

1

### Lee la ficha y abre su vídeo

Revisa nivel, material, pasos y claves. El vídeo externo sirve como apoyo a la explicación.

2

### Consulta la pauta de tu sesión

Las series, repeticiones y descansos se consultan en la sesión que corresponda. Esta demo no fija una dosis para ti.

3

### Ten la guía a mano

Guarda este PDF y vuelve a la demo desde sus enlaces. En la app, consulta también la ayuda para añadirla al móvil.

Ver la guía de acceso y uso en el móvil

APP ENTRENA

**8,99 €**

al mes

### Recursos para entrenar por tu cuenta

Rutinas, vídeos y PDF de la biblioteca.
30 días gratis para nuevas altas elegibles, con tarjeta en Stripe.
Después, 8,99 €/mes con renovación automática salvo cancelación.
Cancela antes del final de la prueba para evitar el primer cobro.

PERSONAL ONLINE

**89 €**

al mes

### Programación individual con Sergio

89 € desde la contratación, con renovación mensual y sin prueba gratuita. Incluye la app: no se añaden otros 8,99 €. Sergio revisa tu ficha antes de preparar tu programación.

**Comparar planes y cómo empezar**

Volver a la demo sin registro

Muestra educativa del formato. No es una programación individual ni una pauta de rehabilitación. Si el movimiento causa dolor, detente y pide orientación.