

GUÍA PRÁCTICA

RUTINA DE ESPALDA

+ GUÍA DE ALIMENTACIÓN
Y HÁBITOS SALUDABLES



*Tú esfuerzo también
se nota en la espalda*

STRONG EXPERIENCE

Bienvenida

Esta guía fue creada para que tengas todo lo que necesitas en un solo lugar: una rutina de espalda efectiva, una mini guía de alimentación y los hábitos clave para que tu progreso sea real y sostenible.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de ser constante. Pequeños hábitos diarios, grandes resultados.



La rutina

ESPALDA



3-4

series por ejercicio



8-15

repeticiones



60-90 s

descanso entre series

ORDEN DE LOS EJERCICIOS

- 1 Jalón al pecho (dorsalera)
- 2 Dominadas (o asistidas)
- 3 Remo en polea a 1 brazo
- 4 Pullover / Jalón descendente en polea
- 5 Face pull



Podés hacer la rutina **2 veces por semana**, con al menos 48 h de descanso entre sesiones.

1

Jalón al pecho

(dorsalera)



Músculos principales: dorsal ancho.

TÉCNICA

- Agarrá la barra un poco más ancha que el ancho de tus hombros.
- Mantené el pecho arriba y la espalda recta.
- Tirá la barra hacia el pecho, llevando los codos hacia abajo y atrás.
- Controlá el movimiento, sin balancear el cuerpo.



Tip: pensá en “abrazar” tu espalda con los codos.

2

Dominadas (o asistidas)



Músculos principales: dorsal ancho, bíceps y antebrazos.

TÉCNICA

- Agarrá la barra con las palmas hacia adelante, un poco más ancho que tus hombros.
- Activá la espalda antes de subir.
- Subí controlando y bajá lento.
- Si no podés hacerlas, usá una banda o la máquina asistida.



Tip: imaginá que llevás los codos hacia el bolsillo trasero.

3

Remo en polea a 1 brazo



Músculos principales: dorsal ancho, romboides y bíceps.

TÉCNICA

- Inclínate hacia adelante y apoyá la mano libre sobre el muslo.
- Mantené la espalda recta y el core activo.
- Tirá la polea hacia la cadera, llevando el codo cerca del cuerpo.
- No gires el torso.



Tip: pensá en “meter el codo en el bolsillo”.

4

Pullover / Jalón descendente en polea



Músculos principales: dorsal ancho.

TÉCNICA

- Parate con la espalda recta y el core firme.
- Bajá la barra con los brazos extendidos hasta los muslos.
- Mantené el movimiento controlado, sin impulso.
- Sentí la contracción en la espalda.



Tip: evitá arquear la zona lumbar.

5

Face pull



Músculos principales: deltoides posterior, trapecio y romboides.

TÉCNICA

- Usá una cuerda y mantené los codos altos.
- Llevá la cuerda hacia tu cara, separando las manos.
- Apretá los omóplatos al final del movimiento.
- No encorves los hombros.



Tip: pensá en “juntar las escápulas”.

Mini guía de ALIMENTACIÓN

No se trata de comer menos,
sino de comer mejor.



BASES

- ✓ **Proteína en cada comida**
ayuda a mantener el músculo y da saciedad.
- ✓ **Verduras y frutas**
aportan fibra, vitaminas y minerales.
- ✓ **Carbohidratos complejos**
dan energía y mejoran el rendimiento.
- ✓ **Grasas saludables**
hormonas, saciedad y salud en general.

*Comer bien también es
parte del entrenamiento.*

Ejemplo de día

Dos opciones por comida: elegí una.

● **DESAYUNO**

- Avena con yogur, fruta y semillas.
- Huevo revuelto + tostadas integrales.

● **MEDIA MAÑANA**

- Fruta + puñado de frutos secos.
- Yogur griego o queso untable.

● **ALMUERZO**

- Pollo, arroz / quinoa / papa + ensalada.
- Milanesa de soja o legumbres + vegetales.

● **MERIENDA**

- Batido de proteína o yogur + fruta.
- Tostadas integrales con palta.

● **CENA**

- Pescado o pollo + verduras al horno.
- Ensalada grande con huevo.



Las porciones son individuales. Escuchá a tu cuerpo y adaptá según tus objetivos.

Hábitos que hacen la diferencia



Entrená con constancia

La clave no es la intensidad, sino la regularidad.



Movete en tu día a día

Caminar, subir escaleras, estirarte. Todo suma.



Reducí el estrés

Respirá, desconectá, hacé lo que te haga bien.



Organizá tus comidas

Planificá, prepará, simplificá.



Rodeate de gente que suma

Tu entorno también te impulsa.

*pequeños hábitos hacen
a grandes resultados*

Hidratación



- ✓ Tomá entre **2 y 3 litros** de agua por día.
- ✓ Podés sumar infusiones, mate o agua saborizada (sin azúcar).
- ✓ La hidratación mejora tu rendimiento, tu piel, tu digestión y tu energía.



Tip: llevá siempre tu botella. Es un hábito simple que hace una gran diferencia.

Sueño



- ✓ Dormir entre **7 y 9 horas** por noche.
- ✓ Mejora tu recuperación, tu concentración y tus hormonas.
- ✓ Intentá mantener horarios regulares.
- ✓ Evitá pantallas antes de dormir.



Tip: un buen descanso también te hace más fuerte.

Tips extra



Activá tu core en cada ejercicio.



Usá ropa cómoda y calzado adecuado.



Escuchá a tu cuerpo y respetá tus tiempos.



No te compares, tu proceso es único.



Celebrá cada avance, por pequeño que parezca.

STRONG EXPERIENCE

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Tu cuerpo puede más de lo que creés y
tu mente también. La constancia
siempre gana.



ENTRENÁ



ALIMENTATE



DESCANSÁ



DISFRUTÁ

Strong Experience



SASHA MARTINEZ