



### Iso lat push down

Empuje hacia la mesa con los brazos para activar el latissimus dorsi. Si siente un aumento del dolor, significa que está empujando demasiado fuerte con los antebrazos.

Repetir 5 Veces

Sostener 2 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### Latissimus Dorsi Rows

Comience con los pies en una postura escalonada o en una postura de estocada como se muestra en la imagen. Querrá tener el pie hacia atrás en el brazo que esté usando para remar.

Agarre ambas asas con una mano y tire hacia atrás.

Mientras tira hacia atrás, trate de hacerlo utilizando los músculos escapulares de la espalda.

Mantenga el codo pegado al costado mientras completa el tirón.

Trate de evitar encoger los hombros o permitir que sus hombros / omóplatos se redondeen hacia adelante en el rango final del tirón.

Repetir 15 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 2 Veces una semana



### LAT STRETCH - LATISSIMUS DORSI STRETCH

Comience en posición vertical y los brazos sobre la cabeza.

Luego, tome la muñeca del lado que desea estirar y llévela hacia el lado que se dobla en el tronco hasta que sienta un estiramiento suave a lo largo del costado de su cuerpo. Es posible que deba doblarse ligeramente hacia adelante también para sentir un estiramiento.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 1 Conjunto

Realizar 1 Veces un día



### wall Latissimus Dorsi/tricep stretch

1. Coloque el codo lo más alto posible sin dolor en la entrada o esquina de la pared y doble el codo como si fuera a rascarse la espalda
2. Inclínese hacia la superficie y dejar caer las rodillas ligeramente y mantener

Repetir 2 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 30 Segundos

Realizar 2 Veces un día